だいいちだより

小牧第一病院 広報誌 Vol.35

目次

表紙	「栗」
1ページ	「ひとこと」
1～2ページ	「肺炎球菌肺炎について」
3～4ページ	「医療における放射線のQ＆A」
5ページ	「富士山へ行ってきました。」
6ページ	「今、あなたにとどけたい。」
7ページ	外来担当医師一覧表、編集後記

ひとこと

院長　　所　昌彦

季節は秋分を迎え、すっかり朝晩も涼しく、過ごしやすくなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

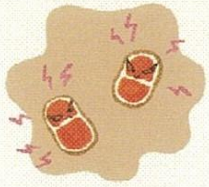
9月8日未明に2020年オリンピック、パラリンピックの開催地が東京に決定しました。隣国との領土問題も含め、何となく閉塞感が漂っているこの時期に、日本人として素直に喜べるひとときが訪れました。

1964年、小生が小学校6年生の時、担任の教師が“君達が生きている間は2度と日本では開催されない。じっくりオリンピックというスポーツを見ろ。”と、いう言葉を信じて開通したばかりの東海道新幹線に乗り、東京の親戚に連れられて、国立競技場や代々木体育館に行った記憶がよみがえりました。勿論、見た種目や選手名は全く覚えていませんが、初めて見る外国人の体格やパワーに驚き、初めて首都高速道路を走って、まるで異国の地にいる感じがしたのを覚えています。

これらの経験が自分の生き方に影響を与えたかはわかりませんが・・・。

小生の過ごした頃はオリンピックレベルのスポーツは見るものであって、参加することはまるで考えたことはありませんでした。しかし、オリンピックには“参加することに意義がある”と言われているように、開催地が東京に決定した後のテレビ等のインタビューで、生き生きとした目で“オリンピックに出たい、金メダルを取りたい”と言うスポーツをする小中学生を見て、非常に頼もしく、たくましく感じました。少し長い先ですが、7年後、平和の祭典、東京オリンピックを『おもてなしの心』をもって楽しみにしたいと思います。

肺炎球菌性肺炎について



内科　八木 文子

【肺炎球菌肺炎がなぜ問題となるのか？】

肺炎は、長く日本の死因の第4位でしたが、高齢化の影響を受け、脳血管障害を抜いて2011年に死因第3位に浮上しました。そして普通の暮らしで感染する肺炎の原因の第1位が、この肺炎球菌によるものなのです。肺炎球菌は成人の気道に常在しますが、インフルエンザの感染後や、糖尿病やがん、ステロイド使用中、脾臓の摘出といった免疫の落ちている状況で肺炎の原因になります。肺炎のほかに、副鼻腔炎、中耳炎、時に敗血症、髄膜炎といった重篤な疾病の原因となりますし、いったん肺炎・敗血症・髄膜炎になると強い病原性を発揮し、死亡や障害を残す割合が非常に高くなります。又、肺炎で亡くなる人の97%が65才以上の高齢者と言われています。

【どんな症状か？】

潜伏期は1-3日と短く、突然の、ふるえや悪寒を伴う高熱で始まります。咳や痰、呼吸困難、胸痛も現れます。高齢者では高熱や咳や痰といった典型的な症状を示さないことがあるので気をつけましょう。

【診断は？】

胸部X線検査や喀痰検査で菌の検出。尿中抗原検査という、1時間以内で結果が解る迅速検査もあり、当院でも使用しています。

【治療は？】

抗生物質が効きますが、時に耐性菌が知られています。

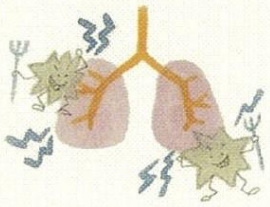
【予防は？】

一人ひとりが高い確率で体内に持っている菌なので、手洗いうがいでは防げません。他の気道感染症のあとに見られるので、インフルエンザ等気道感染症にかからないための手洗いうがいが大切です。また、ワクチンによる重症化防止が有効です。

【肺炎球菌ワクチンとは？】

肺炎球菌には、91種類の血清型が知られていますが、ワクチンはその中で、人に病原性を持ち、感染する危険の高い23種類に対応しています。接種により、感染の80%に対応できると見られています。65歳以上の高齢者や、2歳以上の肺炎球菌疾患にかかるリスクの高い人などが対象です。1回の接種で1ヶ月以内に効果が出て、5年間は有効です。その後は効果が落ちていきますが、2009年より、65歳以上の方や免疫が低下している方への再接種が日本でも認可されました。ワクチンを導入した国では、重症疾患の減少がみられています。また、インフルエンザワクチンと併用することにより、さらに呼吸器感染症発生予防に有用であることが解っています。

なお、2歳未満に小児用ワクチンが開発されていますが、
成人用とは異なる種類のものです。



【小牧市の肺炎球菌ワクチン費用助成について】

1.小牧市に住民登録があり初回接種の方

2.当該年度に75歳になる方及び75歳以上の方、あるいは満60歳以上で呼吸器あるいは心臓の慢性疾患、糖尿病、腎不全、脾臓摘出、肝障害などがあり医師が必要と判断した方

以上、あてはまる方はワクチンの費用が一部助成されますので、ぜひお問い合わせください。

成人の肺炎球菌感染症

まとめ：広く日常生活で見られ、免疫が低下した時に重症感染症を起こす肺炎球菌ですが、いったん罹患すると、死亡率も、障害率も高い、大変恐ろしい感染症です。65歳以上の方や基礎疾患のある方は、予防接種について是非主治医へご相談されるようおすすめいたします。

医療における放射線のQ&A

放射線科　伊藤涼子

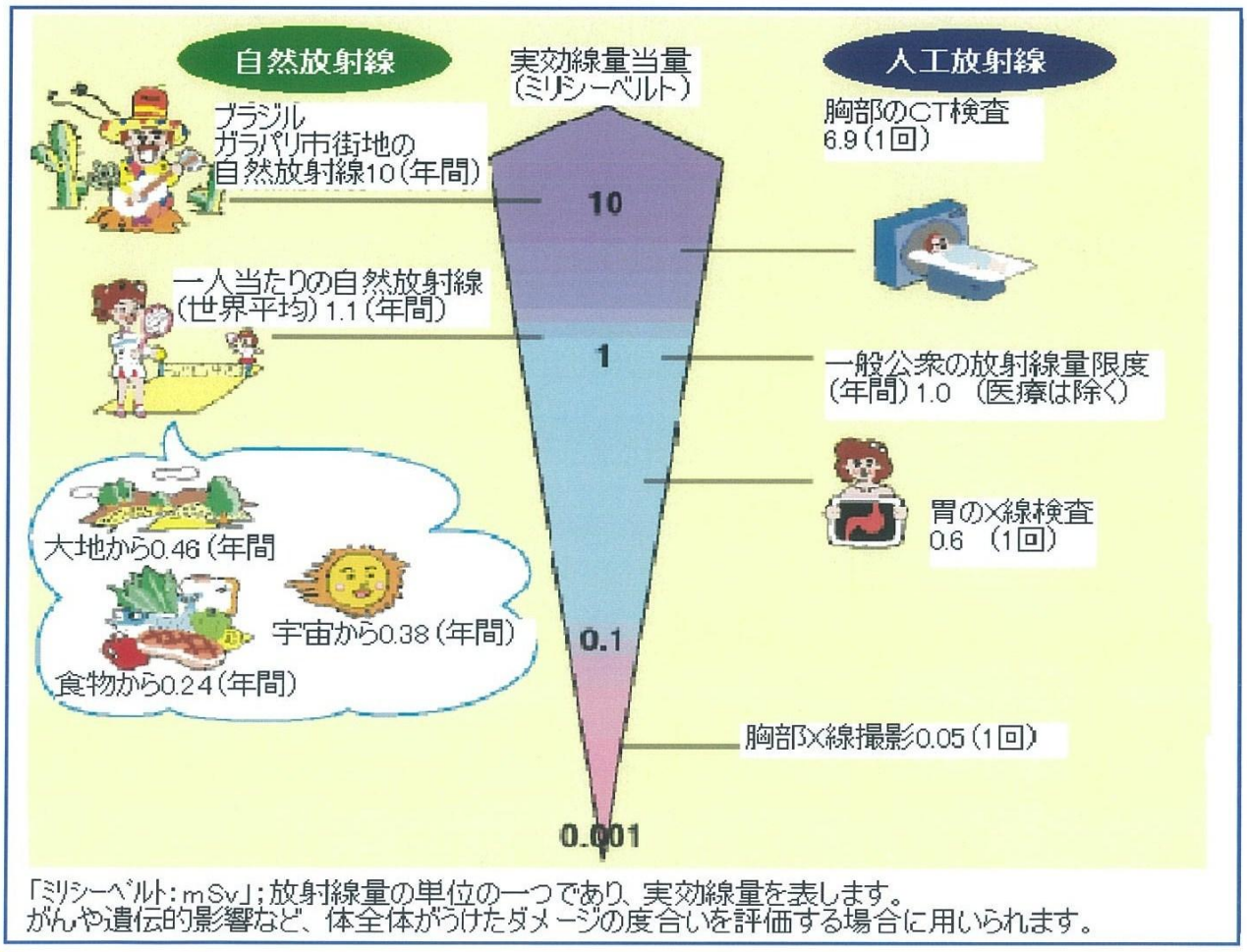
放射線科ではX線単純撮影（胸部・腹部・骨など）をはじめ、消化管X線検査（胃や腸の検査など）、X線CT検査（輪切りの断面像の撮影）に放射線を利用しています。福島の原子力発電所の事故もあり、放射線と聞くと怖いような気がする方も多いと思います。時々、このような質問を頂くことがあります。

Qs. 何回もX線検査を受けているのですが大丈夫ですか？

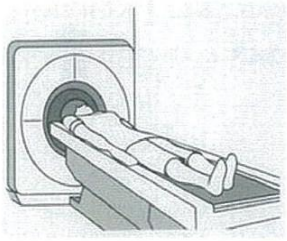
Ans. 通常医療で用いる放射線の量はごくわずかですので心配いりません。

発がんと遺伝的影響以外の悪心や胎児の形態異常（奇形など）、脱毛、血液の変化などは、X線検査の被ばくレベルでは発生しません。

例えば、健康に影響を及ぼす量を基準に考えると、胸部X線撮影（約0.05mSv（ミリシーベルト））で白血球の減少を起こすには一度に約1万回以上分の桁違いの線量（約500mSv）が必要ですから、通常のX線検査でこのような健康障害が起きることはありません。



「ミリシーベルト：mSv」；放射線量の単位の一つであり、実効線量を表します。
がんや遺伝的影響など、体全体がうけたダメージの度合いを評価する場合に用いられます。



遺伝的影響とがんの発生は、その可能性が確率で表されるため、線量がどんなに少なくても可能性がゼロになることはありません。

発がんは100mSv以上で有意差が確認されていますが、それ以下の線量では日常生活（食事や喫煙、ストレスなど）のリスクの影響が大きくなるため、放射線による発がん率の増加は確認されていません。

放射線の影響は大きく2つに分けられます。

1.確定的影響

ある一定以上の放射線を受けなければ、その影響が出ないものを「確定的影響」と呼び、影響の出始める、ある一定の線量の値を「しきい線量」といいます。影響の具体例には胎児の形態異常や不妊・脱毛・白内障などがあります。

しきい線量の最も低いのは胎児の形態異常ですが、その値は100mGy（グレイ）と考えられています。ほとんどの放射線検査がこの線量以下で行われています。確定的線量のしきい線量は、医療で行われる放射線を使用した検査で受ける値よりも数段高い値です。

つまり、通常の放射線検査で確定的影響の発生を心配する必要はありません。

{Gy（グレイ）：吸収線量　1Gy＝1kg当たり1J(ジュール)のエネルギーを吸収した量}

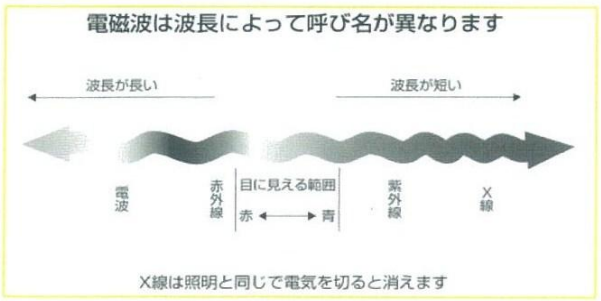
2.確率的影響

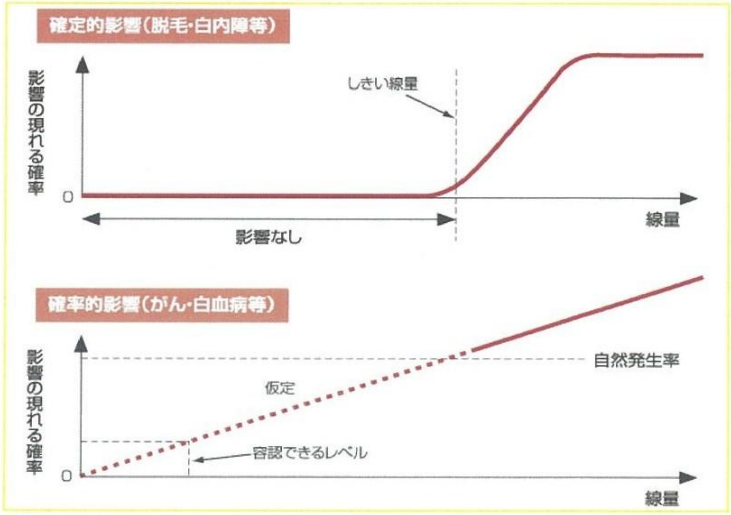
確率的影響は、確定的影響のようなしきい値がなく、放射線を受けた量に比例して、その影響の現れる確率が増えると、考えられています。影響の具体例にはがんや遺伝的影響があります。

しかし、100～200mGy以上の線量では線量とその影響に直線的な比例関係が認められていますが、それ以下の線量については科学的に証明されていません。

放射線により遺伝子物質のDNAに損傷が起こると、まれにその傷を治す過程でエラーを生じ障害が発生すると考えられていますが、人体に備わっている修復能力、回復能力によって大多数は修復されます。

また、X線は電磁波の仲間ですからスイッチを切った瞬間に消えてしまい、体に残ること、ましてや蓄積されることはありません。





放射線技師は少しでも無駄な被曝がないように管理して検査をしています。
妊娠の可能性のある方は、必ず事前に職員にお申し出ください。

富士山へ行ってきました。

栄養科　山田みな穂

今年7月、富士登山に挑戦してきました。

登山ガイド付きのツアーに参加しました。バスで5合目まで行き、着いたところはすでに雲の上です。ガイドさんから注意点や説明を聞き、準備体操をして、14:00過ぎにいざ出発！ゆっくり、ゆっくり、少しずつ足を進めるガイドさん。そのスローペースに少し驚くほどでしたが、高山病にならないためにとても大事なことでした。大きく息を吸い、体を高地に慣らしていきます。

△5合目

長時間の登山には水分やエネルギー補給が重要です。水分が不足すると、血液が濃縮し酸素のめぐりが悪くなります。のどの渇きを感じる前にも水分を摂取する必要があります。私は登りで1ℓ程の水分を摂りました。

そして、エネルギーについては、筋肉が利用しやすい糖質の摂取を心がけます。登山途中にある売店ではバナナが1本100円程で売られていました。チョコレートやエネルギーゼリーのような少量で高カロリー摂取できるものがお勧めです。

ガイドさんが5分程度の休憩をとってくれるので、水分はこまめに、エネルギーは素早く、休憩はあっという間でした。そういった事を繰り返しながら、ゆっくりゆっくり、美しい雲海が少しずつ赤く染まるのを横目に登りました。ただひたすら登りました。

8合目の宿に着いたのは20:00過ぎだったでしょうか。カレーライスとスコッチエッグ、ポテトサラダを頂いて、数時間後の出発に備えて仮眠をとりました。

△山小屋での夕食

22:30頃、再び頂上目指して出発です。9合目からは岩場が続き、寒さと風が一層強くなりました。睡魔との戦いでもありました。1歩上がるだけで呼吸はみだれ、ヘトヘトです。やっとの思いで頂上に着いたのは早朝3:00過ぎだったと思います。

△山頂

登山者の皆さんは御来光を待ちながら、温かい豚汁やおしるこ、ラーメンなどを頬張っていました。私は軽い高山病になってしまったようで、酸素片手にダウンです。残念ながら御来光は雲に隠れてしまい見ることが出来ませんでしたが、登山途中に1度も雨に降られなかったのは珍しいことだそうです。

日本一高い場所から帰ってきて数日たち振り返ってみると、頂上での苦しい思い出以上に、空に行けたようで楽しかった！ということです。そしてその日はぐーっすり眠ることができました。毎日小牧山に登ることを習慣にしている方も多くみえると思います。私も時々近くの鳩吹山を登って心地よく眠ることを習慣に出来たらいいなと思いました。

今、あなたにとどけたい。

外来処置室　戸田　千鶴

私は、写真を写すことに、今夢中です。最近、どこへ行くにもカメラがお供です。気に入った花・動物・素敵な建物・風景などすぐにシャッターを切っている自分がいます。

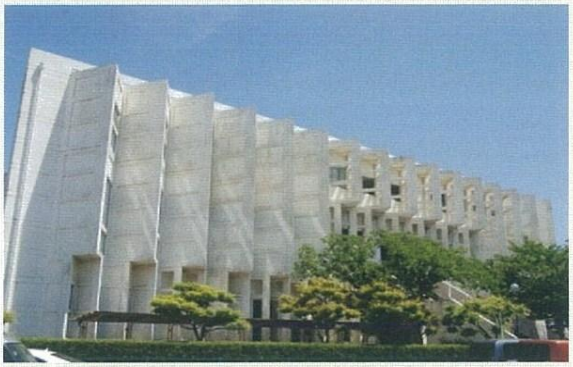
今回は、今までに撮影した写真の中から、私のお気に入りを皆様にご用意しました。

風の風景（福井県）

並木通り（福井県）

かぼちゃの花（小牧市）

彼岸花（小牧市）



小牧図書館（小牧市）

愛犬ランド君：ニューファンドランド犬（自宅にて）

あやめの花（春日井市）

見てくださった方が、少しでも興味を持って頂ければ、大変うれしく思います。

外来担当医師一覧表

平成25年9月1日現在

午前診療　受付時間 8:30～11:30　診察時間 9:00～

内科						
	月	火	水	木	金	土
第一診	深谷 （循環器）	篠邉 （一般内・循環器）	小林 泰子 （一般内・糖尿）	加藤 （一般内・糖尿）	篠邉 （一般内・循環器）	洪 （一般内・糖尿）
第二診	徳井 （神経内科）	原 一洋 （神経内科）	古田 （一般内・消化器）	曽根 （神経内科）	小島 （一般内・糖尿）	湯淺/畳 （循環器）
第三診	一文字 （一般内・呼吸器）	千田 （一般内）	八木 （一般内・呼吸器）	千田 （一般内）	八木 （一般内・呼吸器）	
第四診						林 （消化器）

一般内：一般内科

外科						
	月	火	水	木	金	土
第一診		山田 （血管外科）		多米 （一般外） （消化器・甲状腺）		
第二診	所 （一般外・消化器）	多米 （一般外） （消化器・甲状腺）	所 （一般外・消化器）	長嶋 （一般外・消化器）	多米 （一般外） （消化器・甲状腺）	※名大医師 （一般外・消化器）
第三診				鈴木 隆郎 （皮膚科）		

一般外：一般外科　　※名大医師　土曜第：1・5週 佐藤（直）、第2週 柴田、第3週 中村、第4週 高木

整形外科						
	月	火	水	木	金	土
第一診	栗巣野		渡邉		本庄	高田

予約診療（午後）

	月	火	水	木	金	土
胸部外科		村瀬（午後）				

夜間診療　受付時間 17:00～19:00　診察時間 17:30～

	月	火	水	木	金
内科	小山/児玉 （一般内）	千田 （一般内）	小林 靖典 （一般内・循環器）	鈴木 一成 （一般内）	原 通廣 （一般内・呼吸器）
外科	砂川 （一般外・消化器）	所 （一般外・消化器）	※名大医師 （一般外・消化器）	多米 （一般外） （消化器・甲状腺）	※名大医師 （一般外・消化器）
整形外科			本庄		本庄

※第1・3・5月曜 小山、第2・4月曜 児玉　　※名大医師　水曜：第1週 中村、第2・4週 井村、第3・5週 高木

※名大医師　金曜：第1・5週 佐藤（直）、第2週 柴田、第3週 中村、第4週 高木

<休診日> 土曜日午後・日曜日・祝日　　但し、救急外来の受付は24時間行っています

《編集後記》

暑かった夏もようやく過ぎ去り、表紙の「栗」が美味しそうな秋が訪れています。

また、院長の“ひとこと”にもあったように、7年後の東京オリンピック開催という嬉しいニュースも舞い込んで来ました。7年後、自分の生活や小牧第一病院はどのように変化しているでしょうか。素敵な7年後を迎えられるよう、健康に気を付けて一日一日を大切に過ごしていきたいですね。

【写真：戸田千鶴】

発行　平成25年　9月21日
小牧第一病院　広報委員会（八木、永田、長妻、若山、児島、水野、片岡、伊藤、栗山、山田、梅田）
小牧市中央五丁目39番地　電話　0568（77）1301　FAX　0568（75）8804　http://www.med-junseikai.or.jp/komaki/