

すこやか

KEIYUKAI NEWSLETTER

2020.10
vol. 72
free paper

ご自由にお持ちください

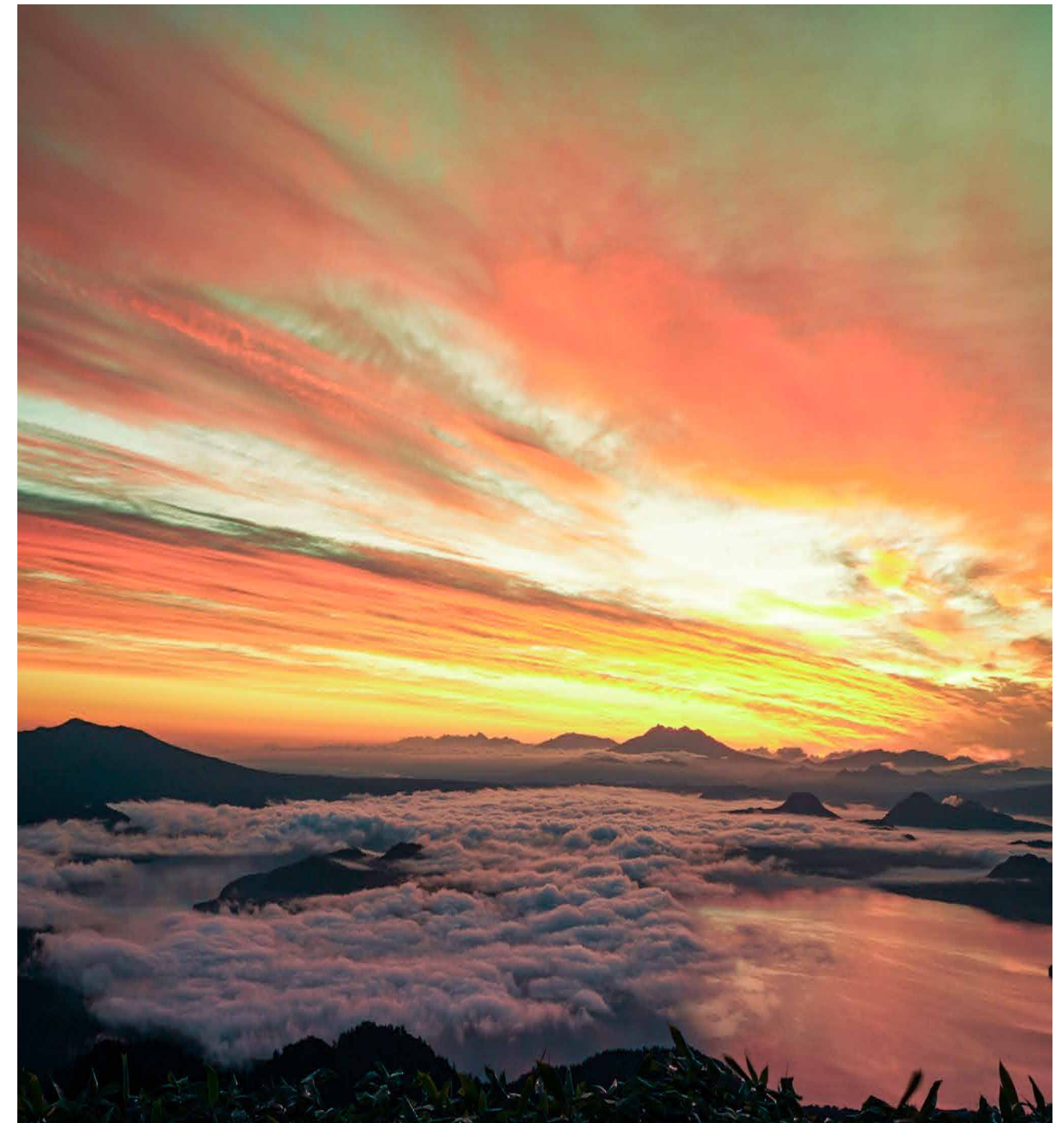
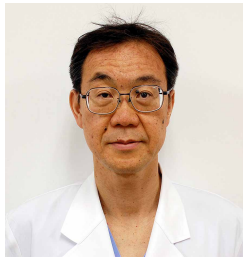


photo by Tomoki Murata(医療相談課)

ドクターリレーコラム ＼あしたのヒント／



佐藤 英次 先生

担当 泌尿器科
日本泌尿器科学会 泌尿器科専門医

『排尿障害について』

尿が出にくい、排尿が終わるまで時間がかかる、尿の勢いがなく尿線が細い、尿の切れが悪い等といった排尿障害は直接命には関わりませんが、日常生活において多大に影響を及ぼす問題です。

特に 50 歳以上の男女を対象とした排尿に関するアンケート調査では、「日中トイレが近い」と答えた人は約 40%、「就寝後にトイレに起きる」と答えた人は約 30%でした。このうち半数以上の方が「原因は年のせい」とあきらめています。この様に現在多くの方が頻尿に悩んでいます。

正常人の一日総尿量は 1.5 ～ 2.0 ℓ、一回排尿量は 300 ～ 400 ml ですから、正常の一日排尿回数は 4 ～ 7 回程度となります。また、夜眠っている間にはトイレに起きないのが普通です。従って、日中 8 ～ 10 回以上、夜間 1 ～ 2 回以上トイレに行く場合、頻尿といえるでしょう。排尿は尿量が増える場合、または膀胱の容量（排尿量）が小さくなる場合に起こります。前者では糖尿病、心不全、多飲。後者では膀胱炎、過活動膀胱、膀胱結石、前立腺炎、前立腺肥大などが代表的な原因疾患です。

この様に頻尿の多くは病気が原因で起こるので、「年のせい」とあきらめずに正しい診断を受け、専門的な治療をすれば改善します。

気になる方はお早めに泌尿器科にご相談ください。

診療科目

- ・ 一般内科
- ・ 消化器内科
- ・ 呼吸器内科
- ・ 循環器内科
- ・ 腎臓内科
- ・ 内分泌内科
- ・ 緩和ケア内科
- ・ 外科
- ・ 整形外科
- ・ 泌尿器科
- ・ 精神科
- ・ 眼科
- ・ 放射線科
- ・ 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/>



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～

早いもので、今年3月WHOのCOVID-19パンデミック正式発表から6ヶ月が経過しました。今回は、「COVID-19 を解る」と題して、医療現場での検査、診断、治療を中心にお話をいたします。

まず第一に大切なことは、患者さんが COVID-19 であるかどうかを迅速かつ正確に診断することです。そのために①患者（確定）②無症状病原体保有者③疑似症患者の3分類にトライアージ*1します（表1）。理由は、その後の患者さんへの検査、診断、治療方針が異なるからです（図1）。

風邪症状を引き起こす病原体は、COVID-19 以外にもインフルエンザウイルスをはじめとして多種多様です。飛沫感染、接触感染などにより、鼻咽頭などの粘膜から気道感染し、細胞内で増殖し呼吸器感染症を引き起こします。検体としては、喀痰、気管吸引液、肺胞洗浄液、鼻咽頭ぬぐい液、唾液などを用いて、ウイルス分離または病原体遺伝子検出、抗原検出を行い、陽性となった場合には確定診断とします（図1、図2）。検査は、迅速かつ的確で、感度、特異度共に高いものが求められますが、医療従事者が二次感染者とならないよう慎重かつ安全に行うこと、さらに臨床像（問診、症状、他検査結果（胸部CT、血液検査など））と合わせて総合的な診断と治療方針を行うことが重要です。大切なのは、組織化され、役割分担が明確な「質の高い」医療体制です。また、患者さん、そのご家族、職場、地域を含めた周囲の協力と適切な判断が求められます。「目に見えない」ウイルスに対する防御方法には限界があります。我々一人ひとりが「感染想定準備」、自分や身近な方が感染した場合の手順、例えば感染症情報、相談窓口、検査・治療指定病院、周囲へ連絡・周知などの準備を万全にしておきましょう（旭川市役所、保健所などのホームページを参照してください）。皆さん一人ひとりの積み重ねが、「質の高い」診療に貢献し、近い将来、新型コロナ感染症終息が可能となります。

病原体診断には遺伝子増幅検査（以下 PCR 法）と抗原検査が中心です。抗体検査は確定診断のための検査には指定されておらず、今後の疫学調査等で活用できる可能性があります（表2、図3）。問診等で患者さんの状況を把握し、各検査方法の特徴を上手く活用することで、体内でのウイルス感染状態がどのレベルにあるのかを想定でき、その後の適切な治療が可能となります。

抗原*3検査は簡便かつ短時間（約30分間）で結果を得ることが可能で、陽性となれば、確定診断できます（図3）。ただし、結果が陰性の場合には、医師がPCR検査の必要性を総合的に判断します。また、無症状者に対する使用やスクリーニング検査目的には、適切な検出性能は発揮できません。

PCR法ですが、検体そのままでは検査できないため、ウイルスRNA抽出を行い、次に試験管内でそのRNAに相補的なDNA合成*4を行います。さらに、解析装置で増幅したDNAが検出されれば陽性（＝感染者）と判定し、確定診断とします（表2、図3、図4）。検査機器は自動化されても、検査技師による検査用検体の準備と調整に時間を要します。また、判定を左右する反応条件には正確な設定が必要ですが、ここでも「人間の手」を必要とします。今後は、国内、世界レベルでの検査の標準化が課題となっているようです。

表1

指定感染症（届出必要）としての分類		
分類	定義	具体例
患者（確定例）	感染が疑われる患者のうち、SARS-CoV-2が検出された	
無症状病原体保有者	症状は認めないが、SARS-CoV-2が検出された	濃厚接触者に病原体診断が行われた場合など
疑似症患者	感染が疑われる患者のうち、臨床的に蓋然性*1がない	濃厚接触者に典型的な臨床像を認め、病原体診断に時間がかかる場合など

図1

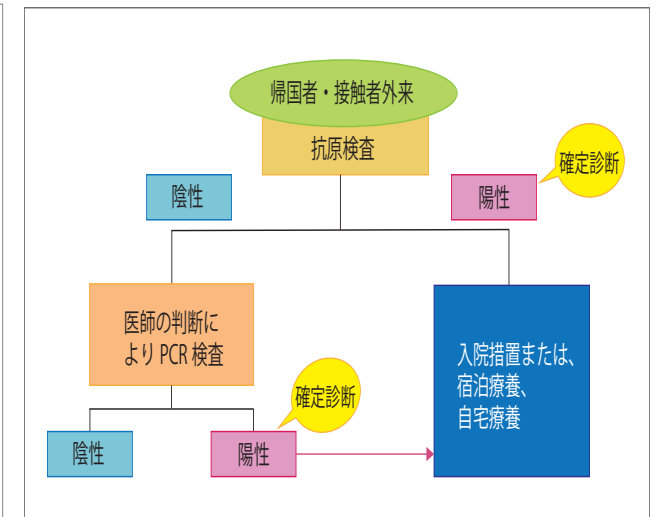


図2

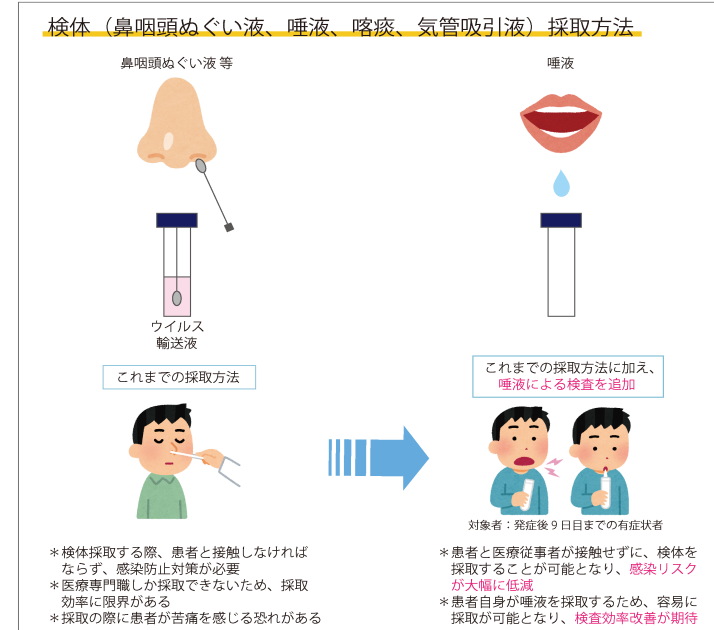


表2

検査方法の特徴			
検査の種類	目的	採取する検体	判定時間
PCR検査	検査時点で感染しているかを調べる	・鼻咽頭ぬぐい液 ・糞便 ・血液など	数時間～数日
抗原検査	検査時点で感染しているかを調べる	・鼻咽頭ぬぐい液 ・糞便 ・血液など	30分～数時間
抗体検査	感染したことがあるかどうか（感染歴）を調べる	・血液	数時間

図3

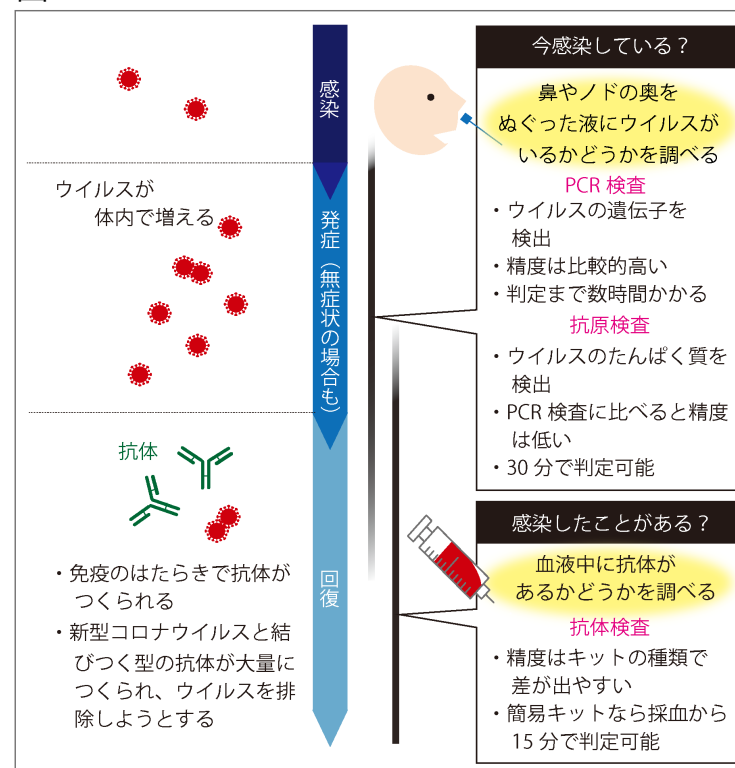
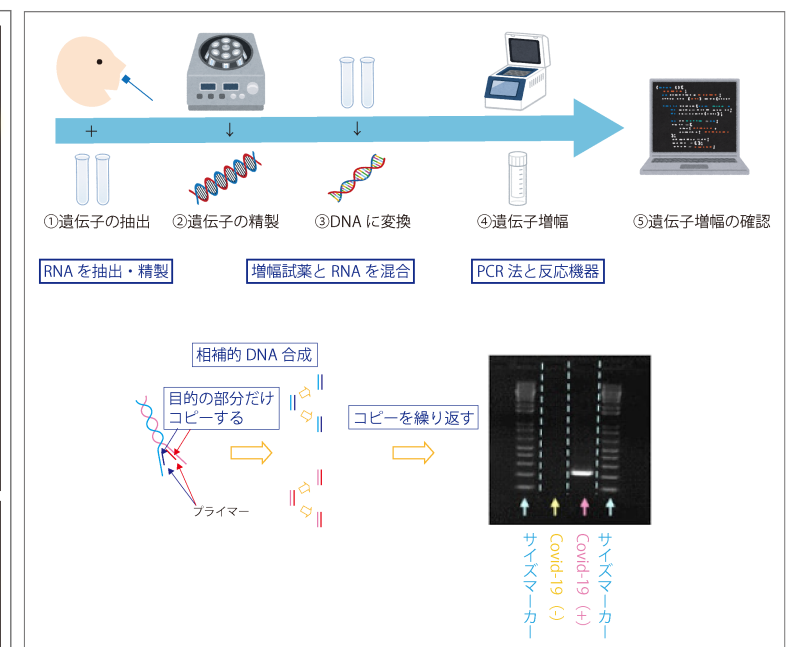


図4



特集 先生に聞いてみよう

图 5

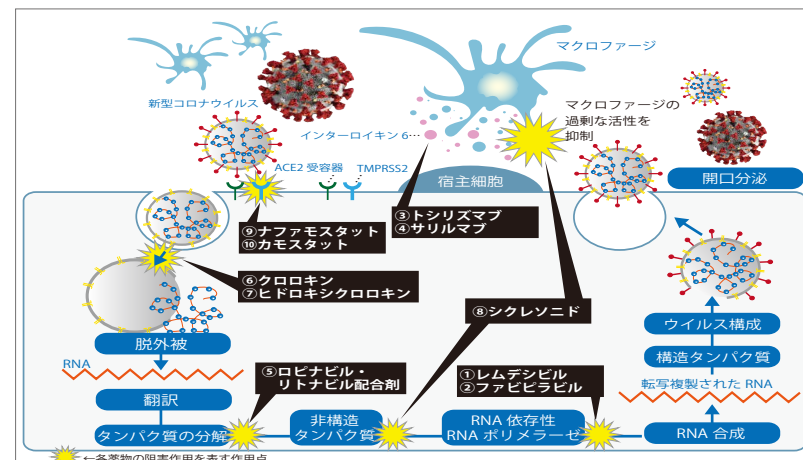
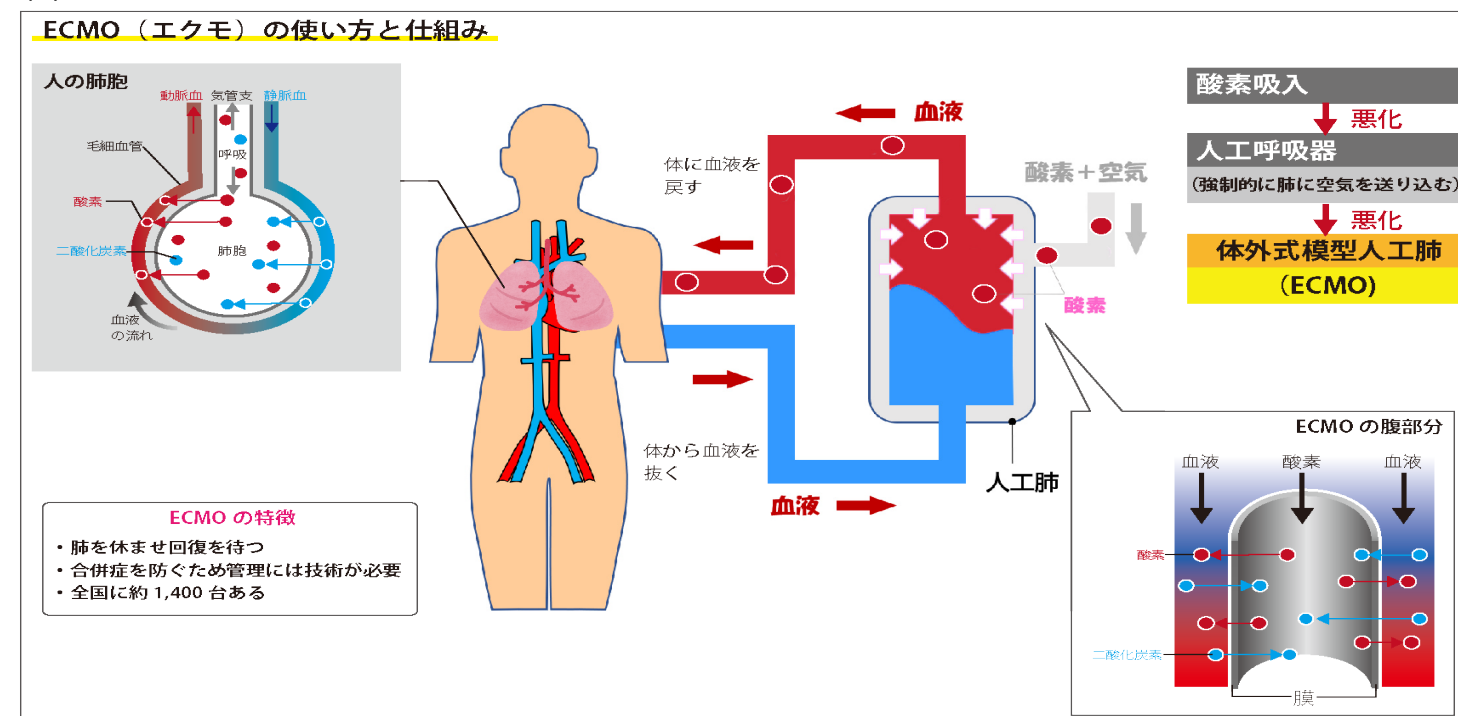


图 6



用語解説

*1 トリアージ：選別。ここでは、患者さんに対する対処、治療に優先順位をつけること。

*2 蓋然性：一つの事柄が成立しているか否か明確でない時、その可能性についての確からしさ（見積り）の度合いのこと。数量的に表すことが可能であれば「確率」という。ここでは、明らかに新型コロナの臨床像であるが、現時点の検査等では確定診断には至らない。この場合に、その患者さんに「臨床的に蓋然性がない」という。ただしその後、COVID-19 検出や発熱など発症することが予測される。

*3 抗原：ウイルスに感染した細胞が特異的に産生する物質、主にタンパク質。

＊4 RNA に相補的な DNA 合成：試験管内でウイルス RNA 遺伝子を鋳型にし、その遺伝情報を写し替える反応（逆転写）を行い、これにより合成された DNA を相補的 DNA という。PCR 検査で得られる結果は、この試験管内で合成されたウイルス RNA に相補的な DNA が検出された場合に陽性と判定している。

*5 サイトカイン (cytokine)：免疫応答、炎症反応、造血反応などに関与し、他の細胞に影響を与え、生体機能を制御している物質の総称。通常は自己組織は攻撃せず、異物や抗原と認識したもののみを障害する。生体内での異物除去機構ネットワークにおける情報伝達性の液性因子である。

表 4

開発時に想定した 対象疾患・治療薬	医薬品名	作用メカニズム
エボラ出血熱治療薬	①レムデシビル	ウイルスの複製阻害 (RNAポリメラーゼ)
インフルエンザ治療薬	②ファビピラビル	ウイルスの複製阻害 (DNAポリメラーゼ)
関節リウマチ治療薬	③トシリズマブ ④サリルマブ	炎症抑制 (インターロイキン-6受容体に対する抗体医薬)
抗HIV薬	⑤ロピナビール・リトナビル配合剤	ウイルスの拡大を抑制 (HIVプロテアーゼ阻害薬)
抗マラリア薬	⑥クロロキン ⑦ビドキシシクロキン	抗原虫薬 (現在は、免疫調整薬として自己; 疫疾患の治療にも使用される)
気管支ぜん息治療薬	⑧シクレソニド	吸入ステロイド薬、炎症抑制
肺炎治療薬	⑨ナファモスタット ⑩カモスタット	タンパク質分解酵素の阻害薬
血液製剤	⑪免疫グロブリン	回復患者の血液（血漿）に含まれ、免疫力を活用

治療に関しては、中等症以上では入院治療（（参考）診療の手引き）ですが、軽症でも高齢者、基礎疾患（糖尿病・心不全・慢性呼吸器疾患・高血圧・がんなど）、免疫抑制状態、妊娠などのリスク因子がある場合、病状が進行する可能性を想定して入院とします。

現時点の薬物治療における COVID-19 に対する抗ウイルス薬による特異的治療法也没有ありません。
ただし、適応薬として、臨床研究・試験が開始されています。

具体的には、図5・表4を参照してください。患者さんの病状により適切な治療薬を選択していることがお分かり頂ければ結構です。各治療薬における有効性、有害事象などは、世界レベルでの大規模調査の結果を待つ必要があります。また、重症化の患者さんに対しては、人工呼吸戦略として、気管挿管、人工呼吸療法、対外式膜型人工肺（ECMO、図6）などがありますが、その治療を行う医療者への感染リスクも高いため、治療可能な施設、専門医療スタッフ、治療可能な患者さんなどを選別します。また、ウイルス感染による体内での過剰な炎症反応とその状態が持続することで、呼吸器感染から他の臓器へと障害を与える場合があります。通常はウイルス感染が生じると免疫系反応により炎症性サイトカイン *5 などが産生・放出され、速やかにウイルス増殖を抑制します。ところが、一部の患者さんでは、それらが過剰放出され持続・慢性化し、他臓器や血管内皮の細胞障害を引き起こし、しかも制御不能となります。血液凝固線溶系破綻（止血や血栓溶解・除去作用機能が破綻する）、そのため血管内血栓が多発し、虚血による循環不全が生じ、急性腎不全、肝不全など多臓器不全となることがあります。治療法は、抗凝固療法（ヘパリンなど）で凝固亢進状態を抑制したり、体外治療法（急性血液浄化療法）により過剰な炎症性サイトカインを吸着除去します。

今後も検査法の技術は進歩し、診断基準が安定する兆しがありますが、その後の経過観察、治療を含めた方針は流動的です。COVID-19は他の疾患に対する診療とは異なり、医療環境（隔離病棟、医療資材、設備、医療スタッフなど）に対する量的・質的ストレスが強く、治療以上に予防対策が重要となるようです。既に世界中で周知、実践されている予防策をより強化し継続していくことが大切です。

感染症の3大要素といえば、病原体（感染力：1人から2〜3.5人（参考）前回の表1）、感染経路（飛沫、接触）、宿主（防御力）です。病原体COVID-19に対して我々宿主側は、どのようにして「守る」ことができるのでしょうか？次回は最終回ですが、生体防御機構である免疫、ワクチン、さらに社会経済的視点からお話させて頂く予定です。

○-----○
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>

・藤田医科大学 https://fujita-accm.jp/outline/medical_guide/ecmo

<http://www.fujita-hu.ac.jp/news/j93sdv0000005p42.html>

・大阪大学微生物研究所 http://www.biken.osaka-u.ac.jp/news_topics/detail/1109

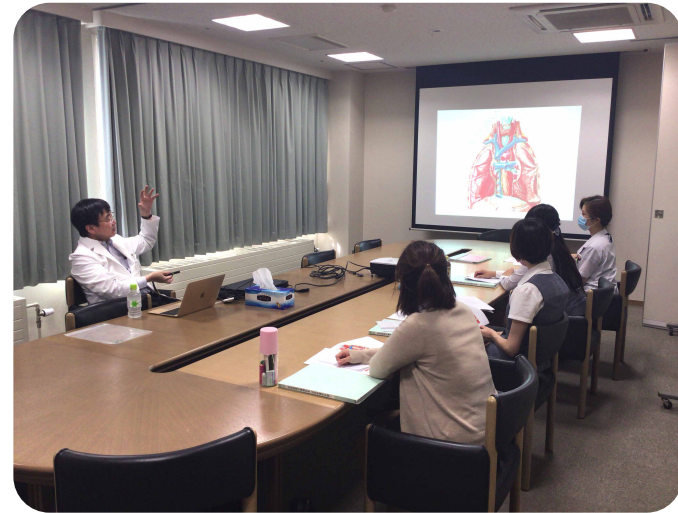
・城西国際大学 <https://www.jiu.ac.jp/features/detail/id=6717>



医療法人社団 慶友会 吉田病院
内科・人間ドック課
青木 陽一郎 先生

2004 年まで国立感染症研究所にて、
C 型肝炎ウイルスの分子生物学的研
究及びワクチン国家検定に従事。
2018 年 4 月から吉田病院 予防医療
センター 人間ドック課に所属。

Keiyukai NEWS



2020年8月に、
医師事務作業補助体制加算を取得しました。

吉田病院では、患者様への良質な医療の提供と医師の事務作業の負担軽減を図る為、今年の8月に医師事務作業補助者を配置し、『医師事務作業補助体制加算』を取得いたしました。

医師事務作業補助者は主に、電子カルテの代行入力・診療情報提供書及び診断書作成の補助などの業務を行います。それにより医師は患者様の診療に専念することができ、より良い医療を提供することができるようになります。

医師事務作業補助者には、当院職員の石川さん・明田さん・内村さん・小西さんの4名が選出され、医療法や医師法などの医療関連法規、医療保険制度、医学一般、診断書等の作成方法、電子カルテの入力方法など、およそ2ヶ月間にわたって合計32時間の研修を受講して頂きました。研修講師には、馬場病院長をはじめとする医師や職員、総勢25名にご協力いただき、全て院内にて研修を行うことができました。

これからも患者様、そして地域の皆様から『選ばれる慶友会』を目指して、全職員で医療の質の向上に努めて参ります。

information

避難訓練を実施しました



昨今、大雨による洪水などの被害が、日本各地で発生しています。吉田病院の近くにも石狩川が流れており、豪雨によって川が氾濫する危険があると、旭川市のハザードマップで公表されています。

そのような事態が訪れた場合、患者の皆様に安全かつ迅速に避難をして頂けるよう、災害対策委員会が主体となって7月22日に避難訓練を実施しました。

訓練では、寝たきりの方を運ぶためのエアーストレッチャーを用いた階段昇降の練習も行い、改めて使用方法の確認をしました。

これからも、もしもに備えた準備をしっかりとし、患者の皆様の安全を第一に考えた対策を行っていきます。

60日間ウォーキング・チャレンジを行いました

慶友会グループでは、職員の健康増進を目的としたプロジェクトを定期的に行っています。

今回は6月2日～7月31日までの60日間で、1日8,000歩を何日間達成できるかという『60日間ウォーキング・チャレンジ』を行い、職員31名が参加しました。

参加した職員のうち、1日8,000歩を全日クリアした職員は15名、48日以上クリアした職員は5名という素晴らしい結果でした。

1日8,000歩以上を歩く(うち20分は早歩きする)ことで、生活習慣病リスクを1/10に減らせるというデータもあります。みなさんもぜひ、この機会に歩いてみませんか？





リハビリ紹介

第7回 コロナ自粛中の
運動不足解消法！

コロナ自粛中の“運動不足解消法”のご紹介

昨今の新型コロナウイルスによる影響によって極端に外出が減ったり、各地域での運動教室も自粛されたりしているため、極度の運動不足になっている方は多いのではないのでしょうか。今回は、お家の中で運動不足を解消できる方法をご紹介します。

運動① 背伸びの運動



・壁や家具など安定しているところに手をつき踵を浮かせ、ゆっくりと踵を降ろします。
目安の回数は10～20回ですが出来る範囲で行ってください。



立ってするのが大変な時は椅子に
座って無理のないよう行いましょう。

運動② スクワット



・肩幅より少し足を広げて立ちます。膝がつま先より前に出ないように、おしりを後ろに引くように身体を沈めます。



スクワットができないときは、イス
に腰かけ、机に手をついて立ち座り
の動作を繰り返します。

新型コロナウイルスの影響で外出ができず、みなさん運動不足になっているのではないのでしょうか。いつまで続くかわからない状況で精神的にもストレスが溜まり、日々大変だと思います。今回ご紹介した運動を参考にいただければ幸いです。一緒に、この大変な状況を乗り越えていきましょう！



リハビリテーション課
村椿 真弥 さん

栄養士リレー

笑顔

の食事をつくろう！！



秋の味覚がギュッと詰まった 鮭と秋野菜のホイル蒸し

1人分の
栄養価

エネルギー…210 kcal
たんぱく質…15.1 g
脂質…10.9 g
塩分…0.3 g

材料（1人分）

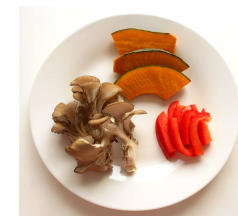
鮭・・・60g（1切れ）	有塩バター・・・10g
かぼちゃ・・・50g	しょうゆ・・・適量
舞茸・・・50g	塩、こしょう・・・少々
パプリカ（赤）・・・20g	酒・・・少々



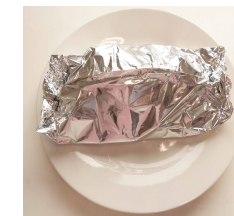
オーブンではなくグ
リルでも作ることができま
すが、加熱時間を調整して
ください。

作り方

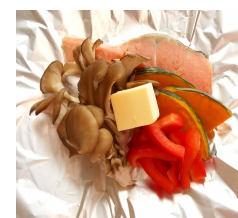
① 鮭の切り身に塩、こしょう、
酒で下味をつけておく。
かぼちゃは薄切り、パプリ
カは細切り、舞茸は小房に
分ける。



③ オーブンに入れ、180℃～
190℃で10～15分程度焼
く。



② アルミホイルに下味をつ
けた鮭、切った野菜を並べ、
バターをのせて包む。



④ 中心まで火が通ったらお好
みでしょうゆをかけ、出来
上がり。



ひとくちメモ

- * かぼちゃは油と一緒に調理すると、βカロテンの吸収率が高まります。
- * 舞茸は、免疫機能をサポートする食物繊維が豊富です。
ウイルスや細菌に対する抵抗力が高くなります。
- * パプリカに含まれるビタミンCは、ピーマンよりも圧倒的に多く、
風邪の予防、疲労回復等の効果があります。

社会福祉法人 慶友会 特別養護老人ホーム
仁慈苑 管理栄養士

看護助手 高 恵さん

Q1. 休みの日は何をしていますか？

中学生の息子が3人いるのですが、みんな中学校のサッカー部には入っているんで、毎週サッカーの試合を見に行っています。試合で勝ったりすると、とても嬉しいです！

Q2. 最近あった嬉しかったことは？

中学2年生の息子が、サッカー部のキャプテンに選ばれたことです！これからの試合がますます楽しみになりました。

それから、お盆休みにお友達家族と一緒に留萌の海へ行ったのが楽しかったです。貝やエビなどを焼いてBBQをしたのですが、どれもおいしく、いいリフレッシュになりました。

Q2. 仕事のやりがいは？

オムツ交換や体位変換などをした際に、「ありがとう」とお礼を言うて下さる方がいるのですが、そんな時にこの仕事をしていてよかったなと感じます。また、具合の悪い状態で入院されてきた患者さんが元気になって退院されるのを見送るときも、心から良かったと思います。

インタビュー けいゆうかいで はたらくひと

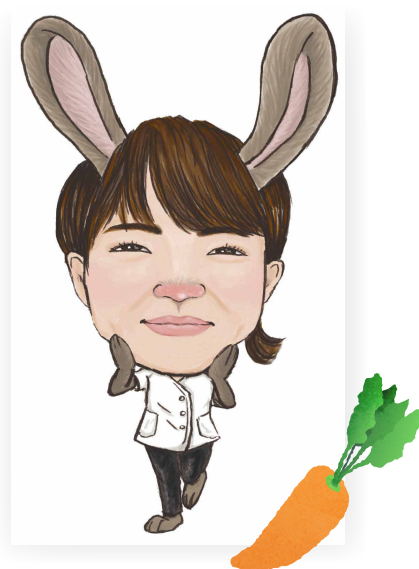
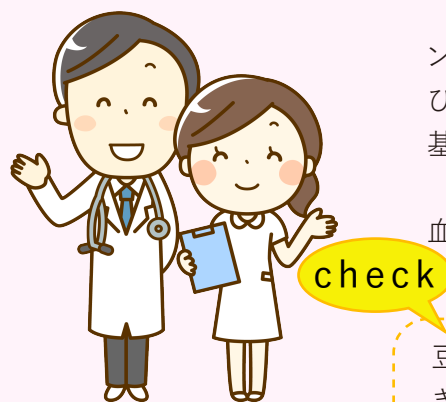


illustration by Yoshika Nakamura

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。

用語集 病院

医療の言葉
知って役立つ！



◆ LDLコレステロール

人間の体内にある脂質のひとつ。「Low Density Lipoprotein」の頭文字で、低比重リポタンパク質の意味。正常範囲は140mg/dℓ未満。LDLコレステロールは本来、肝臓で作られたコレステロールを身体全体へ運んだり、ホルモン産生や細胞膜の形成などの役割を担っている。しかし、血中に多く存在すると、血管壁に沈着・蓄積し炎症反応を起こして血管の内壁を傷つけてしまうため、悪玉コレステロールとも呼ばれている。

◆ HDLコレステロール

HDLとは「High Density Lipoprotein」の頭文字で、高比重リポタンパク質の意味。血液中の余分なコレステロールを回収して、肝臓に運び動脈硬化を抑えるため、一般に善玉コレステロールと呼ばれている。基準値は、男性が40～86mg/dℓ、女性が40～96mg/dℓ。

基準値よりもLDLが高く、HDLが低い場合は、動脈硬化・高脂血症・虚血性心疾患などのリスクがある。

豆腐や納豆などに含まれる大豆たんぱくにはコレステロールを下げる働きが、青魚に含まれるDHAやEPAには、HDLコレステロールを下げずにLDLコレステロールを減らす働きがあります。数値が気になる方は、積極的に摂取しましょう！



「人間ドック」というワードを耳にした事がある人は多いと思いますが、実際に毎年定期的に人間ドックを受けているという人はどれだけいらっしゃるでしょうか？

当院では1981年の開院当初より、いち早く人間ドックをはじめとした健診サービス、いわゆる『予防医療』に力を注ぎ未病発見の大切さを啓蒙して参りました。日本人間ドック学会が行う健診施設の機能評価認定制度において、当院は道内で1番目、全国でも15番目という早さで認定を取得し、継続更審を通して第三者の適正な評価で精度管理と提供サービス向上への努力を続けております。

確かに、人間ドック自体は楽しいものではありません。注射は痛い、胃カメラはつらい、悪い結果が出たらどうしよう…受診への不安は尽きません。しかし、何かしら自覚症状が出てから通院したのでは時すでに遅しというケースがある事も否めません。やはり早期に病変や兆候を発見する、あるいは未然に防ぐための知識や助言を得ることのできる人間ドックを一人でも多くの方に安心して苦痛なく受けて頂きたい、私たちはそう強く願い日々業務に取り組んでおります。

「人間ドック」は決して怖いものではありません。ご受診の際はあなた自身の

職場のひみつの話

人間ドック課スタッフの第一子Fちゃん、もうすぐ一人立ちが出来そうとの事。

その瞬間に立ち会えるのは、果たしてママかパパか！?

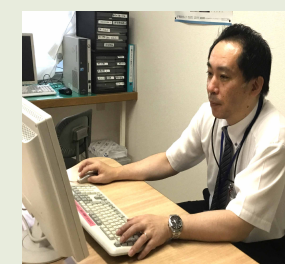


健康の為はもちろん、ご家族などあなたにとって大切な人の為にという前向きな気持ちで足をお運びください。ご受診に関する疑問点、不安要素などはお気軽に人間ドック課までご相談を！

予防医療センター

病院で働く人
お仕事紹介

人間ドック課
ってこんなところ
怖がらないで！



人間ドック課
樺山 俊春

現在、予防医療事業
部副部長兼人間ドック課長として勤務