

もっと知りたい、健康のこと。

静岡赤十字病院広報誌

2014.11

vol.333

| 隔月 | 発行 |

日赤News

ほっとニュース

「かかりつけ医」はお持ちですか？

知って安心! 地域医療連携の仕組み

早いおいしい! 15分クッキング

残ったごはん簡単イタリアン!

チーズ香るお手軽リゾット

information

「糖尿病教室」のお知らせ

「腎臓病教室」のお知らせ

「赤十字講習会」のお知らせ

[特集] 重症化・死亡率が高い肺炎も、

予防と 早期対応で解決!

一般市民及び患者さんのための講演会のお知らせ

写真は当院で働くスタッフが毎号出ます。

今号のテーマ: 肺炎

重症化・死亡率が高い肺炎も、 予防と 早期対応で解決!

呼吸器科の治療の中で、年々増え続けているのが高齢者の肺炎。
今年度から当院の呼吸器科は医師の増員をはかり、
充実した設備と体制で治療にあたります。
まずは肺炎になる原因を知り、予防に努めましょう。

教えて

ドクター

Q & A

呼吸器科部長

松田宏幸医師

神奈川県出身。今年4月から当院に赴任。5人のお子さんに生まれ(14・12・9・7・2歳)、家族旅行が何より楽しみ。2005年に研究留学のため2年間家族と共に渡米。アメリカは三男が誕生した思い出の地でもある。

Q 呼吸器科では肺炎以外にどんな病気を診療するの?

A 呼吸器科では、「呼吸」に関する病気の診療をします。気管支と肺にまつわる疾患全般にわたり、気管支炎・気管支喘息・肺気腫・慢性閉塞性肺疾患(COPD)・肺がんなどの治療をします。肺炎や喘息発作など短期間の治療で回復するものから、肺がんや間質性肺炎などのように長期の治療に及ぶ場合もあります。

Q どんな症状のときに受診するの?

A 普段平気でできていた動作をしたときに息苦しいなど、咳や痰に加え、息切れを感じる場合は受診してください。また、息を吸ったときに急に胸が痛んだり、息をするときに胸がゼイゼイ、またはヒューヒューと音がする、痰に血液が混ざっているときも要注意です。各症状によって考えられる主な病気として、咳・痰は風邪・気管支炎・肺炎、息切れは肺気腫・間質性肺炎、喘鳴(ゼイゼイ・ヒューヒュー)による息苦しさは気管支喘息、胸痛は胸膜炎・自然気胸、血痰は気管支拡張症・肺がんなどが挙げられます。

Q どんな検査をしますか?

A 肺炎・肺がん・肺結核・肺気腫などの診断ができる胸部のレントゲン、肺機能を診断するスパイロメーター、採血によって血液中酸素の飽和度を検査する装置は、喘息や肺気腫の患者さんも定期的に測定します。ほか、心電図やCTスキャンといった精密検査では、心臓などほかの臓器と病気の関連性を調べます。



肺炎にかかる理由は 体力・免疫力の低下！

呼吸器の病気といえば主に肺や気管支の病気が挙げられますが、実はかなり幅広く、ほかの臓器と密接に関係する場合もあります。今回はその中でも、これからの季節、風邪をきっかけに引き起こしたり、高齢者に多い肺炎についてお話をうかがいました。「風邪はウイルスによつてかかりますが、肺炎は細菌が原因となります。肺や気管支に細菌が入り、炎症を起こして肺炎になるのです」と松田医師。自覚症状としては、発熱・咳や痰・息切れと、風邪の症状と似ているため見逃されることがありますが、肺炎の場合は38度以上の高熱が続きます。「細菌は抵抗力が少ない体に入り込みます。そのため、風邪をひいて弱っているときや、体力・免疫力の落ちた高齢者が肺炎にかかりやすいのです」。高齢者の場合、症状が出にくく発見が遅れ重症化することも少なくありません。

増え続ける高齢者の肺炎率 予防・対応で重症を防ぐ

また、高齢者に多く見られる肺炎が、誤嚥（ごえん）性肺炎です。「誤嚥とは、本来食道へ運ばれるはずの食べものや唾液が、誤って気管

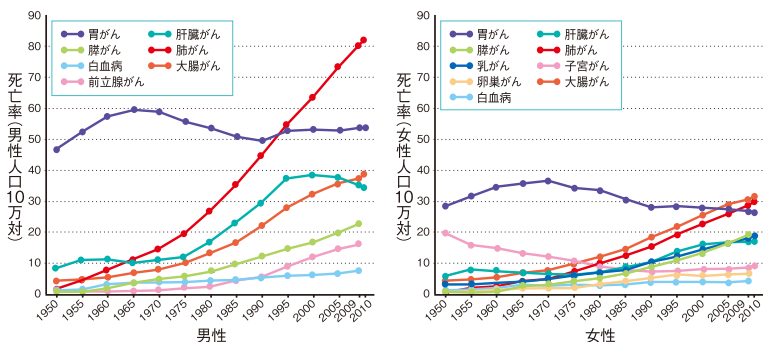
に入ってしまうことを言います。飲み込む力が衰えている高齢者は誤嚥しやすく、食べ物や唾液と一緒に、口の中の細菌が肺まで到達し、炎症を起こして誤嚥性肺炎を起こすのです」。口内細菌が増える原因として挙げられるのが、歯周病や入れ歯の手入れ不足。日頃からそれらにきちんと対応しておけば、誤嚥性肺炎の予防になるでしょう。実は、人口の高齢化に伴い肺炎で亡くなる人は増加傾向にあります。2011年には日本人の死因第3位になりました。これからの季節、インフルエンザの予防接種や、高齢者であれば肺炎球菌ワクチンの接種が肺炎予防につながります。

10月から当院の呼吸器科は専属医師が5人に増え、検査も充実し、受け入れ態勢が整いました。「風邪かな？」と思ったらまずは受診してください。早めの受診は治療を長引かせない秘訣です。

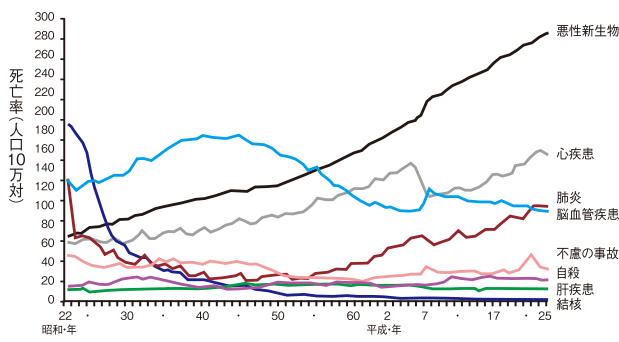


今年度から5人体制になった呼吸器科。後列左から松田宏幸医師、志知泉医師、堀池安意医師、前列左から近藤あかり医師、森田雅子医師

悪性新生物の部位別 死亡率



主な死因別にみた死亡率の年次推移



※出典：厚生労働省 人口動態統計月報年計(概数)の概況

information

一般市民及び患者さんのための 講演会のお知らせ

テーマ「転倒しないから作り」
～ロコモティブシンドロームを知ろう～

【日時】12月11日(木) 14:00～15:00

【場所】3号館2階 研修室1

【講師】当院 理学療法士 鈴木耕太郎

【対象】どなたでもご参加いただけます。動きやすい服装でお越しください。

【申し込み方法】電話申込 054-254-4311(代)

受付時間8:30～17:00(平日のみ)

または、院内に設置されているご意見箱の横に置かれた申込用紙に必要事項を記入し、ご意見箱に投函してください。

表紙を飾った静岡赤十字病院スタッフ

栄養課調理師 橋ヶ谷常(じょう)さん(右)
栄養課調理師 山本良兵さん(左)

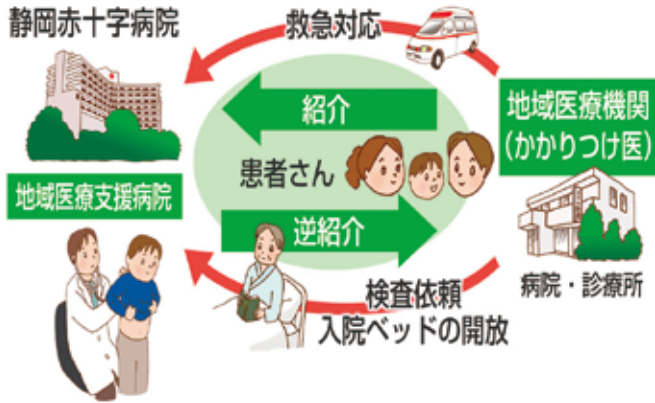
院内食を手掛ける二人は、本誌「早い!おいしい!15分クッキング」でもレシピ考案に携わっています(今号のレシピは山本さん考案)。昨年「給食特殊専門調理師」資格を得た橋ヶ谷さんは「厳しい制約の中でも、いかにおいしく作るか工夫することにやりがいを感じます」と。一方、食品衛生トレーニング&試験に合格した山本さんが見せてくれたのは、患者さんからの手紙の数々。「励みになります」と、多くの患者さんが食を楽しめる様子を掛けています。





「かかりつけ医」はお持ちですか？ 知って安心！ 地域医療連携の仕組み

地域の診療所の先生方との交流を深める懇親会。当院の診療科を紹介し、お互いの情報交換の場として開催しています



紹介状をお持ちの方は、1号館1階「②紹介患者受付」にお越しください。かかりつけ医を通じて事前に予約していただきますと、スムーズに受診できます

当院のような高度専門医療や救急医療を担う急性期病院と、皆さんの身近にある地域の診療所は、それぞれの役割を分担し、お互いの長所を生かして質の高い医療を提供しています。「かかりつけ医」とは、気軽に病気の相談ができ、患者さんの日ごろの健康状態が分かっている身近な診療所(医院・クリニック)の医師のことです。専門的な検査や診療、入院が必要と判断された場合は、かかりつけ医から当院へご紹介いただきます。当院では、静岡市静岡医師会、静岡市清水医師会とパートナー協定を結び、市内約350箇所の診療所と連携



し、紹介状をお持ちになった患者さんの継続的な治療にあたっています。日々の健康管理と安心のためにも「かかりつけ医」を持つことをお勧めします。



INFORMATION

「糖尿病教室」のお知らせ

理学療法士による運動療法講座が新しく加わりました!

- 糖尿病について(村上医師・糖尿病専門医)
……11/7(金)、12/5(金)
※参加人数により開催しない場合がありますのでご了承ください(電話でお問い合わせください)
 - 検査・運動について……11/14(金)、12/12(金)
 - 食事・薬について……11/21(金)、12/19(金)
 - 網膜症・日常生活について……11/28(金)、12/26(金)
 - 食事会……11/19(水)、12/17(水)
- 申し込み・お問い合わせは、別館1階栄養課まで
TEL.054-254-4311(代) / 内線3103

「腎臓病教室」のお知らせ

- 腎性貧血ってなに?……11/25(火)
 - 腎臓が悪くなる要因は?……12/16(火)
- 申し込みは、内科外来または1号館1階総合案内まで

「赤十字講習会」のお知らせ

- 「健康生活支援講習 短期講習」…しめ切り11/25(火)
認知症高齢者への理解・リラクゼーションについて学びます。
12/9(火) 13:30~16:00
申し込みは、別館2階の訪問看護室まで(午前中のみ)



「栄養課」
考案
1人分360kcal

おいしい!
早い!
15分クッキング

残ったごはんでも簡単イタリアン!
チーズ香る
お手軽リゾット

ごはんを利用して本格的なチーズリゾットができます。バターを加えるとコクが加わりよりおいしくなりますよ。

材料(4人分)

- ニンジン(いちょう切り) …… 80g
- お好みのキノコ2種類(食べやすい大きさに切る) …… 200g
- 水 …… 800ml
- コンソメ …… 2個
- ごはん …… 茶碗4杯
- ピザ用チーズ …… 100g
- 塩・コショウ …… 適宜
- パセリ(みじん切り) …… 10g

1. 鍋にニンジン、キノコ2種類、水、コンソメを入れ、やわらかくなるまで中火で煮る。
2. 1にごはんを入れて混ぜ、1分ほどしたらピザ用チーズを加え、塩・コショウで味を調える。
3. 皿に盛り付け、刻んだパセリをかける。