



くしもと町立病院
Kushimoto Municipality Hospital

広報誌

2021 MARCH

第11号

令和3年 3月号

うみつばめ



雨上がりの午後、

病院から大きな虹が見えたので、パチリ！

(右下の写真は、病院空撮写真です)

基本理念

私たちは、地域の中核病院として、住民の立場にたち住民の健康、福祉、安全の向上に貢献します。



基本方針

1. 私たちは、患者さまの心（心身）の痛みに関心し、やさしさと思いやりのある医療を目指します。
2. 患者さまの医学的情報について、十分な説明を行い、理解と納得に基づいた医療の実践を行うとともに、個人情報保護に努めます。
3. すべての職員が連携して、患者さまの満足と信頼が得られる医療の実践に努めます。
4. つねに医療の安全に関する知識と技術の向上に努めます。
5. 地域の医療、保健、福祉、介護との連携強化に努め、地域に開かれた病院を目指します。
6. つねにコスト意識をもって業務の効率化と能率化を図り、健全運営に必要な財政基盤確保に努めます。



「その薬、本当に必要ですか？」

「風邪は万病の元」皆さまもよく聞かれるフレーズだと思います。では、「風邪」とはいったいなんなのでしょう？そう聞かれるとなかなか答えにくいものですね。

「風邪（かぜ）」の現実的な定義としては・・・



1. 主な原因はウイルス感染である。
 2. 鼻汁や鼻閉が主な症状であり咳嗽や発熱を伴うこともある。
 3. 1年中みられる疾患であるが特に秋～春にかけて多い。
 4. 1週間程度で自然治癒する予後良好な疾患である。
- つまり、「ほぼ自然治癒が見込める軽症の気道感染症」と定義することができます。

以下は、病院でよく交わされる会話です。

患者さん「鼻水や咳を止めたい、熱を下げたい、そういう薬を処方してほしい」。これは自然な思いだと思います。「薬のおかげで症状がよくなった、早く治った、よかった」と感じる場合もあるでしょう。しかし**医師**は、「いや、風邪は薬を飲まなくてもいずれ自然に治るもので、薬を飲んだからといって早く治るというものでもない」と考えています。でも正直、「薬出さないと納得してもらえないかな?」、「せっかく来てもらったのに手ぶらで帰すのも申し訳ないかな?」と思って薬を処方してしまうこともあります。本当にそれでいいのでしょうか？



その処方！ほんとうに必要なのでしょうか？

1. 鼻水・鼻づまり止め（抗ヒスタミン薬）

鼻水は、生体内に侵入するウイルスや細菌などの病原体をはじめとする異物をコートし、押し戻して洗い流すという役割があります。鼻水を止める薬はその役割を弱めてしまいます。しかも、抗ヒスタミン剤は中枢神経系（主に脳）への移行が問題となります。副作用として眠気や口の渇きがありますが、小児においては、けいれんを起こしやすくするなどの作用もあります。世界的にみても日本の子どもは熱性けいれんの有病率が高い、つまり熱によるけいれんを起こしやすい民族であることが知られていますが、その背景に、抗ヒスタミン剤が子どもの風邪に頻用されている日本の状況が影響しているという報告もあります。



2. 咳止め（鎮咳剤）

咳は気道内に生じた分泌物（痰などによる鼻水）を体外へ排泄するための生体反応です。咳を止めるということは、その役割を弱めてしまうということになります。しかも現在日本で使用可能な鎮咳剤には、その有効性に関する研究や明確なエビデンス（根拠）はほとんどありません。コデイン類を含む鎮咳剤（リン酸コデインなど）は、12歳以下の小児に対して使用しないようにする注意喚起が出されています。また小児に、「咳止めテープ」として処方される機会が多い気管支拡張剤含有テープも、病原体を肺から外へと押し出す自然な気管支の攣縮を妨げることによって、痰の排出を送らせている可能性があり、喘息や気管支を拡張させる必要がある病気以外で使用すると、反って病状を悪化させる場合があります。



3. 解熱鎮痛剤（なぜ解熱鎮痛剤が使われるのか？）

単独で解熱剤という薬はありません。あるのは解熱鎮痛薬です。熱も下がるが痛みも取れる。多くの患者さまは、痛みが取れたのは熱が下がったからだと思われるでしょう。発熱を伴う喉の痛みには有効であると思いますが、しかし、いつのまにか「痛みを伴わない発熱」にも解熱鎮痛剤が使われるようになりました。

それでも熱を下げるのが重要だと思われる方がおられるのも不思議ではありません。しかし熱が上がると、ウイルスや細菌に対する生体防御反応が活発化するということが証明されています。具体的には、熱が上がると病原体と闘う白血球の動きが活発になり、機能がパワーアップされ、免疫反応が高まります。つまり、発熱は病原体と闘うために、生体にとって有益な症状なのです。



4. 抗生剤

風邪の原因の多くはウイルスによるものです。つまり、抗生剤は効きません。医師は、喉の状態、呼吸音の状態などを診察し、細菌性と疑えば検査をし、抗生剤を投薬します。不必要な抗生剤投与は、薬剤耐性菌を生み出したり、腸内細菌叢（腸内フローラ）を乱すことによって下痢などの消化器症状を引き起こしたりします。また、将来のアレルギー疾患を誘発するなどの不利益を生み出す可能性も指摘されています。



～それならどうすればよいの？～

無理せず、しっかり水分を摂り、ゆっくり休むことです。十分に良質な睡眠をとると免疫力が高まり、風邪のウイルスを素早く撃退することができます。免疫力を高めるためには体温上昇も重要となるので、寝るときには毛布や湯たんぽなどで布団を温めてください。寝室は適度な湿度を保ってください。風邪をひいたときは、発熱や発汗のため脱水になりやすく、水分補給にも気を使う必要があります。一度に飲むのは少しずつ、室温くらいの温度の水やお茶を飲むようにしましょう。また、風邪のときに不足しがちなミネラルを補給するためには、経口補水液やスポーツドリンクを飲むのもおすすめです。



冷やし過ぎないように注意してください。また風邪にもっとも有効な栄養素と考えられているのがビタミンCです。ビタミンCを積極的にとるようにしたところ、風邪の治りが早くなったという報告例が、いくつもあがっています。ちなみに私は、漢方薬の葛根湯と串本のポンカン、寝る前の玉子酒で乗り切っています。



大腸がんについて



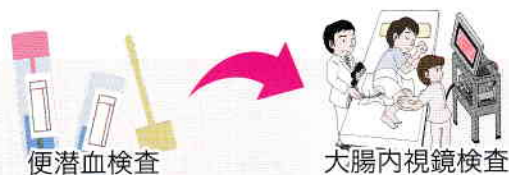
がんの中で日本人が最も多くかかっている「大腸がん」についてお話ししましょう
大腸がんは、進行が遅い、性質が比較のおとなしい、ほかの臓器に転移しても切除可能といった特徴があり、治る可能性の高いがんと言われています。

しかし、大腸がんの場合、便秘や下痢、血便や腹痛、便が細くなるなどの自覚症状は、病状が進行してから現れるため、早期に発見して適切な治療を受けることが大切です。定期検診を受けることにより、外科手術で根治可能な大腸がんは、約9割の確率で見つけることができます。

大腸がんが近年増えているのは、食生活の欧米化が原因と考えられています。また、近年の研究により、肥満とアルコールの摂り過ぎ、運動不足や喫煙などが大腸がんの発症に関わっている可能性が高いことが明らかになってきました。日本国内で新たに大腸がんと診断される人は、1年間で15万人以上いますので、串本町内の人口比で考えると年間約20名の方が新たに大腸がん罹患される事になります。「私だけは大丈夫」と考えるのではなく、元気に長生きするために年に一度の定期検診を受け、早期発見、早期治療を目指しましょう。

～大腸がん検診と精査について～

自治体や職場で行われている大腸がん検診で、40歳以上の人に推奨されているのが便潜血検査です。内容は、2日分の便を採取し、血液の混入を調べます。その内の1日分でも陽性になれば「要精密検査」となり、大腸内視鏡検査を受診していただきます。この検査は、内視鏡をつかって大腸の粘膜の状態を調べるものです。病変が見つかったときは、組織を採取して調べたり、その場でポリープや早期がんを切除したりすることもあります。



～治療について～

大腸がんの治療には、内視鏡治療、手術（昔ながらの開腹術～近年は腹腔鏡手術）、薬物療法、放射線療法などがあります。治療法は、がんの進み具合（病期）、全身状態、年齢、合併するほかの病気などを考慮して決定します。がんが切除できる場合は、内視鏡治療または手術を行い、切除できない場合は、薬物療法を中心とした治療を行います。くしもと町立病院においても、放射線治療を除く標準的治療（腹腔鏡手術も可能）ができる準備が整っていますので安心して治療を受けて頂けます。



～その後と余命など～

とにかく早期発見、早期治療さえできれば、大腸がんは完治でき得る病気です。しかし進行状態で発見されれば、残念な事ですが、余命数か月から数年と判断される事にもなり、また腸閉塞を伴って発症すれば、人工肛門が必要となってしまう場合もあります。

串本町の皆様には元気に長生きして欲しいと心より願っております。
どうか、自分やご家族のために、今何ができるのかを考えて、行動（今回のお話では検診）に移して欲しいと願っています。



～最後に～

この場をお借りしまして、少しでも自分の話をさせてください。
私は 昭和40年、串本生まれの串本育ち。巡行船で大島に遠足に行っていた世代です。串本小、中、高校を経て、滋賀医科大学へと進み、主に消化器外科を学んで参りましたが、令和2年度よりここ故郷のくしもと町立病院にて勤務させていただくこととなりました。微力ながら、少しでも故郷に貢献できればと願っています。今後ともよろしくお願い致します。



【文責：内科・外科担当医（副院長） 泉 冬樹】

正しい花粉症対策 ～つらい季節を乗り切るために～



花粉症とは？

花粉症とは、体内に侵入した花粉に対して引き起こされる季節性アレルギー疾患の総称です。原因となる植物は、スギやヒノキ、イネ、ヨモギ、カモガヤ、ブタクサ、シラカバなどです。日本はスギ林が多く、スギ花粉症の占める割合が最大です。花粉の飛散時期は、地域によって多少の違いがあります。

花粉症の症状 <知っておこう、風邪との違い～>

	アレルギー性鼻炎	風邪
鼻水の状態	無色透明で水のようにサラッとしている	黄色っぽく粘り気が強い鼻水が出ることもある
くしゃみの出るタイミング	花粉やハウスダストなど、アレルギーの原因となるものが鼻の中に入るとすぐに連続して出る。	外出時やお風呂上り等、冷気を吸い込んだときなどに1回～数回出る。
症状が強くなる時間帯	起床時、花粉が多く飛ぶ昼頃と夕方に悪化する	一日中、同じ程度の症状が続く
症状が続く期間	花粉の飛散期に起こり、2週間以上持続する。花粉の飛散量によって症状の程度が変わる。	数日間で改善することが多い
鼻水・鼻づまりくしゃみ以外の症状	目のかゆみ（アレルギー性結膜炎）、咳やのどがイガイガする咽喉頭異常、皮膚のかゆみ、頭痛や倦怠感などがでることがある。微熱が出る場合があるが高熱になることはない。	のどの痛み、咳、痰、倦怠感、悪寒や発熱などがみられる。

自宅でできる花粉症対策

●外出時

マスク・眼鏡の装着と花粉が付きにくいツルツルとした素材の衣服を着用しましょう。帰宅後は玄関先で花粉を払い落してから家の中に入り、洗顔・うがいを欠かさずに！



●鼻のケア

鼻うがいで鼻の中に付いた花粉を洗い流しましょう。水道水は鼻の粘膜を傷めてしまうので、濃度 0.9% の生理食塩水（200ml の水に 1.8g の塩を溶かしたもの）を使います。



鼻をかむときは保湿ティッシュを使うと皮膚への負担が減せます。乾燥予防のためにワセリンで保湿をしましょう（乳液やクリームは傷や粘膜に使えません）。空気の乾燥は鼻の粘膜のバリア機能を低下させてしまうので、加湿器等で適度な湿度を保ちましょう（加湿は、のどのケアにも効果的です）。

●家の中

窓を閉めて花粉の侵入を防ぎ（ただし適切な換気は必要です！）、小まめに掃除をしましょう。



空気清浄機の活用もオススメです。布団は屋外に干さず布団乾燥機などを活用すると良いですよ。就寝前に枕や布団の頭周りを水で湿らせたタオルで軽く拭き取ると、就寝中の花粉の吸いこみを防止できます。

●目のケア

洗眼で目の表面に付いた花粉を洗い流しましょう。水道水は角膜を傷めてしまうので、市販の人工涙液や点眼型洗眼薬（薬局等でお問い合わせください。）などを使用しましょう。目のかゆみが強い場合は、氷水で絞ったタオルなどを顔の上から当てて冷やすとかゆみが和らぎます。花粉症の季節はコンタクトレンズの使用も控え、眼鏡を活用しましょう。



我慢せずに医療機関の受診を

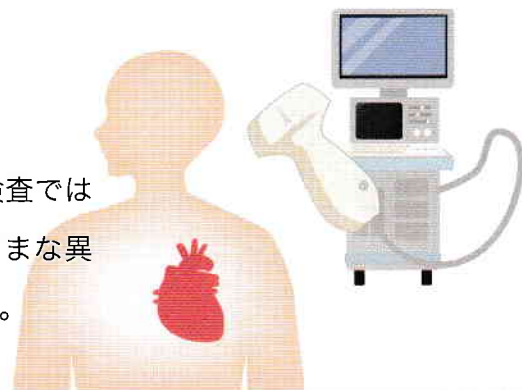
花粉症は、いちど症状が出てしまうと鼻の粘膜がどんどん敏感になり悪化していきますので、発症する前からの対策・治療開始が有効とされています。しかし、発症している方も遅くはありません！ 花粉症に悩まされている方は、ぜひ耳鼻咽喉科の受診をオススメします。治療によって症状が軽くなり、快適に過ごせますよ。



【文責：看護部 栗林 愛】

心エコー検査と弁膜症

当院では臨床検査部で心エコー検査を行っています。心エコー検査では心臓の異常（肥厚や拡大の有無）、壁運動異常、弁膜症などさまざまな異常がないかを見ています。その中でもよく見られるのは弁膜症です。

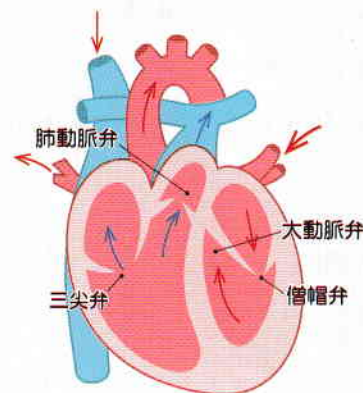


弁膜症とは

通常、心臓の弁は血液の流れに合わせて開閉していますが、この弁に問題が生じて開閉が悪くなることで血液の流れが妨げられたり、逆流したりする症状が起こります。これが弁膜症です。

弁膜症の原因は、これまで先天性のものやリウマチ熱の後遺症として起こることが多かったのですが、最近では食生活や生活習慣、あるいは加齢による動脈硬化により弁が石灰化することが原因で起こる弁膜症が増えてきています。

弁膜症の主な症状は、息切れ、胸の圧迫感や痛み、疲労感、ふらつき、めまい、足首のむくみ、失神および運動困難などです。一般的に、息切れや胸の痛み、めまいなどは高齢になるとよくみられるため、年をとったせいと考えがちですが、検査をしたら実は弁膜症だったということは少なくありません。



息切れ



胸の圧迫感



疲労感



ふらつき



めまい



足首のむくみ



失神



運動困難

本人が気付かなくても身近にいる家族や友人・知人などが症状に気付き、「疲れやすくなった」「息切れするようになった」「歩くのが遅くなった」などの指摘から弁膜症の早期発見につながることもあるので、まわりの人の自分の変化に対する意見について耳を傾けることも大事と言えます。

弁膜症は自然に治ることは無い為、症状が進行する前に治療をすることが非常に大切です。思い当たる様な症状がありましたら、かかりつけ医に相談をし、まずは一度、心エコー検査を受けてみてはどうでしょうか。

11月19日に「免疫力を高める食事」をテーマに試食会を開催いたしました。

体温や腸内環境は免疫力と深く関係します。今回は、代謝を上げるニラや生姜、腸内環境を整える手助けをする発酵食品や食物繊維が豊富な食材を使用した食事をご用意しました。

参加していただいた方々からは、

「今の時期だから免疫の話が聞けてよかった」、「家でも作れる献立で嬉しい」

などのお声をいただきました。



大豆とじゃこの
和え物

鶏肉の塩麹蒸し

デザート
フルーツヨーグルト

きのこご飯

ニラ玉生姜
あんかけ

【食事】



【試食会の様子】

次回 試食会のご案内

次回の試食会は**4月**を予定しています。 ※開催時期は変更する場合がございます。

内容 「風邪・ウイルスに負けない体をつくる食事」



昨今、風邪やウイルスの感染予防に関心を持つ方が増えています。マスク着用や手洗い・うがい、換気など衛生や環境に対して対策をされている方も多いかと思います。

感染予防において衛生管理はもちろんのこと、菌（ウイルス）に負けない体づくりも重要です。

そこで今回は、免疫機能に関係のある栄養素を豊富に含む食材を用いた食事の試食会を開催させていただきます。

皆様ぜひご参加ください。

（参加の際はマスク着用の上、外出前に検温をお願いいたします。）



【文責：管理栄養士 土井麻緒】

【お知らせ】

栄養指導室の場所が変更となりました。
栄養指導を受けられる外来患者様は「外来受付」にて
お待ちください。
スタッフがご案内いたします。



当院で生まれた赤ちゃんをご紹介します☆

7月～12月

7月生まれ



茶野 海来さん

9月生まれ



大竹 洋治さん

9月生まれ



本多 永砥さん

9月生まれ



東口 昂さん

9月生まれ



河内 天玖さん

10月生まれ



西田 悠真さん

11月生まれ



長田 蓮士さん

11月生まれ



生熊 七瀬さん

11月生まれ



奥 基喜さん

11月生まれ



清瀬 海咲さん

12月生まれ



辻本 和句さん

12月生まれ



西田 楓生さん

【保護者の同意を得て掲載】

