

日本呼吸器疾患患者団体連合会ニュース

2020年10月 27号



日本呼吸器学会 理事長 挨拶



日本呼吸器学会 理事長
高知大学 呼吸器・アレルギー内科
横山 彰仁

2020年5月から日本呼吸器学会理事長に就任いたしました。私は小学生の頃と高校の時にそれぞれ約3か月ほど入院し、何とかギリギリで留年せずに進級してました。入院すると追い詰められた気になって感受性が増し、些細なことに痛がったり苦しんだりした記憶があります。そんな中、優しい医師・看護師か、見かけだけのヤツなのか如実に分かったものです。そんなことで子供の頃は患者さんに寄りそえる医師になりたいと心から思いました。しかし、医師になると、患者さんには見えない忙しさで段々と志が蝕まれてしまうし、今は、安易に患者さんの言葉を尊重しすぎるのもダメだよと若い医師に説教を垂れたりするようになっていきます。

患者さんを診る基本は診察です。しかし、今はずいぶん変わってきました。服の上から診察する海外・国内ドラマの影響か、老若男女にかかわらず、上半身裸にとお願いするのはセクシャルハラスメントと誤認されないか心配せねばなりません。かつては視診から乳がんを見つけることもありましたが、今は服の上あるいは下方から聴診器を当てるので、これでいいのかと思いつつ、そんな機会はなくなってしまいました。親兄弟に触ることは、痴呆症の予防や治療に有用だとされていますし、患者さんに直接触れることは重要だと若い医師に指導しているところですが、最近は新型コロナウイルス感染症（COVID-19）のおかげで、それも難しくなってきました。

現在、世界で猛威を振るうCOVID-19のおかげで、対面式では会議も開催できず、長谷川前理事長を会長として開催予定であった本学会総会・学術講演会も中止となり、米国やヨーロッパの学会と同様にバーチャル開催となっています。世界的にみればその理由は不明ながら日本は大変成功している国の一つで、死者数あるいは超過死亡数は格段に少なくなっています。しかし、最近「日本はスゴイ」という番組があふれていましたが、この大騒ぎの中で実は先進国とは言い難い現状もあることがあぶりだされてきました。PCR検査体制や多方面にわたる電子化の遅れはその最たるもので、日本の現実を知るよい機会になったとも思います。

つまらない話を書きましたが、患者団体連合会の皆様には、何か本会にご要望がございましたら、遠慮なくお声がけいただければ幸いです。本学会としても、患者会の皆様と隔たり無くお手伝いしたいと思いますし、ともに政策的な働きかけを積極的に進めたいと思っています。大変暑い夏を迎えて熱中症予防、新型コロナ対策にご苦労されていると存じます。お見舞い申し上げますと同時に、皆様方のご健勝を祈念してご挨拶に代えさせていただきます。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）関連情報

・間質性肺炎の患者さん、およびそのご家族・ご友人の方へ

新型コロナウイルス感染症への対応について

日本呼吸器学会びまん性肺疾患学術部会
神戸市立医療センター西市民病院呼吸器内科
富岡洋海

新型コロナウイルスの感染が続く中、不安な毎日をお過ごしのことと思います。今回は、日本呼吸器学会びまん性肺疾患学術部会から、間質性肺炎の患者さん、およびそのご家族・ご友人の方へ、関連する情報をお届けしたいと思います。

新型コロナウイルス感染症は、高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患のある方、透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤の投与を受けている方において重症化しやすいとされています。呼吸器疾患の1つである間質性肺炎の患者さんも感染しますと、重症化する可能性がありますので、まずは、しっかりと感染予防に努めていただきたいと思います。

1) 新型コロナウイルス感染症とは？

「新型コロナウイルス（SARS-CoV2）」はコロナウイルスのひとつです。コロナウイルスには、一般の風邪の原因となるウイルスや、「重症急性呼吸器症候群（SARS）」や「中東呼吸器症候群（MERS）」ウイルスが含まれます。初期症状はインフルエンザや感冒と似ています。発熱、咳、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、頭痛、倦怠感などがみられます。においや味覚が分かりにくくなる場合もあります。

ウイルスは粘膜から体に侵入しますので、粘膜にウイルスが付着しないよう注意が必要です。一般的には飛沫感染（くしゃみ、咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染）、接触感染（ウイルスがついた物を他の人が触ると手にウイルスが付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染）です。閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話するなどの環境では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。

2) 感染予防対策

人と人との距離をとること（Social distancing:社会的距離）、外出の際のマスク着用、咳エチケット、石けんによる手洗い、アルコールによる手指消毒、換気といった一般的な感染対策や、十分な睡眠をとる等の健康管理を心がけるとともに、地域における感染状況も踏まえて、予防に取り組んでください。なお、マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、こまめな水分補給を心がけましょう。

3) 間質性肺炎の急性増悪

急性増悪とは、間質性肺炎・肺線維症の経過中に、通常1か月以内の経過で呼吸困難の悪化を認める状態です。新型コロナウイルス感染症でも急速に呼吸困難の悪化を認めることがあることから急性増悪の原因となりえます。呼吸困難の急速な悪化を認める場合は、新型コロナウイルス感染か否かに関わらず、速やかに医療機関を受診してください。

4) 身近にできる呼吸リハビリテーション

外での感染を恐れるあまり、家に閉じこもり気味となっている場合もあるかと思いますが、運動不

足にならないように、負担のかからない程度に自宅内で体を動かしていきましょう。

間質性肺炎の患者さんで最も多い症状は息切れ（呼吸困難）です。この息切れのため、体を動かすことが少なくなり、足腰が弱って、これが呼吸する筋力の低下をきたし、ますます息切れが強くなってしまいます。息切れは「不安」や「恐れ」の感情にもつながり、また、動かないことで家に閉じこもり気味になって「うつ」症状もでてきます。動かないと食欲もせず、体重も減って、体力の低下からウイルスに負けてしまいます。そこで、在宅でできる簡単な呼吸リハビリテーションを日本呼吸器学会ホームページ（以下）にご紹介しています。活動的な生活習慣を維持して、この困難な時期をみんなで乗り越えましょう。

以上の内容は、びまん性肺疾患調査研究班の協力のもとに、日本呼吸器学会ホームページに掲載させていただいております。

https://www.jrs.or.jp/modules/covid19/index.php?content_id=1

また、新型コロナウイルスに関する一般の方向けの情報は、厚生労働省のホームページ中に、新型コロナウイルスに関するQ & A（一般の方向けQ & A）として公開されています。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html

・新型コロナウイルス感染症とタバコについて

2020年4月20日 日本呼吸器学会ホームページより抜粋

1. 喫煙は新型コロナウイルス肺炎重症化の最大のリスクです
2. 三密「密閉」「密集」「密接」の喫煙室は濃厚接触の場です
3. 家にも家族・近隣への受動喫煙を増やさないでください
4. あなた自身と家族、同僚を守るため、この機会に禁煙を！

今後の予定

●2021年度の「慢性呼吸器疾患患者の療養環境整備に関する陳情」に向けて準備してまいりますので、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

●日本呼吸器学会、日本呼吸器財団では、「呼吸不全に関する在宅ケア白書」を制作のため、準備を進めてまいりましたが、新型コロナウイルスの影響で、作業が中断しております。アンケート調査開始の目途がたちましたら、あらためてご案内いたします。

活動・イベント情報

NPO法人日本呼吸器障害者情報センターでは、今年も10月31日（土）に「ラング・ウォーク」を開催いたします。肺の健康増進に欠かせないウォーキングを通して、COPD（慢性閉塞性肺疾患）をはじめとする慢性呼吸器疾患を啓発するイベントで、今年で13回目になります。

新型コロナウイルス感染症が予断を許さない状況ですが、呼吸器に対する関心が高まっている今こそ啓発活動が必要と考え、対策を尽くして開催いたします。残念ながら「肺年齢測定」は行えませんし、患者様のご参加もお控えいただくなど、規模は一部縮小しますが、政府のガイドラインに沿った感染予防対策（新型コロナウイルス接触確認アプリCOCOAの登録、検温、ソーシャルディスタンス等）を徹底した上で、一般の方々への啓発のためのウォーキングイベントを行います。また今後は非対面での啓発活動も進めていかざるをえないと考えており、上記のウォーキングイベントと連動して「ク

イズに答えてCOPDを知っていただいた方に、「抽選でTシャツをプレゼント」する新たな企画にもチャレンジします（図）。


今後の啓発活動について連合会の皆様と知恵を出し合いながら進めていければと思います。

2020 ラング・ウォーク in 文の京

クイズに答えて COPDを知ろう

COPD（シーオーピーディー；慢性閉塞性肺疾患）をはじめとする慢性呼吸器疾患への理解と禁煙の重要性を啓発する活動を行っています。

クイズに答えてCOPDを知ってくださった方の中から抽選で200名にCOPD啓発Tシャツをプレゼントします！





応募方法

- 裏面のクイズの答えを、下記のいずれかの方法でお送り下さい。
- 【Web】右のQRコードから回答する
- 【FAX】裏面に記入してFAX送信する（FAX番号 03-5981-0294）
- 【郵送】裏面に記入して郵送する

〒113-0021 東京都文京区本郷込 2-28-1 B-1211 NPO 日本呼吸器障害者情報センター 宛

・応募締め切り 2020年10月31日必着
 ・クイズの正解は2020年11月上旬にホームページに掲載します。
 ・当選発表は発送をもってかえさせていただきます。11月中旬に発送予定です。

主催 NPO 法人 日本呼吸器障害者情報センター J-BREATH
<https://www.j-breath.jp/>

FAX 03-5981-0294 日本呼吸器障害者情報センター 宛

クイズに答えてCOPDを知ろう！ Tシャツプレゼント 応募用紙
2020 ラング・ウォーク in 文の京

お名前 _____ 年齢 _____ 喫煙した経験 あり / なし _____

ご住所 〒 _____ 電話 _____

Tシャツの希望サイズに○印をしてください S M L LL 3L （抽選で200名。柄は選べません）

<問1～問2> 空欄に入る正しい語句を①～③から選んで記入して下さい。【必須】

問1 70歳以上の日本人の()人に一人はCOPDである。
 ①6人に一人 ②60人に一人 ③600人に一人

問2 COPDの原因の()%は喫煙である。
 ①30% ②50% ③90%

<問3～問5> 下記の説明が、正しい場合は○、誤りであれば×を選択して下さい。【必須】

問3 定期健診で胸部X線写真をとって見れば、COPDを確実に早期発見できる。
 ○ ×

問4 COPDになっても、たばこをやめれば、その後の肺機能の低下はたばこを吸わない人とほぼ同じになる。
 ○ ×

問5 喫煙者やCOPDなどの基礎疾患のある方が新型コロナウイルス感染症にかかる重症化しやすい。
 ○ ×

<アンケート> 【必須】
 COPDが主にたばこが原因の呼吸器疾患という事を知っていましたか？

① 知らなかった
 ② 聞いたことがあるが、詳しくは知らなかった
 ③ 知っていた

この企画を何で知りましたか

① 文京区を通じて（広報紙、ポスター、チラシ）
 ② 東京都オーケイキング協会を通じて
 ③ 日本呼吸器障害者情報センターJ-BREATHのホームページや機関紙を通じて
 ④ 学校や職場を通じて
 ⑤ その他（ ）

ご協力いただきありがとうございました。

日本呼吸器疾患患者団体連合会 会員団体

会 員

- NPO 法人日本呼吸器障害者情報センター
- 全国低肺機能者グループ東北白鳥会
- 全国ポリオ会連絡会
- ポリオの会
- J-LAMの会（リンパ脈管筋腫症患者と支援者の会）

準会員

- 呼吸不全友の会（ホットの会）
- 北海道低肺の会

●日本呼吸器疾患患者団体連合会 事務局●

〒113-0033 東京都文京区本郷3丁目28番8号 日内会館7階

一般社団法人日本呼吸器学会 気付

TEL：03-5805-3553 FAX：03-5805-3554

URL：https://www.jrs.or.jp/jrs_patient/index.html

日本呼吸器疾患患者団体連合会へのコメントはこちらまで：ptrengokai@jrs.or.jp