ドクターリレーコラム
＼あしたのヒント／

照井 浩也先生

担当　呼吸器内科
日本内科学会認定 総合内科専門医

『肺癌について―肺の病気はコロナだけじゃありません―』

現在、呼吸器内科分野と言えば、言うまでもなく新型コロナウイルス感染症に伴う肺炎に大きな注目が集まっておりますが、その一方でそれ以外の疾患も放っておくわけにはいきません。特に、呼吸器においてはやはり肺癌が重大な疾患の一つに挙げられます。

検診や人間ドックなどで「肺に影がある」と言われ、二次検査を勧められたのに放置してしまっている方はいらっしゃいませんでしょうか？　長引く咳があるのに医療機関に受診せず市販の咳止めで１週間以上ずっと様子を見ているという方はいらっしゃいませんでしょうか？　そのような経過・症状でいらっしゃった場合、私たちもまずは「コロナ感染が無いか？」という点を注意しますが、その次に気を付けるのは「肺癌が無いか？」という点です。

肺癌は数あるいろいろな「がん」の中でも残念ながらタチの悪いほうに入ってしまいます。しかしながら、少しでも早く発見・診断し治療につなげていくことで治療の選択肢を広げることができます。そのためにも、検診・人間ドックで胸部レントゲン異常を指摘された方や咳･痰などの呼吸器症状が１週間以上続いている方はぜひ受診し、胸部 CT 検査および必要に応じ気管支鏡検査を受けていただくことをお勧めさせていただきたいと思います。

肺癌治療につきましては旭川医大病院呼吸器内科と連携し、患者さんと相談させていただきながら進めさせていただきます。

診療科目

・一般内科　・外科
・消化器内科　・整形外科
・呼吸器内科　・泌尿器科
・循環器内科　・精神科
・腎臓内科　・眼科
・内分泌内科　・放射線科
・緩和ケア内科　・リハビリテーション科
・歯科・歯科口腔外科

併設センター

・糖尿病・生活習慣病センター
・人工腎臓センター
・化学療法・治療センター
・予防医療センター
・在宅医療福祉センター
・緩和ケアセンター
・肝臓病センター
・内視鏡センター

グループ施設

・老人保健施設　さくら館
・特別養護老人ホーム　養生の杜カムイ
・デイサービスセンター　ほたる
・グループホーム　Ｋ館
・グループホーム　アテナ
・特別養護老人ホーム　仁慈苑
・デイサービスセンター　透空

医療法人社団 慶友会
吉田病院

■診療受付時間

【平　日】 午前　8:00 ～ 12:00　13:00 ～ 17:00
【土曜日】 土曜　8:00 ～ 12:30
【休診日】 日曜日、祝日、年末年始

〒070-0054　旭川市４条西４丁目 1-2
0166-25-1115
https://www.keiyukai-group.com/yoshi-hp/

慶友会グループ広報誌

すこやか

KEIYUKAI NEWSLETTER

2020.7
vol. 71
free paper
ご自由にお持ちください

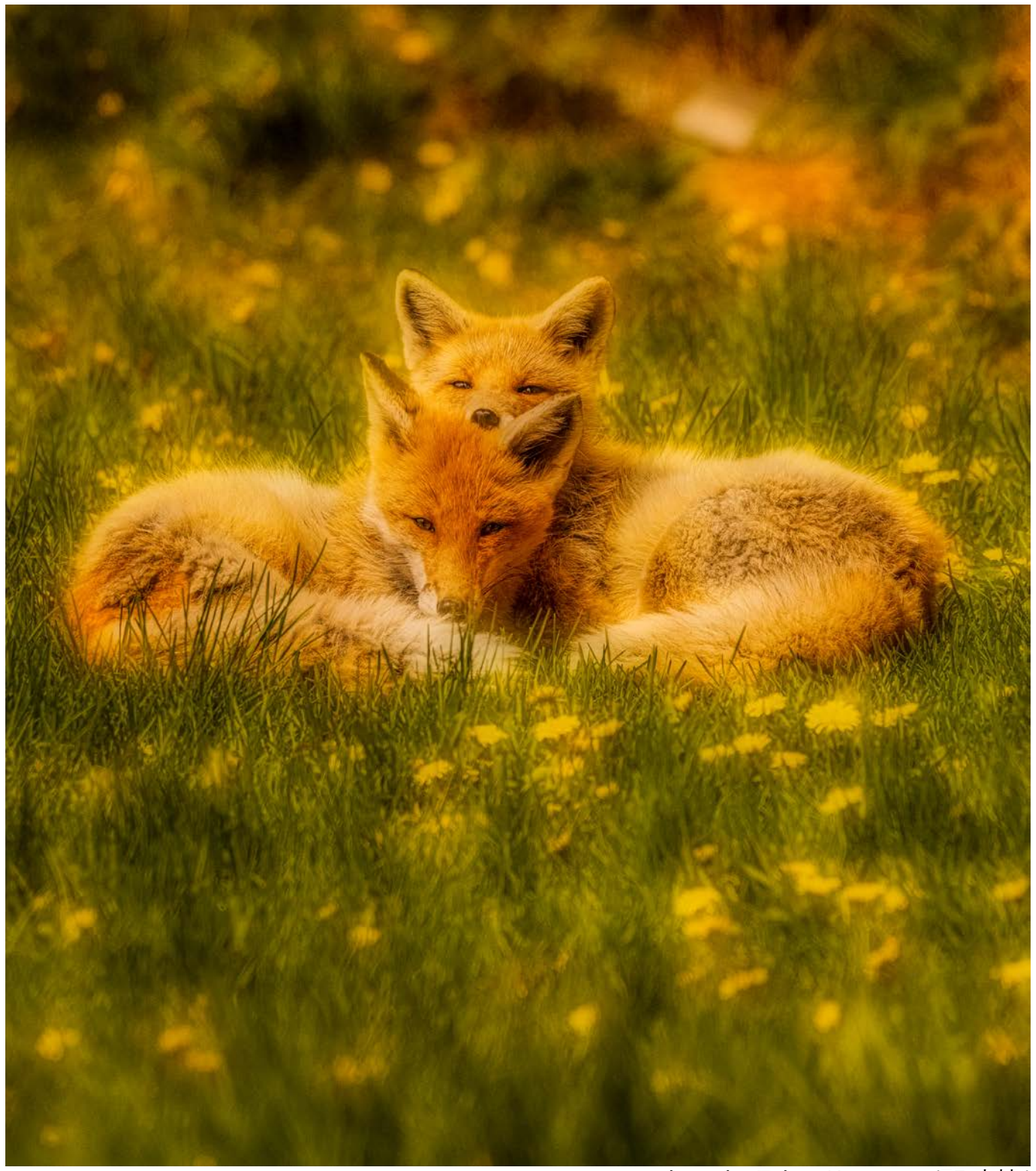


photo by Takao Katayama(7F 病棟)

医療法人社団 慶友会 吉田病院
YOSHIDA HOSPITAL

新型コロナウイルス感染症

目に見えぬ相手～知る・解る・守る～

2019年12月に中国武漢で肺炎患者の集団発生が報告され、年明け（2020年1月）にそれが新型コロナウイルス感染症（以下COVID-19と呼びます）であることが判明しました。日本国内では1月に1例目が報告され、世界114の国と地域に感染拡大を引き起こしました。3月11日、世界的流行（パンデミック）がWHOにより宣言され、6月4日時点でも感染は「収束」せず、世界の感染者数643万人、死者38万人、本邦の感染者数1万7018人、死者903人となっております（図1）。

COVID-19は長期戦となることが予測され、より効果的な予防対策を展開することが求められます。これから連載で、目に見えぬ相手「知る、解る、守る」と題して皆様と情報共有をさせて頂ければ幸いです。第一回目は「COVID-19を知る」ですが、左ページの図や表も参照にしてください。

ヒトからヒトへ感染するCOVID-19はサーズ（SARS-CoV-1）やマーズ（MERS）の病原体と同じβコロナウイルスに分類され、現時点で宿主動物※は不明です（表1）。伝播様式は飛沫感染が主体ですが、ウイルスを「吸い込まない」、「身体、特に手指、顔を清潔にする」ことが重要です。換気条件が悪い場合も注意が必要ですが、1分間大声で話せばウイルス粒子を含む飛沫は約1000粒で、8～14分間程度空中に浮遊可能です（図2）。

ウイルスの大きさは、1㎜の1万分の1ですが、環境表面でも2～3日間、紙幣、サージカルマスク表面では4～7日間生存可能です（図3）。手洗い、マスク着用、三密回避など、これまで慣れ親しんだ生活習慣（対人との社会的距離間など）を見直す必要があります。

患者さんの約80%は軽症のまま治癒しますが、初期症状はインフルエンザ、風邪と似ており、ウイルス量も少ない時期では検査・診断が困難なようです。嗅覚・味覚障害は特徴的ですが、若年者、女性患者さんに多いようです（図4）。

ヒトへの感染が成立すると、細胞内に侵入し、その細胞成分を使って自ら複製・増殖します。また、その途中で突然変異（例えば細胞へ接着するウイルスのスパイク構造変化）が生じ、生き残った変異型COVID-19はヒトや物資などの移動に伴い世界各国に広がり伝染していきます（図5）。

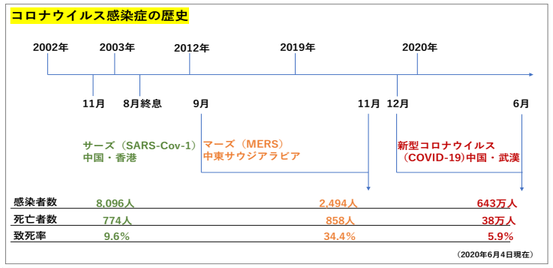
そこで生じる問題点は、各国、各地域へ感染拡大した変異型COVID-19は、ある地域と他の地域ではその病原性に違いが生じ、治療やワクチン効果に影響を与える可能性があるということです。

このようにCOVID-19は動物、人間、その環境に素早く適応する「手ごわいウイルス」です。さて、我々は「目に見えぬ相手」に対し、どのような対策を立て実行すれば良いのでしょうか。

次回は「COVID-19を解る」と題し、医療現場での検査、診断、治療を中心にお話をする予定です。

※宿主（しゅくしゅ・やどぬし）…すべての寄生生物が寄生する相手の生物のこと。ここでは、寄生生物がウイルスで、寄生される動物（SARS-CoV-1ではコウモリ、MERS-Covではラクダ）や人間を宿主と呼ぶ。

図1



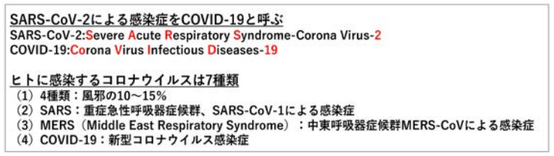


表1

コロナウイルス感染症	かぜ	SARS（重症急性呼吸器症候群）	MERS（中東呼吸器症候群）	新型コロナウイルス感染症（COVID-19）
原因ウイルス	ヒトコロナウイルス（4種類）	SARSコロナウイルス	MERSコロナウイルス	SARS-CoV-2
発生年	毎年	2002～2003年	2012年～	2019年12月～
流行地域	世界中	中国広東省	サウジアラビアなどアラビア半島	世界中に拡大
宿主動物	人	キクガシラコウモリ	ヒトコブラクダ	不明
感染経路	咳などの飛沫、接触	咳などの飛沫、接触、便	咳などの飛沫、接触	咳などの飛沫、接触
感染力（基本再生産数）	1人から多数	1人から2～5人 スーパースプレッダーから多数への感染拡大あり	1人から1人未満 スーパースプレッダーから多数への感染拡大あり	1人から2～3.5人 (doj:10.1002/jmv.25748.)
潜伏期間	2～4日	2～10日	2～14日	1～14日と推定
感染症法	なし	2類感染症	2類感染症	指定感染症

図2

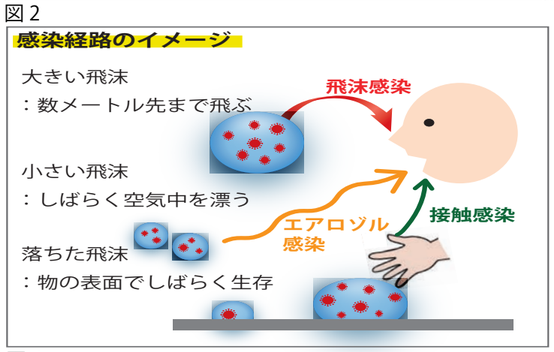


図3

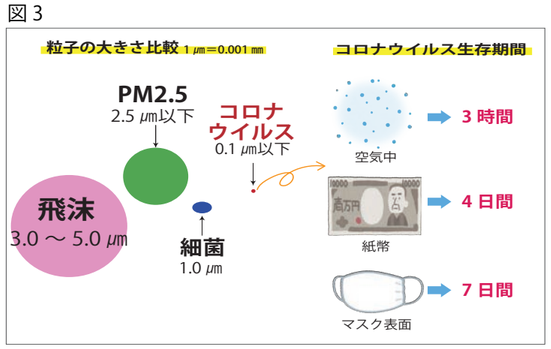


図4

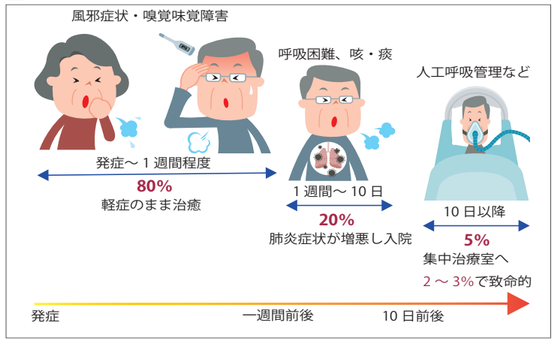
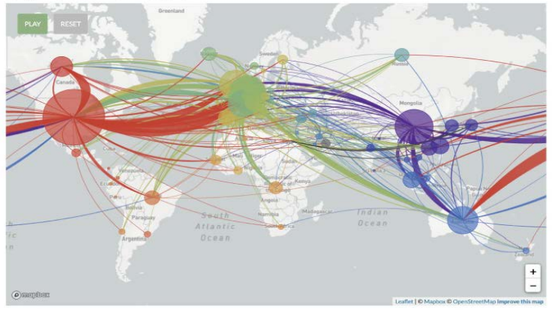


図5

世界に伝染していく様子



院内感染対策委員会

下段：大崎先生（左）武田先生（右）
上段：照井先生（中央左）青木先生（中央右）
今野さん（左）茂田さん（右）

参考資料

・新型コロナウイルス感染症診療の手引き
https://www.mhlw.go.jp/content/000631552.pdf
・国立感染症研究所
https://www.niid.go.jp/niid/ja/diseases/ka/corona-virus/2019-ncov.html
・GISAID(Genomic epidemiology of hCoV-19)
https://www.gisaid.org/epiflu-applications/next-hcov-19-app/
・国際環境経済研究所
http://ieei.or.jp/2020/04/expl200415/
・日本衛生材料工業連合会 / 全国マスク工業会
https://www.env.go.jp/air/osen/pm/info/cic/attach/briefing_h25-mat04.pdf
・3 月 17 日付、米医学専門誌 「ニューイングランド・ジャーナル・オブ・メディシン」
https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMc2004973

リハビリ紹介　第6回　首や肩が楽になる「あべこべ体操」

数分間体操を行うことで肩が楽になる“あべこべ体操”のご紹介

あべこべ体操とは…
「からだの一部を反対方向に動かす」ことや「手足を固定して胴体を動かす」などの、日常的に馴染みのない動きをすることで、首や肩のこりが短時間で楽になる体操です。

基本

❶ゆっくりと天井を見上げ、できるだけ後ろに視線を向けます。

❷①の姿勢からゆっくりとおへそを覗き込みます。

あべこべ

❶人差し指を水平に伸ばし顔の前に置き、ゆっくりと顔を上げ同時に指を下に移動させます。指が視界から外れても OK です。

❷人差し指に視線を固定させたまま下へ顔を向け、同時に指は上へ移動させます。

基本

❶頭の後ろで両手を組み、肘を開きながらゆっくりと天井を見上げ背中を反らします。

❷両手を頭の後ろで組んだまま、ゆっくりと頭から背中までを丸めておへそを覗き込みます。

あべこべ

❶両手を後頭部で組み、胸から腰を反らします。同時に両ひじを閉じ、顔を下へ向けます。

❷①の姿勢からゆっくりと腰から背中、胸までを丸める。同時に両肘を開き顔を上へ向けます。

新型コロナウイルスの影響で外出もできず、みなさん運動不足になっているのではないでしょうか。僕もこのコロナの影響でジムにも行けず、体重がどんどん増えています…（泣）
最近は母の影響で韓国ドラマにハマってしまい、テレビばかり見ているせいか肩こりがひどくなってしまいました。そんなときにオススメなのが、今回ご紹介する「あべこべ体操」です。この運動はスペースを取らずご自宅で空いた時間に気軽に行えて、首や肩のこりが短時間で楽になりますので皆さんもぜひ試してみて下さい！

リハビリテーション課
大久保　兵馬さん

栄養士リレー　笑顔の食事をつくろう！！

調理訓練レシピ紹介
" そば寿司（いなり）”

完成品の栄養成分

	そば寿司（いなり）
エネルギー(kcal)	175
タンパク質(g)	5.6
脂質(g)	4.5
食塩相当量(g)	1.5

材料（2 人分）

グリーン麺（乾燥）・・28g
味付けいなり　・・・・2 枚
甘酢ショウガ　・・・・適量（8ｇ）

作り方

1. 麺を茹であげ、水でしめて水切りする。
2. 味付けいなりは一度温める。
3. いなりに麺を詰める。
4. 甘酢生姜をお好みで添える。

ワンポイント・アドバイス

・味付けいなりは一度温めると破れにくくなり、やわらかくなるので口当たりが良くなります。
・麺といっしょに甘酢生姜、千切り生ショウガ、ミョウガを盛り付けて食べることにより、調味料を使用せず塩分過剰摂取を防ぐことができます。
・麺 1 パック（内容量 280ｇ）で味付けいなり 20 個分作ることができます。

グリーン麺にはクロレラを使用していますので、食事制限のある方はのびにくいそうめんを使用してください。

心臓リハビリテーションチーム紹介

当院の心臓リハビリテーションチームは一人の患者様に対して、医師をはじめとした各専門職種が多方面から連携してサポートします。
活動の一例として、退院後に調理を必要とする患者様に対して作業療法士が行う調理訓練に管理栄養士が同時介入し、調理・栄養指導をしています。
作業療法士による IADL 訓練、管理栄養士による減塩食や健康維持の為の食事指導を通して、より健康的で快適な生活を送る手助けになるように支援しています。

【次回は！！】
仁慈苑の管理栄養士さんを予定してます。

インタビュー
けいゆうかいで
はたらくひと

病院医事課　髙山 哲治さん

Q1.　休みの日は何をしていますか？

お休みの日は洗濯や掃除をして、ゆっくり過ごしています。

Q2.　仕事のやりがいは？

私は日々の医事業務に加え、診療情報管理士として診療録を適切に管理する業務を行っています。今年から当院が『DPC 準備病院』となったことを受け、新たな業務も加わりました。私にとっても初めての事ですので分からないことだらけですが、DPC 対象病院となれるよう、様々な方にご協力いただきながら頑張っていきたいと思います。

上記の職員は、『輝いている職員』にて選ばれた職員となっております。

illustration by Yoshika Nakamura

病院用語集

知って役立つ！医療の言葉

◆ 市中感染

通勤・通学途中やスーパーでの買い物などでの感染した方との接触や、汚染された食べ物を食べるなど、日常生活を送る中で感染症にかかってしまうことを市中感染と言います。予防策として、帰宅後すぐにハンドソープで20秒以上しっかりと手を洗う、またはアルコール濃度が70～80％のもので手指消毒をすることが有効です。

一方、医療機関内において細菌やウイルスなどの病原体に曝露（ばくろ）して生じた感染は、院内感染となります。

◆ 指定感染症

感染症は、感染症法で症状の重さや病原体の感染力の強さなどから一類、二類、三類、四類、五類感染症、更に世界における感染症の流行に迅速に対応できるよう指定感染症や新型インフルエンザ感染症を加えた7種類に分類されています。

指定感染症では、一～三類および新型インフルエンザ等感染症に分類されない感染症の中で、一～三類に準じた対応の必要が生じた感染症のことを指します。これは政令によって1年限定で指定できるもので、原則入院が必要となります。新型コロナウイルス感染症も2020年1月28日に指定感染症として定められたことを受け、入院費が公費負担となり、接触者調査も法律に基づいて行うことが出来るようになりました。

医療技術部

お仕事紹介
病院で働く人

医療相談課ってこんなところ

地域で生活できるように支援します

医療相談課では、医療ソーシャルワーカーが在籍しています。医療ソーシャルワーカーとは社会福祉の立場から、患者さんやその家族が抱える心理的・社会的な問題の解決、調整援助を図る専門職です。

当院医療ソーシャルワーカーは、医師・看護師等の医療スタッフとともに医療チームの一員として患者さんへ支援をおこなっています。具体的な相談内容としては、通院や入院する際に医療費や生活費に心配がある、疾病により介護が必要な状態になり退院後の生活に不安がある・話を聞いてもらいたいことがあるなどのさまざまな相談を受けています。面談や電話で相談を受けていますがその際はゆっくりと患者さん・ご家族さんの話を伺い、複雑な医療・福祉の仕組みのなかでその方にとって最良の方法を一緒に考え解決を図っています。

また患者さんが抱える問題の解決のためには、地域の医療機関・施設・ケアマネジャーとの連携が必要となります。患者さんの意向だけでなく入院前の生活状況・入院中の支援経過・退院後の注意点など情報共有を図り患者さんが地域で安心して生活できるように支援しております。なおケアマネジャーとの情報共有の強化は今年度の医療相談課の部署目標にもしています。

職場のひみつの話

医療相談課のスタッフが自宅でセキセイインコを飼っていて、かわいらしい様子を部署内で話しています。
鳥好きが増えることを願っているようです。

私たち医療ソーシャルワーカーは日々知識の向上・技術の向上を図りより質を高めておりますので、お気軽にご相談頂けると幸いです。

医療相談課
菊地 孝
社会福祉士
現在、医療相談課にて課長として勤務