

泉尾だより

IZUO DAYORI

特集

秋になると
こんな咳
してませんか？

P5 食事を守る呼吸の健康

P6 呼吸リハビリのすすめ

P7 「いつもと違う？」で気づく呼吸のトラブル

P8 呼吸器を「見える化」する画像診断

P9 IZUO TOPICS

P10 ご紹介患者さん専用「オンデマンド送迎バス」のご案内

花粉カレンダー

	9月	10月	11月	12月
スギ				
イネ科				
ブタクサ属(キク科)				
ヨモギ属(キク科)				
カナムグラ(アサ科)				

こんな症状が続くときは、
呼吸器内科または耳鼻咽喉科へ

- ・くしゃみや鼻水が長く続く
- ・目がかゆくて涙が出る
- ・鼻づまりが慢性的にある
- ・喉のイガイガや違和感がある
- ・寝るときに咳き込んで眠れない

実は結構多い 秋のアレルギー

秋に見られるアレルギー症状は、花粉(ブタクサ・ヨモギなど)や、ダニ・カビといった室内環境が原因で起きます。鼻水・くしゃみ・目のかゆみだけでなく、特に目立つのが乾いた咳。気道が敏感な方は、気温差や

1 アレルギー

冷たい空気の影響でも咳き込みやすくなります。

ほうっておくと

放置すると症状が慢性化し、咳ぜんそくや気管支ぜんそくに進行することがあります。日常生活に支障をきたす可能性もあるので、早めの診断と適切な治療が重要です。

項目	咳ぜんそく	気管支ぜんそく
主な症状	咳だけ続く	咳・喘鳴・息切れがある
発作	ほぼない	急に起こることがある
炎症の程度	軽い	強い
進行	気管支ぜんそくに進行することがある	繰り返す慢性病
治療	早期治療が重要	継続管理が必要

こんな症状が続くときは、
呼吸器内科へ

- ・風邪が治っても咳だけが2週間以上続く
- ・夜間や早朝に咳で目が覚めることがある
- ・乾いた咳が長く続き、声がかすれることもある
- ・冷たい空気や運動で咳が出やすい
- ・咳のために日常生活や睡眠に支障がある

咳ぜんそくって こんな病気です

咳ぜんそくは、主な症状が長く続く「咳」で、ぜんそくのような喘鳴(ヒューヒュー音)や息切れはあまり現れません。多くの場合、風邪のあとに咳だけが残ることや、アレルギーがきっかけで発症します。咳が夜間や冷たい空気で悪化すること

2 咳ぜんそく

も特徴です。放置すると、気道の炎症が悪化し、気管支ぜんそくに進行する恐れがあります。

咳ぜんそくと

気管支ぜんそくの違い

咳ぜんそくと気管支ぜんそくは、どちらも気道の炎症が原因で起こる病気ですが、症状や重症度に違いがあります。

秋になると こんな咳 してませんか？



呼吸器内科 部長 河面 聡

風邪だけじゃない！ 秋の咳の原因

「秋になると咳が出る」「夜になると止まらない咳に困っている」そんな声が病院に多く寄せられます。咳の原因は単なる風邪とは限りません。秋特有のアレルギーや、慢性の呼吸器疾患が潜んでいることも。正しい診断と早期の対策で、健康な秋を過ごしましょう。

秋に多い咳の原因

1 アレルギー (花粉症・ハウスダスト)

秋はブタクサやヨモギなどの花粉が飛散し、アレルギー性鼻炎や咳ぜんそくを引き起こすことがあります。また、季節の変わり目で室内のハウスダストが増えることも原因に。

2 咳ぜんそく

気管支が敏感になり、喘鳴(ぜんめい:ヒューヒュー音)はないのに咳が続く病気です。特に夜間や明け方に強くなるのが特徴です。

3 COPD (慢性閉塞性肺疾患)

長年の喫煙歴がある方は要注意。秋冬は症状が悪化しやすい季節です。

4 感染症による咳 (風邪・ウイルス性気管支炎)

朝晩の冷え込みで体調を崩し、風邪や軽い気管支炎が長引くことも。

3 COPD（慢性閉塞性肺疾患）

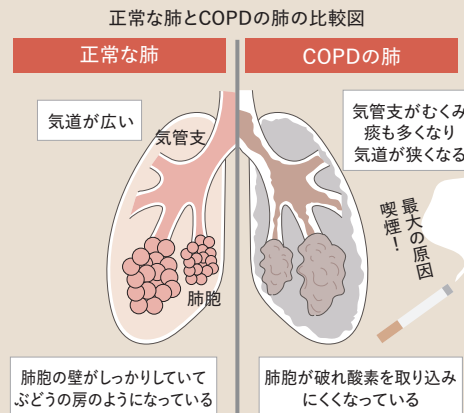
COPDって どんな病気？

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は主に長年の喫煙や大気汚染などによる有害物質の吸入で肺や気道に慢性的な炎症が起こり、肺の組織が破壊され、空気の通り道が狭くなったり、肺に空気がたまったままになるなどで空気の出入りが悪くなる病気です。初期の症状は軽い咳や痰、

息切れなどですが、進行すると呼吸が困難になり、日常生活に大きな支障をきたし、重症化すると生命にも関わります。

ほうっておくと

放置すると症状が慢性化し、咳ぜんそくや気管支ぜんそくに進行することがあります。日常生活に支障をきたす可能性も。



こんな症状は要注意

- ・息切れの症状が急に悪化した
- ・咳や痰が普段より増えた、色が変わった
- ・呼吸が苦しくて動けなくなることがある
- ・身体がだるく、疲れやすい
- ・体重が急に減ってきた
- ・チアノーゼ（唇や指先が青紫色になる）が見られる

4 感染症による咳

感染症による 咳って？

感染症が原因の咳には、風邪やインフルエンザのようなウイルス感染が多く、咳や痰、発熱、全身のだるさを伴います。百日咳は特に激しい咳発作が特徴で、子どもや高齢者は重症化しやすいため注意が必要です。肺炎は細菌やウイルスが肺に感染し、長引く咳や痰、発熱、胸の痛みを伴

います。また、慢性的な咳の他、血痰を伴う場合は結核が疑われるので早期受診が重要です。

ほうっておくと

感染症による咳を放置すると、肺炎や気管支炎に悪化しやすく、慢性化して呼吸機能が低下する恐れがあります。さらに合併症を引き起こし、重症化するリスクも高まります。早期の診断・治療が重要です。



こんな症状は要注意

- ・咳が2週間以上続く
- ・血の混じった痰が出る
- ・高熱が続き、寒気や倦怠感が強い
- ・呼吸が苦しくなったり、息切れがひどい
- ・胸の痛みや圧迫感を感じる

病院でできること・予防と対策

アレルギー検査（血液検査）

血液検査や皮膚プリックテストで、どの物質にアレルギー反応を示すかを調べます。検査結果をもとに原因を特定し、症状に合った治療法や日常生活での対策を提案します。正確な診断が治療の第一歩です。

呼吸機能検査（スパイロメトリー）

呼吸機能検査は、肺にどれだけ空気が入り、どれだけ速く吐き出せるかを測る検査です。気管支ぜんそくやCOPDなどの呼吸器疾患の診断や治療効果の評価に役立ちます。

禁煙外来

禁煙外来では、専門医がニコチン依存の程度を評価し、薬物療法やカウンセリングを組み合わせて禁煙を支援します。個別のプログラムで成功率を高め、健康維持や病気予防に役立てます。

胸部レントゲン・CT検査

胸部レントゲンやCT検査は、肺や心臓の内部を詳しく画像で調べる検査です。肺炎や肺がん、気胸などの病気を早期に発見し、病態の把握や治療計画の立案に役立ちます。痛みもなく短時間で受けられます。

予防と日常生活の注意

室内の換気と掃除をこまめに

ほこりやカビを減らすことで呼吸器への負担を軽減し、病気の予防につながります。



風邪予防のための手洗い・うがいの徹底

外出後や食事前に手洗いうがいを徹底し、風邪やウイルスの侵入を防ぎましょう。



マスクの活用で花粉・ハウスダストをブロック

正しく装着し、湿度を保つことで喉や気道の乾燥を防ぎ、咳の予防にもつながります。



喫煙者は禁煙の検討を

喫煙は肺機能を低下させ、呼吸器疾患を悪化させます。早めの禁煙が健康維持の第一歩です。



最後に

咳が続くと「まだ風邪が治らないだけ」と思いがちですが、重大な病気のサインかもしれません。気になる症状があるときは、早めに医療機関へご相談ください。

かんたん！

呼吸リハビリのすすめ



呼吸は、私たちが生きるために欠かせない基本的な動きのひとつです。呼吸器の病気や加齢により、息切れや疲れやすさを感じることはありませんか？リハビリテーション部では、こうした「呼吸のつらさ」を和らげ、日常生活を快適に過ごしていただくためのサポートを行っています。

呼吸リハビリとは？

呼吸器の機能が低下すると、階段を上がる、少し歩くだけで息切れするといった症状が現れます。呼吸リハビリは、運動療法、呼吸訓練、日常生活指導などを通じて、呼吸機能を維持・改善し、生活の質（QOL）を高めることを目的としています。

自宅でもできる

簡単呼吸法

腹式呼吸

お腹を使ってゆっくりと深く呼吸することで、酸素を効率よく取り入れることができます。

やり方

- ① 仰向けや椅子に座った状態で、お腹に手を当てる
- ② 鼻からゆっくり息を吸い、お腹がふくらむを感じる
- ③ 口から細く長く息を吐き、お腹がへこむのを意識する



口すぼめ呼吸

呼吸を整え、息切れを防ぐ効果があります。

やり方

- ① 鼻から息を吸う
- ② 口をすぼめて「ふーっ」とゆっくり長く息を吐く



無理のない運動習慣も効果的

ウォーキングや軽い体操は、呼吸筋の維持と全身の体力向上につながります。息切れを感じたときは、無理せず休憩を取りながら続けましょう。



message

リハビリテーション部からの
メッセージ

慢性呼吸器疾患（COPDや間質性肺炎など）をお持ちの方、または体力低下により日常生活に不安がある方も、リハビリで「できることを増やす」ことが可能です。私たちリハビリスタッフは、医師や看護師、栄養士と連携しながら、皆様の呼吸と生活を支えるお手伝いをしています。

食事を守る 呼吸の健康

私たちが普段何気なく行っている「呼吸」。この大切な働きを支えているのが肺をはじめとする呼吸器系です。呼吸器系の健康を保つためには、禁煙や適度な運動とともに、「栄養」も重要な役割を果たします。今回は、呼吸器の健康を守るための食事のポイントをご紹介します。

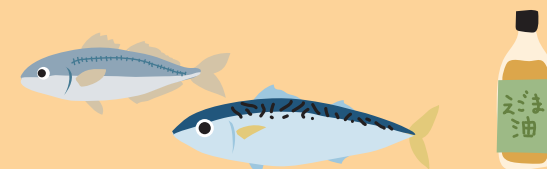
1 バランスのとれた食事

バランスのとれた食事は身体の維持に非常に重要です。具体的には、主食、主菜、副菜を基本に、過不足なく食事を整えましょう。



以下の食品に多く含まれています

- ・オメガ-3脂肪酸を含む食品：サバ、イワシ、アジなどの青魚、亜麻仁油、えごま油

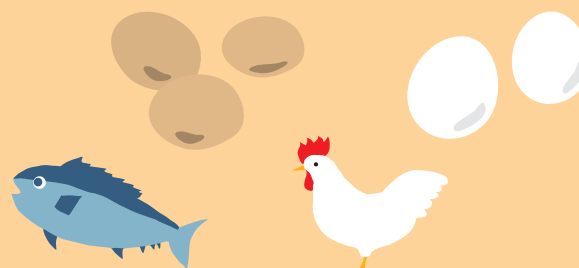


3 タンパク質で呼吸筋を維持

呼吸に使われる筋肉（横隔膜や肋間筋など）も、タンパク質によって維持されています。特にCOPD（慢性閉塞性肺疾患）などの患者さんは、筋肉量が減少しやすいため、良質なタンパク質の摂取が重要です。

以下の食品に多く含まれています

- ・良質なタンパク源：魚、大豆製品、鶏肉、卵



4 抗酸化作用のある栄養素をしっかりと

呼吸器は常に外気にさらされており、ウイルスや有害物質に影響を受けやすい臓器です。ビタミンCやビタミンE、β-カロテンなどの抗酸化物質は、細胞を酸化ストレスから守り、肺機能の低下を防ぐ効果が期待されます。

以下の食品に多く含まれています

- ・ビタミンC：赤ピーマン、ブロッコリー、イチゴ、キウイ
- ・ビタミンE：アーモンド、ひまわり油、かぼちゃ
- ・β-カロテン：にんじん、ほうれん草、かぼちゃ



message

呼吸器系を健やかに保つためには、日々の食事の積み重ねが大切です。特に慢性疾患のある方や、季節の変わり目に体調を崩しやすい方は、ぜひ食事内容を見直してみましょう。

呼吸が辛い、咳が続く、胸が痛い――。

こうした症状の原因を正確に突き止めるために欠かせないのが、画像診断です。放射線科では、胸部レントゲンやCTなどの検査を通じて、肺や気道の状態を「見える化」し、医師の診断と治療のサポートを行っています。

呼吸器を 「見える化」する 画像診断

01

呼吸器系の診断に用いられる主な検査

胸部 X線（レントゲン）検査

最初に行う検査で、肺炎、結核、肺気腫、胸水などの異常を早期に発見する手助けとなります。健康診断でもよく使われています。

胸部CT検査

レントゲンでは見えない画像、すなわち輪切りの画像が得られ、肺がんや間質性肺炎、または造影することで肺血栓などの微細な異常も捉えることができます。呼吸器疾患の精密検査に欠かせないツールです。

MRIや 核医学検査（PET）

症例に応じて使用される高度な検査で、肺がんの転移の確認や肺の血流評価などに用いられます。

02

正確な診断には 「良い画像」が不可欠です

放射線科では、検査機器の操作だけでなく、「患者さんがリラックスして正しい姿勢で検査を受けられること」も重視しています。特に呼吸器系の検査では、呼吸の静止やタイミング、姿勢のずれが画像の質に大きく影響します。そのため、検査中の声かけや補助も丁寧に行い、できるだけ短時間で、苦痛の少ない検査を心がけています。



03

被ばくについての ご心配にお答えします

「レントゲンやCTでの放射線が不安」というお声をいただくこともあります。現在の医療用機器は非常に精度が高く、必要最小限の線量で最大限の情報を得られるよう設計されています。また、医師が診断上の必要性を判断した上で検査を行いますので、ご安心ください。ただし、妊娠の可能性のある方は検査することができませんのでお申し出ください。



message
放射線科からの
メッセージ

放射線科は、目に見えない身体の中の変化を「画像」という形で捉え、病気の早期発見と的確な治療に貢献しています。呼吸器の不調を感じたときは、まずは医師に相談し、必要に応じて適切な画像検査を受けることが大切です。

こんな変化があったら要注意です！

「ちょっと息苦しそう」「いつもより会話が少ない」「動くのをためらっている」こうした小さな変化を早期に見つけ、医師やリハビリスタッフと連携して対応することが、重症化の予防につながります。

家庭でも以下のような変化に注意してみましょう！

- ・息切れの症状が以前より強くなっている
- ・呼吸のリズムが不規則、速くなっている
- ・咳や痰が増えてきた
- ・顔色が悪い、唇が紫がかった

気になる症状があれば、自己判断せず、早めの受診をおすすめします。



清潔ケアと環境整備で呼吸を楽に

看護の現場では、呼吸を楽にするために、以下のようなケアも大切にしています。

- ・上体を少し起こす（セミファウラー位）ことで呼吸がしやすくなる
- ・こまめな口腔ケアで、感染リスクを軽減
- ・室内の乾燥を防ぎ、痰が絡みにくい環境づくり

ご家庭でも、姿勢や加湿、定期的な換気を心がけるだけで、呼吸の負担を軽減することができます。



患者さんに寄り添う「安心の呼吸ケア」

呼吸器疾患をお持ちの患者さんにとって、「息苦しさ」はとても不安な症状です。私たち看護師は、患者さんの表情やしぐさ、声のトーンなどから不安をくみ取り、安心して過ごせるよう日々寄り添ったケアを行っています。

患者さんやご家族が「何かおかしい」「気になる」と感じたときに、すぐ相談できる環境づくりも、看護の大切な役割です。



message
看護部からの
メッセージ

呼吸のケアは、特別な医療処置だけでなく、日々の小さな気づきと積み重ねが支えています。今後も看護部では、他職種と連携しながら、患者さんの呼吸と生活の質を支える看護を提供してまいります。

呼吸のトラブル

私たち看護師は、日々のケアの中で患者さんの「呼吸の変化」に細心の注意を払っています。呼吸は、生命活動の基本。ほんのわずかな変化でも、

体調の悪化や疾患のサインであることが少なくありません。

「いつもと違う？」で気づく

ご紹介患者さん専用「オンデマンド送迎バス」のご案内

～ かかりつけのクリニックから、病院までらくらく送迎 ～

「病院までの通院が大変」「乗り換えや歩く距離が心配」…そんな声にお応えして、済生会泉尾病院ではご紹介いただいた患者さん専用の送迎バスを、今年2月から運行しています。このバスは、かかりつけのクリニックを停留所とし、AI（人工知能）が送迎時間を自動調整する仕組みです。待ち時間や移動の不便を減らし、安心して通院していただけます。

どんなサービス？

対象：かかりつけクリニックから当院をご紹介いただいた患者さん

出発地／到着地：患者さんが普段通っているクリニック、または他のクリニック
（ご自宅付近に普段通っているクリニックとは別のクリニックがあればそちらでも可能です）

仕組み：患者さんの診療予約に合わせてAIが最適なルート・時間を自動で調整（乗り合いになる可能性あり）

費用：無料



これまでの大正区に加えて、
**西成区・住之江区・港区・西区など、
病院から往復55分圏内の地域でも
ご利用いただけます。**

利用の流れ

- 1 かかりつけクリニックで当院への受診予約の際に、送迎希望をお伝えください
- 2 お近くのかかりつけクリニックに集合いただくと、病院までバスで直行します
- 3 診察が終わったら、同じクリニックまでお送りします

こんな方におすすめです

- ・病院までの行き帰りに不安がある方
- ・ご家族の送迎に負担をかけたくない方
- ・乗り換えや長い移動が大変な方

実際に利用された方の声

- ・「乗り換えせずに通院できて安心」
- ・「近くのクリニックまで歩くだけなので助かります」
- ・「一人でも安心して病院に行けるようになりました」

お問い合わせ

詳しくは、かかりつけのクリニックまたは当院地域連携課までお問い合わせください。

TEL:06-6552-0390（平日9:00～17:00）

これからも皆さんが安心して受診できるよう、地域とともに歩む病院をめざしてまいります。

IZUO TOPICS

TOPICS 01

イートインコーナー新設のご案内

このたび当院では、外来やお見舞いで来院される皆さん、また入院患者さんのご家族に、より快適にお過ごしいただけるよう、新しく「イートインコーナー」を設けました。軽食や飲み物をゆっくりお召し上がりいただけるスペースとしてご利用になれます。診察や検査の待ち時間、またご面会の合間など、くつろぎのひとつときをお過ごしください。

- ・場所：本館2階（エレベーターホール奥）
- ・利用時間：月曜日～金曜日 7:30～17:30 土曜日 7:30～13:30

- ・利用上の注意：
 - ・日曜日、祝日はご利用できません。
 - ・ゴミは各自でお持ち帰りください。
 - ・院内感染対策のため、ご利用の際はマスクの着用や手指消毒など、感染予防にご協力をお願いいたします。

皆さんが少しでも快適に過ごせる場となりますよう、スタッフ一同努めてまいります。ぜひお気軽にご利用ください。



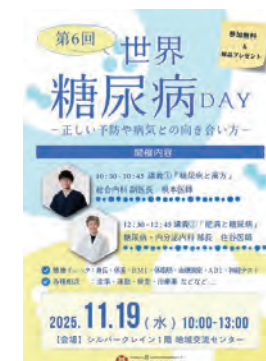
TOPICS 02

第6回世界糖尿病デーイベント -正しい予防や病気との向き合い方-

- ・日時：2025年11月19日（水）10:00～13:00
- ・会場：シルバークレイン1階 地域交流センター
- ・申込：不要
- ・内容：
 - 10:30-10:45
講義①「糖尿病と漢方」総合内科 副医長 根本医師
 - 12:30-12:45
講義②「肥満と糖尿病」糖尿病・内分泌内科 部長 住谷医師

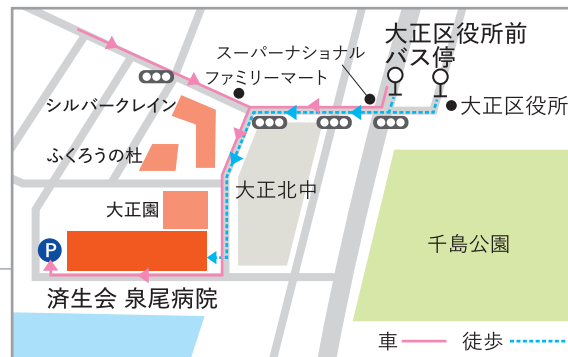
- ・健康チェック：身長・体重・BMI・体脂肪・血糖測定・ABI(血管年齢測定)・神経テスト
- ・各種相談：食事・運動・検査・治療薬など…
- ・参加費：無料

※感染症対策のため、マスク着用・手指消毒にご協力ください。





大阪府済生会泉尾病院への アクセス



電車をご利用の場合

JR大阪環状線・Osaka Metro長堀鶴見緑地線「大正」駅下車

● 大阪シティバス「大正橋」バス停より

- ・ 98 番「大正区役所前」行 「済生会泉尾病院前」下車 徒歩 2 分
- ・ 87 番「鶴町四丁目」行 「新千歳」下車 徒歩 3 分
- ・ 70 番「西船町」行 「大正区役所前」下車 徒歩 8 分
- ・ 91 番「鶴町四丁目」行 「大正区役所前」下車 徒歩 8 分

● タクシー 約10分

無料送迎バスあり



詳細はこちら



社会福祉法人 恩賜財団 大阪府済生会



泉尾医療福祉センター

〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10(シルバークレイン内)
TEL. 06-6552-8070(代)

泉尾病院 <https://www.izuo-saiseikai.gr.jp>

〒551-0032 大阪市大正区北村3-4-5 TEL.06-6552-0091

泉尾特別養護老人ホーム 大正園

〒551-0032 大阪市大正区北村3-4-3 TEL.06-6552-3323

障害者支援施設 北村園

〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 TEL.06-6552-8070

泉尾特別養護老人ホーム 第二大正園

〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 TEL.06-6552-8070

軽費老人ホーム ケアハウスつつじ荘

〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 TEL.06-6552-8070

泉尾訪問看護ステーション

〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 TEL.06-6552-8911

障害者支援施設 ふくろうの杜

〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-12 TEL.06-6552-2960

広報誌 泉尾だより〔No.383〕 令和7年10月発行 ■ 発行人 / 平居 啓治

■ 発行所 / 〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 泉尾医療福祉センター

■ 編集 / 広報部会 ■ 印刷 / 共進社印刷(株)

Follow me /



インスタ
始めました

