

# はなみずき

VOL  
53

令和4年 夏号



こんにちは。内科の鈴木 孝雄です。新型コロナウイルス(COVID-19)感染者数については若年者で高止まりが続き、油断できない状況であることには変わりありません。引き続き、人との距離が保てない場所でのマスク着用と手洗いの徹底をお願いします。

さて、消化器の感染症といえば、ヘリコバクター・ピロリ(ピロリ菌)感染があります。ピロリ菌は1979年~1984年にオーストラリアの2人の医師によって発見された4 $\mu$ m程度の細菌で、胃の中に生息します。強酸性下の胃の中で生育できるのは、ピロリ菌が尿素を分解してアンモニアを産生し、胃酸を中和することができるからです。

感染経路として以前は井戸水が挙げられていましたが、最近では、食べ物の口移し等による、母から子への家庭内感染がほとんどだと言われています。5歳以下で感染し、慢性胃炎から胃粘膜の萎縮や腸上皮化生が起り、一部から胃がんが発生します。胃がん以外にも、胃潰瘍や十二指腸潰瘍、胃MALTリンパ腫、特発性血小板減少性紫斑病、鉄欠乏性貧血など様々な病気の原因となることが判明しており、日本ヘリコバクター学会のガイドラインでは、ピロリ菌感染者に除菌治療を行うことが強く勧められています。

除菌治療は、抗菌薬と胃酸分泌抑制薬を1日2回で1週間内服します。

1次除菌率は約80%ですが、不成功でも2次除菌を行えば、ほとんどの場合除菌が成功します。除菌できたかどうかの判定は、除菌後4~8週間以降に呼気検査で行います。

注意しなければならないのは、ピロリ菌の検査と治療を保険診療で行うためには、まず内視鏡検査(胃カメラ)を受けることが必要ということです。ピロリ菌の検査だけを行うことは自費診療となるばかりか、がんがあっても発見できません。ピロリ菌についてご心配な方は、お気軽に右田病院の消化器科やみぎたクリニックの検診へお越しください。どちらも八王子市胃がん検診に対応しています。“苦しくない胃カメラ”をご用意させていただきます。



診療部 内科  
内視鏡室 室長 鈴木 孝雄





# 地域入退院支援室の紹介

当院は、三次救急病院、治療・手術～リハビリ、在宅復帰を目指す地域包括ケア病院であり、同時に都の重点医療機関としての役割も担っています。

毎日、救急を含め多くの患者さんが来院され、**老々介護による介護不足、社会的問題を抱える方、在宅療養への不安を抱えた方々の入院**、また**COVID第5波の際には都内23区からも多くの患者さんが入院してこられました。**

地域入退院支援室では、治療開始と同時に看護師をはじめとして**医療相談員が介入させていただくことで、入院生活中の不安や、退院後の生活の不安・介護問題など、患者さんが抱える問題を一つ一つ抽出し、安心して入院生活が送れるよう、また住み慣れた地域・ご自宅へ1日でも早くお戻りいただけるよう支援を行っています。**

また、当院から専門治療目的で他院へ転院された患者さんが、リハビリや療養、在宅支援目的で再転院の相談があった場合も、医療機関と連携を取りながら速やかに当院で受け入れを行い、**患者さん・ご家族の意向に寄り添った退院支援**を目指しています。

4月には新たに1名の社会福祉士を迎えました。今後とも各部署の皆さんと協働しながら、**在宅後方支援病院**としての機能が発揮できるよう取り組んでいきたいと考えています。



▲地域入退院支援室の職員の方皆さん♪

地域入退院支援室室長代行 病棟科長 竹内 美由紀

## 医療法人財団興和会 右田病院

住所：〒192-0043 東京都八王子市暁町1-48-18  
TEL：042-622-5155 (代表)

院長 右田 隆之

従業員数 210名 開設 昭和8年11月

### 標榜科目

- 消化器外科・整形外科・呼吸器外科・乳腺外科
- 形成外科・外科・消化器内科・循環器内科
- 内科・泌尿器科・皮膚科・麻酔科
- リハビリテーション科・救急科

### 病床数

●地域包括ケア病棟 118床

- 東京都指定二次救急医療機関/在宅療養支援病院
- 日本外科学会認定専門医制度関連施設
- 日本整形外科学会専門医師研修施設
- 日本静脈経腸栄養学会NST稼働認定施設
- 日本栄養療法推進協議会NST稼働認定施設

### アクセス

- 京王八王子駅下車徒歩17分
- JR八王子駅下車徒歩22分
- JR八王子駅・京王八王子駅より  
「宇津木台行」・「ひよどり山トンネル経由創価大学行」  
「ひよどり山トンネル経由富士美術館行」・「ひよどり山トンネル経由戸吹行」  
上記各バス「八王子郵便局」バス停下車徒歩4分

## 医療法人財団興和会 みぎたクリニック

住所：〒192-0066 東京都八王子市本町13-8  
TEL：042-621-5655 (代表)

院長 鴨 宣之

従業員数 40名 開設 令和2年7月

検診内容：人間ドック・各種健診 診療科：乳腺科・内科

マンモグラフィ精度管理中央委員会認定施設

### アクセス

- JR八王子駅下車徒歩15分
- 路線バス 西東京・京王バス「八日町一丁目」バス停下車徒歩5分

### MAP



医療法人財団興和会  
**右田病院**

<http://www.migita Hosp.or.jp/>



医療法人財団興和会  
**みぎたクリニック**

<http://www.migita Clin.com>



夏の暑さに  
気を付けながら **転ばない体作り** をしていきましょう!

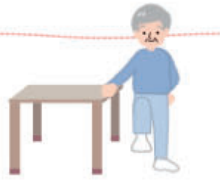
7月に入り夏も本格化していく時期です。夏といえば例年、各地で最高気温を更新したとの報道や、「昔の夏はこんなに暑くなかった」と患者様からもお話をうかがうことが多いように感じます。その暑い夏に多い疾患といえば**熱中症**が挙げられます。6～9月になる方が多く、総務省消防庁の調べによると直近3年間では**全国で毎年5万～7万人**近くの方が救急搬送されており、その**6割近くは65歳以上の高齢者**で、加齢に伴い**体温の調節機能**がうまく働かなくなることなどが要因となっています。

暑い日が続くと外出機会が減ったり、運動を全てやめてしまうこともあるかと思えます。しかし活動量が減ってしまったり、年齢を重ねると**筋力**や**体力**は落ちて

いき、**関節も硬くなる**などで**バランス能力が低下**し、徐々に**転びやすい状態**になっていきます。そのため、**運動**をすることで少しでも**体力・筋力・バランス能力・関節の機能の維持・向上**を図ることが必要です。また運動には**骨の強化、認知症予防**の効果もあると言われてます。この時期のウォーキング・お散歩などは熱中症のリスクも非常に高いため、下図の**屋内**でできる**バランストレーニング**や**筋力トレーニング**を取り入れてはいかがでしょうか？トレーニングの際は**転ばないように手すりや椅子、テーブル**などしっかり支えになるものにつかまりながら安全に行うようにしましょう。**ふらつきがある場合**や**体調が優れない時**、**運動により痛みが生じる場合は無理をせず、運動を中止**してください。

**はじめようバランス保持運動****つかまって片足立ち**

- かかとを10cm程度あげて10秒保持することから始めましょう。
- テーブルを活用するなどよけても大丈夫な方法で行いましょう。

**前後左右へのステップ**

- 立った状態から左足を大きく前へ一歩踏み出し、戻す(右足も行う)。
- 左足を大きく外側へ一歩踏み出し、戻す(右足も行う)。
- それぞれ5回ずつ行いましょう。

**四つ這いバランス**

- 四つ這いで左手・右足を同時に挙げて5秒保持し、もどに戻す。
- 反対も行いましょう。(右手・左足の挙上)
- 同時にできない人は、手だけ・足だけで行いましょう。

**はじめよう筋力強化運動**

(不安定な時は手すりなど安定したものにつかまってください)

**立った状態でのスクワット**

- ゆっくりと同じ高さの曲げ、ゆっくりとのぼす。(曲げる角度はできる範囲で、10～20回から始めましょう)
- むざに痛みがある場合は痛みのない範囲で行いましょう。

**立った状態で太ももあげ**

- ゆっくりと片方の太ももをあげ、ゆっくりとおろす(左右10～20回から始めましょう)。

**立った状態でかかとのあげおろし**

- ゆっくりとかかとをあげ、ゆっくりとおろす(10～20回から始めましょう)。
- むざが曲がらないように気を付けましょう。



お身体に痛み、変形などがある場合や手術をしている方、持病をお持ちの方は運動を始める前に医師にご相談ください。



出典：理学療法ハンドブック  
理学療法士 木下 翔太

**運動はいつやったらよいのか？**

栄養士のひとりごと

定期的な運動は健康維持、糖尿病、脂質異常症、肥満などの生活習慣病を**予防、改善**します。運動習慣のない人はやる気になった時、**できる時間**に、まずやってみましょう。

但し、夏場に関しては日中が**高温**になるので**朝、夕の涼しい時間の運動**をおすすめします。

朝方



夕方



朝方よりも夕方がおすすめです!

朝の散歩やジョギングを日課にしている方も多いと思いますが、**脂肪燃焼**のためには、一日の中で最も絶食時間が長く、肝臓、筋グリコーゲン(糖の貯蔵)が枯渇している**朝食前の運動**は効果的ですが、**長時間空腹後の運動**は血中脂肪酸の濃度の急激な上昇を招き、**心不全のリスク**を増大させる可能性があることや、**心筋梗塞**などの発症リスクが午前中に多いことを踏まえると、朝食前の運動は十分注意を払う必要があります。

糖尿病、肥満予防の視点から考えると、**夕方**の運動は交感神経を活発化させることにより脂肪を燃焼しており、食事から摂取したエネルギーを運動することで**速やかに消費**することができます。

まとめると**生活習慣病予防**の効果は**朝よりも夕方**の運動が適していると考えられます。**気温、湿度**も考慮し**水分補給**心がけながら、**涼しくなった時間帯**に体を動かしてみてください。



管理栄養士  
健康運動指導士 藤江 美智子





# 負荷心電図検査



「心電図検査」というと通常は「安静時心電図検査」のことを指します。文字通り安静にしている状態で心電図波形を記録します。健康診断などで受けたことのある方も多いのではないのでしょうか。

## 検査のお話

それに対して「負荷心電図検査」は、安静時はなんともないのに、運動など心臓に負荷がかかることによって誘発される異常を見つけるための検査です。誘発される異常には、狭心症などの虚血性心疾患や不整脈などがあります。

負荷心電図検査でかける運動負荷にはいくつかの種類があります。

### ●マスター二階段法

検査用の2段の階段を昇り降りします。速さは年齢、性別、体重で決まります。負荷をかける時間は**1分30秒**または**3分**が一般的で、患者さんの状態によって医師が決定します。負荷前に安静時の心電図を記録しておき、負荷後数分間に複数回の心電図を記録して安静時のものと比較します。



### ●トレッドミル法

ベルトコンベア状の検査装置の上を、心電図の電極をつけたまま歩きます。一定時間ごとに速度が上がリ、傾斜がきつくなります。患者さんの年齢に合わせた**目標の心拍数**に達したり、**異常**が出て運動を続けられなくなったら負荷終了です。



### ●エルゴメーター法

心電図の電極をつけたまま、**自転車のような検査装置のペダルを漕ぎます**。徐々にペダルが重くなっていきます。患者さんの年齢に合わせた**目標の心拍数**に達したり、**異常**が出て運動を続けられなくなったら負荷終了です。



これらのうち、右田病院では**マスター二階段法**を実施しています。心電図の異常を誘発する検査なので危険を伴う場合がありますが、医師の指示・指導のもと、安全には十分配慮して検査を行います。検査を受けられる際は、安心して検査科にいらしてください。

臨床検査技師 永山 尚子



## 薬のおはなし

# 带状疱疹ワクチンについて

带状疱疹ワクチンの「乾燥弱毒生水痘ワクチン」と「シングリックス」を紹介させていただきます。



## ？ 带状疱疹とは

初めて水痘・带状疱疹ウイルスに感染したときは**水疱瘡**として発症します。水疱瘡が治った後もウイルスは**神経節**という部位に潜んでおり、**加齢**や**疲労**、**ストレス**などにより**免疫力が低下**し活動再開することで**带状疱疹**を発症します。80歳までに**日本人の1/3**がかかるといわれており、特に**50歳以上**の方は発症リスクが高くなります。50歳以上の方が带状疱疹にかかると**20%**位の方がその後も**後遺症**として**神経痛**を残してしまいます。また、**顔面に発症**すると目や耳の神経を傷つけて**視力低下**や**難聴**などをきたすこともあります。

### ●乾燥弱毒生水痘ワクチンとは

水疱瘡のワクチンとして使用されている、**毒素の弱まった水痘・带状疱疹ウイルス**を凍結、乾燥させた**生ワクチン**です。2016年より**50歳以上**の方も带状疱疹のワクチンとして接種できるようになりました。**副作用発現も少なく、接種回数も1回**で済ませることができます。

### ●シングリックスとは

2020年に承認された病原性をなくし**ウイルスの一部のみ**を使用した**不活化ワクチン**です。**安全性も高く、免疫力の弱った方**にも使用することが可能です。**接種回数は2回**です。1回目の接種から**2カ月後**に2回目の接種を行います。

製品名	乾燥弱毒生水痘ワクチン	シングリックス
ワクチンの種類	生ワクチン	不活化ワクチン
対象者	50歳以上	50歳以上
副反応	局所反応・発熱 水痘様発疹(1~3%) など	局所反応・筋肉痛(40%)、疲労(39%)、頭痛(33%) など
長期予防効果	5年間有効	9年間有効
接種回数	1回	2回
費用(税込)	7,700円	22,110円×2回 合計44,220円

他ワクチンとの接種間隔

不活化ワクチン：接種間隔の制限なし  
生ワクチン：27日あけて接種  
新型コロナワクチン：同時接種不可、お互いのワクチンを受けてから2週間後に接種可能

本院でも取り扱っておりますので、ご興味のある方はご相談ください。

薬剤師 竹内 瞳