

パナソニック健康保険組合 松下記念病院 Matsushita Memorial Hospital

入院治療

外来治療 19.0%

コロナ

治療不要

3.6%

# 新型コロナウイルス感染症 今、わかっていること



日本救急医学会救急科専門医 日本集中治療医学会集中治療専門医 インフェクションコントロールドクター (ICD) 雅俊



# コロナ自己検査のススメ

重症化リスクのない方や小児で、コロナウイルスの**自己検査**が推奨されています。 気になる自己検査の精度はどうなのでしょうか。

米国での研究によると、

4歳から14歳の小児で 自己採取した鼻腔ぬぐい液 医療者(看護師)が採取した 鼻腔ぬぐい液

上記を検査して比較すると、結果は 約98%で一致 していました。

この結果から、自己検査はかなり信頼できると言えます。

今後も感染流行期には医療機関のひっ迫が懸念されます。

重症化リスクのない軽症の方は自己検査をうまく活用しましょう。

自己検査キットは (居住の都道府県) コロナ 自己検査

残念ながら、ワクチンは当面繰り返し接種する必要がありそうです。

で検索してください。



コロナ罹患後の後遺症

ドイツのコロナ患者を対象としたアンケート結果を示します。

患者比率は右図のとおりで軽症の患者が中心のデータですが、コロナ発症から 半年~1年後の時点でも下表のような症状が残っていることがわかりました。

症状	発生率(%)
疲労感	37
集中力・記憶力の低下	31
呼吸困難、胸の痛み	30
不安、抑うつ、睡眠障害	21
頭痛、めまい	20
味覚・嗅覚の異常	24
筋肉痛、関節や四肢の痛み	17
せき、のどの痛み、声がれ	14

77.5% 日本人でも同様かはわかりませんし、 調査の精度も高くない恐れがありますが、 それでもコロナ発症から半年以上経っても このような症状が残っている人がいるという

事実は危機感を持つべきものだと思います。

Withコロナ時代で厳重な感染対策は緩和し つつありますが、「かかってもいいや」ではなく コロナにかからないようにするある程度 **の努力は継続するべき**と考えられます。



チ

ワクチンによる発症予防効果は接種から2か月後には徐々に低下していくことが わかってきました。重症化予防効果は比較的長く続くと考えられてきましたが、最近では 接種から8ヵ月以降には重症化予防効果も弱まってくることがわかってきました。 さらに、一度コロナに感染した人であっても感染から6~9か月後にはコロナウイ ルスに対する免疫力が十分でなくなることも示されています。

オミクロン対応ワクチン(2価ワクチン)にはBA.1対応型とBA4-5対応型 の2種類が普及しつつありますが、まだBA4-5対応型は潤沢にあるというわ けではありません。

BA.1対応型・BA.4-5対応型のいずれであっても、従来ワクチンを上回る効果 が期待されています。最後の接種から期間があいて接種可能な方は、あまり先 延ばしにせず手に入る2価ワクチンを接種するのがよいと考えられます。

※2022年11月下旬までの 情報をもとに作成

### 日本人のかかるがんで2番目に多い

# 胃がん



消化器外科副部長 竹下 宏樹

胃がんは大腸がんに次いで日本人に多いがんです。 **50歳**以上で**高齢になればなるほど**がんになる割合が高くなることが特徴です。

胃がんに ` ー生に一度は かかる割合

がん罹患ランキング第2位



超高齢社会となり胃がんになる方は増えていますが、胃がんは早期発見により治りやすいがんでもあるため、胃がんで亡くなる方は減ってきています。早期の胃がんであれば**95%以上の方が治る**と言われています。



# 原因と予防

胃がんは原因のほとんどが**ピロリ菌** と言われており、ピロリ菌を除菌することによって**胃がんを予防**できると考えられています。

除菌後も胃がんになるリスクは残るため、がん検診などでの**胃カメラ検査**が推奨されています。



予防だけでなく**早期発見**のためにも、胃カメラ 検査を受けることが大切です。

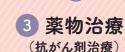
胃カメラが苦しくないかと不安に思われている 方、感じる方のために、当院では**鼻から入れる 細い胃カメラ**(経鼻内視鏡)での検査や、**点滴** で麻酔をしながらの検査で、楽に受けていた だけるよう取り組んでいます。



胃がんの治療には









4 放射線治療

などがあります。

治療法は、**がんの進み具合**(内視鏡検査・バリウムによる胃透視検査・ CT検査で病期を診断)、**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。



# 1 内視鏡治療

おなかを切らずに**胃カメラで胃の 粘膜病変部だけを切除する治療** であり、胃は元通り残りますので、 食生活への影響も少なく、早い回復 が望めます。

高周波のナイフで切り取る 内視鏡的粘膜下層剥離術(ESD)や

輪状のワイヤーをかけて切り取る

内視鏡的粘膜切除術(EMR)があります。

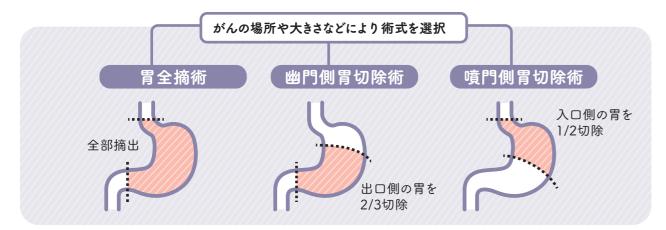






# 手術治療

内視鏡治療の適応外で、遠隔(肝臓など)転移がない患者さまには手術治療を行います。





当院ではかなり進行した場合を除いて、

胃がん手術の約70%は腹腔鏡手術を行います。

開腹手術に比べて出血量が少ないなど体へ の負担が少なく、傷跡も小さく目立ちません。 術後の痛みの軽減や術後合併症のリスクが 少ないため、早期の社会復帰が可能となります。



手術支援ロボット(ダヴィンチ) での手術も可能です。





# 3 薬物治療(抗がん剤治療)

全身にがんが転移(遠隔転移)してしまった、もしくは手術後にがんが再発してしまった患 者さまには、抗がん剤による薬物治療を行います。

がんによる症状が現れるのを遅らせ、予後の改善を目指します。外来通院での治療がほと んどであり、仕事や日常生活を維持しながら治療を継続することが可能になっています。 この5年ほどで分子標的薬や免疫チェックポイント阻害薬など新しいタイプの抗がん剤も含 めて、さまざまな抗がん剤が胃がんでも使用できるようになり、治療成績も良くなっています。



# 放射線治療

再発してしまった患者さまの中でも、再発している腫瘍が限局してい る場合には**放射線治療**を施行することがあります。

また切除が不可能な胃がんが進行すると、がんからの出血による貧 血や、がんにより胃が狭くなって(狭窄)食べ物が食べにくくなるな ど、生活の質(QOL:クオリティ・オブ・ライフ)が低下してしまうこと があります。そういったがんに放射線治療を行うことで出血を止めた り、狭窄を軽減し生活の質を改善させることを目指します。

胃がんについてもっと 詳しく知りたい方は 当院ホームページを ご確認ください



## 補助化学療法

早期の胃がんであれば95%以上の方が根治可能ですが、

大きな腫瘍や、リンパ節転移を多く認めるような腫瘍に関しては、 手術を施行しても約半数の患者さまが術後に再発します。

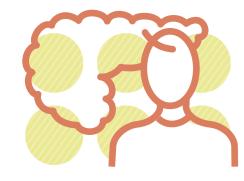
そこで、再発率を下げるために、手術の後に薬物療法を合わせ て行います。また、手術前に薬物療法を行うこともあります。



胃がんについて不安なことがあれば 当院の

がん診療センター(がん相談支援室) にご連絡ください。

TEL:06-6992-1231(代表)



# 糖尿病

#### 糖尿病ってよく聞くけどどんな病気?



糖尿病・内分泌内科 部長 橋本 善降

糖尿病とは、慢性的に血糖値が高くなる病気のことです。 糖尿病は増え続けており、日本では予備軍もあわせると、 なんと2000万人近くにもなると予想されています。



糖尿病には大きく分けて 1型糖尿病 と 2型糖尿病 、 妊娠糖尿病 と お薬や肝臓、すい臓の病気により発症するその他の糖尿病があります。

### ]型 糖尿病

すい臓から分泌されるインスリン(血糖値をさげる ホルモン)が枯渇した状態で比較的急に発症 します。原因は自己免疫による膵β細胞(インスリン を産生する細胞)の破壊といわれていますが、自己 免疫を介さずこの病気を発症される方もおられま す。日本人には比較的頻度が低く、ご本人だけでなく 家族や友人、学校や職場など周囲の方々に正しく理 解してもらうことが重要です。

2型 糖尿病 一般的に糖尿病と言えば2型糖尿病をさす事が多い です。もともと発症しやすい体質(遺伝)や過食・ 運動不足などの生活習慣などが関係して糖 尿病を発症します。



インスリンがすい臓 でほとんどつくられ なくなるために発症 します。

すい臓のβ細胞が

破壊されたため

#### 1型糖尿病 2型糖尿病 子どもや若い人に多い 中高年に多い 発症年齢 ゆるやかに発症し、 急激な場合が多い 発症のしかた 症状の悪化も急激 進行もゆっくり やせ型が多い 体型 肥満型が多い 食事療法、運動療法、 治療方法 インスリン注射 場合によっては薬物療法

原因



# 自覚症状

代表的な自覚症状は**血糖値の上昇に伴うのどの渇きや多尿**です。また疲れやすくなったり、 体重が減ったりすることもあります。ただし症状が出にくいことも多いので定期的な健診やかかり つけ医の先生へのご受診をおすすめします。



# 治療

治療の基本は食事療法、運動療法、薬物療法です。糖尿病治療の目的は、健常人と変わらない寿 命・QOLを確保することです。そのために、血糖値をコントロールをすることはもちろんのこと、体重 や血圧、脂質の値のコントロールも重要です。

インスリンの量が少 なかったり、働きが悪 い状態になるために 発症します。

遺伝的要因に肥満、偏食、

運動不足などの要因が

加わったため

当院では「糖尿病に対する正しい理解 | と 「生活習慣の改善」による良好なコントロール を保つことを目的とした糖尿病教育入院を 実施しています。

また、地域の先生方と密な連携を図るため病診 連携の会を開催し、「顔の見える関係」を 築けるよう努力しています。



糖尿病について1月22日の市民公開講座 「病気を知って健康になろう~糖尿病~」で お話しします。(詳細はP12) ぜひご参加ください。



# 糖尿病特有の合併症

血糖値がうまく下げられず、高血糖の状態が長期間続くと、血管はボロボロに なり全身にさまざまな合併症が起ります。特に神経系、眼、腎臓で障害を 起こすことを糖尿病特有の3大(細小血管)合併症と言います。

# 糖尿病の3大合併症



神経の障害:糖尿病性神経障害



神経に栄養を送り届けている細かい血管が傷つき、神経がダメージを受け て起こる合併症です。立ちくらみや手足のしびれ等の症状が出現し、小さな 傷から指先の壊死に繋がることもあります。当院のフットケア・フットウエア外 来では足に関する合併症を予防するために、観察・ケア・指導を行います。

目の障害:糖尿病網膜症



糖尿病網膜症は網膜内の血管に障害がおこり、視力の低下、さらに進行 すると失明に至る病気です。自覚した時には失明寸前なこともあります。 眼科での定期的なチェックが大切です

腎臓の障害:糖尿病性腎症



正常な腎臓は血液を濾過して不要な老廃物を尿として排泄します。 しかし高血糖のため毛細血管が損なわれると血液の濾過がうまくできなく なり、血液中に老廃物が溜まり徐々に腎臓が傷んでいきます。

当院の「糖尿病透析予防外来」について次のページで詳しく紹介します。





# 糖尿病 透析予防外来



島村 亜希子

糖尿病の3大合併症の1つ糖尿病性腎症は、 現在人工透析導入に至る原因の第1位です。

腎症初期

腎不全期

透析が 必要

自覚症状は ほとんどない むくみや息切れなど

腎機能が障害され 血液中に老廃物が溜まる

当院では**糖尿病と腎臓病の専門医とメディカルスタッフ**で構成されたチームで 糖尿病患者さまが透析導入にならないために、「糖尿病透析予防外来 | を担当しています。

医師

診察・検査結果の説明

看護師·管理栄養士

食事,生活指導

まず、患者さまに自分の腎臓がどの程度悪くなっているのか、理解してもらいます。 そしてチームで協力して療養生活への動機づけを行い、生活習慣や嗜好を改善していけるように 継続したサポートを行います。

### 対象

・糖尿病で当院に通院

・治療薬を使用 など

予約

するなら

≪当院通院中≫

糖尿病外来受診時に担当医にご相談ください。

≪他院通院中≫

かかりつけの先生にご相談のうえ、当院、糖尿病 内分泌内科を紹介してもらってください。



1型糖尿病の希望の📳 岩田 稔さんと夢を語ろう

# 病気を知って健康になろう

~糖尿病~

参加費無料 定員300名 要予約

1月22日(日) 14:00 ~ (受付13:30~)

場所:守口文化センター(エナジーホール)



で阪神タイガース

岩田 稔氏



糖尿病に種類があるって知ってますか? 糖尿病,内分泌内科部長/橋本 善隆



患者支援連携センター/村田 昇平

1型糖尿病でも世界一! 元阪神タイガース/岩田 稔氏



・岩田さんに質問 ・岩田さんと松下記念病院 糖尿病チーム対談



■地下鉄谷町線 守口駅 3番出口から徒歩約8分

松下記念病院 06-6992-1231:代表

参加ご希望の方は事前にLINEで 登録orお電話でお申し込みください





#### 新型コロナウイルス感染状況により中止となる場合もございます。ご了承ください。

# 市民公開講座 2023年(1月~3月)開催案内

B	時間	テーマ	担当	内容	場所
l/ <sub>17 (火)</sub> 1	14:00 ~	お腹が痛い ~これって何? 見分け方と対策~	消化器内科医師	知っておきたい腹痛のポイント	松下記念病院 講義室
			薬剤師	正しいお薬の飲み方 ~便秘薬·整腸剤·下痢止め~	
			管理栄養士	食事で腸をととのえる ~おいしい腸活~	
2/13 (月) 14:0		人生100年時代	ドック健診医師	生命にかかわる疾患を早期発見・ 予防するためのポイントとは	松下記念病院
	14:00 ~	4:00 ~ ~笑顔で健康に 過ごすために~	管理栄養士	疾病予防の栄養と食事	講義室
			理学療法士	肥満対策と効果的な筋トレ方法	
2/22 (水) 14	14:00 ~	14:00 ~ 耳鼻科のはなし 眼科のはなし	耳鼻咽喉科医師	あなたの常識は非常識!? 〜知っておきたい耳鼻科の知識〜	松下記念病院 講義室
			眼科医師	最新の白内障手術	
3/11 (±)	14:00 ~ t	認知症の 人から見た 世界と脳の 活性化プログラム	は一とぴあ施設長	認知症について	松下記念病院講義室
			介護福祉士(は一とぴあ)	認知症の人の世界とケアのコツ	
			作業療法士(は一とぴあ)	皆さんと笑顔で楽しく、 脳の機能アップ体操	
			理学療法士(は一とぴあ)		

※受付開始は各時間の30分前です

病気や気になる症状についてわかりやすく説明しますので、お気軽にご参加ください。

参加ご希望の方はLINEで登録、または**松下記念病院(06-6992-1231**:代表)まで お電話ください。なお、感染状況により延期となる場合もございます。ご了承ください。



予約できます

# 地域で学ぶ!!

地域の皆さまの集まりに松下記念病院の専門スタッフが出向き、病気や 健康についてお話しします。講師派遣にかかる費用は無料です。 詳しくはHPをご覧ください。





# クリーンルーム (無菌室) が増床されました

クリーンルーム(無菌室)とは、特別な空調(高性 能フィルター)を用いて、空気を清潔に保ってい る部屋のことです。血液疾患の患者さまは、病気 や治療、特に強い抗がん剤治療により免疫力が低 下し、感染を起こしやすくなります。通常はあまり 感染しないような常在菌や弱毒菌による感染を起 こし、重症化することがよくあります。外界からの 感染を予防するクリーンルームでは、そのような 患者さまをより安全に治療することができると考 えられます。これまでの5床にくわえ、今回あらた に2部屋4床のクリーンルームを増設しました。





# 病院機能評価 認定更新(3rdG)

「病院機能評価 | とは、医療の質や安全の向上を目的として、 一定の基準に基づき医療機関を評価し、改善を促す仕組みです。



(公財)日本医療機能評価機構が実施し、中立・公正な立場にある評価調 査者(サーベイヤー)によって行われる、医療機関対象の第三者評価 です。当院はこの審査を受け、2022年10月7日付で認定証が交付 (認定6回目)されました。

これからも認定病院として、地域に根差し患者さまに安心・安全、信頼と 納得の得られる医療サービスの提供を目指して取り組んでいきます。



# 守口市市民まつりに参加

11月6日の日曜日に守口市大枝公園で 開催された、市民まつりに参加しました。

筋肉量測定中!

当日は良いお天気に恵まれ暑いぐらいでしたが、3年ぶり ということもあり、たくさんの方が来場されていました。

病院は看護専門学校の先生や生徒さんと一緒に 血圧や体組成測定で健康チェックを行いました。 当院の患者さま、ご家族のみならず地域の皆さま と交流が図れたイベントになりました。

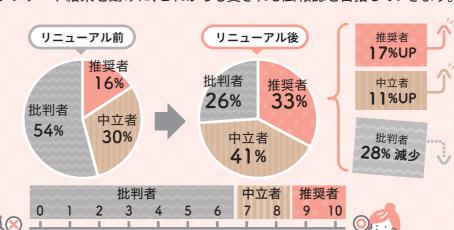




盛りあがっている!

# Lifeリニューアル後の アンケート調査結果

夏号で実施したアンケートにご協力いただきありがとうございました。 アンケート結果を励みに、これからも愛される広報誌を目指していきます。



どちらでもない

小さく手に取りやすくなりました! 病気→検査→治療の流れがとても 見やすくわかりやすいです。



イラストが分かりやすいのと、 LINEで読めるのが ありがたいです。

松下記念病院が 土地域に貢献できる 病院であると思った。





らいふ vol.59 Winter 2023 15

# ドック健診センター

## 健康は良い骨から

良い骨とは、**しなやかさ・強度・密度がバランスよく保たれている骨**のことです。骨には、骨を作る**骨芽細胞**と骨を壊す**破骨細胞**があり、骨は常に作り変えられています。



管理栄養士藤井 千絵





しなやかで密度の高い、強い骨を作るには、**カルシウムだけではなく、コラーグン**も必要です。 またカルシウムは吸収しにくいので **ビタミンD**や**ビタミンK**を含む食品 も必要になってきます。

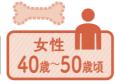


骨密度は20歳頃が一番高く、その後は

骨形成 骨芽細胞がコラーゲンを作り

カルシウムを定着させる





から減少し始めます。

その年齢から骨貯金が減り骨粗鬆症になりやすいため、骨折をしないように注意が必要です。





徐々に骨がつぶれていくと痛みを感じない場合もあり、知らないうちに骨折していることがあります。背骨からつぶれるように骨折を招く圧迫骨折は、知らずに放置することで身体の動きが悪くなり、転びやすくなります。さらには肺や心臓を圧迫し呼吸機能や心機能を悪くするなど、内臓圧迫で内科系の病気が増えてしまう原因にもなりかねません。

運動と食事でしっかりとした骨をつくり、良い状態を保ちま しょう。

運動不足。過度の飲酒。タバコを吸う。偏食。過度のダイエット経験。 過去に骨折したことがある。昔と比べて身長が3cm以上縮んだ。背中が丸くなった。 すでに糖尿病や腎臓病がある…

○ などの方は男性、女性を問わず骨の状態を知るために健診で 骨密度検査を受けて、まずは自身の骨貯金を知ってみませんか。





オプション検査:骨密度

¥4,620

\*オプション検査のみの受診はできません。 各種健診と合わせてお申込みください。



骨密度検査の紹介動画です。 ご視聴ください。





16 らいふ vol.59 Winter 2023 らいふ vol.59 Winter 2023

#### 松下介護老人保健施設



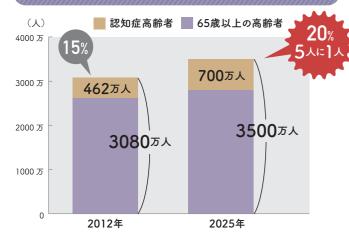
# ₩ はーとぴあ



∖ ご存知ですか? │

# 2025年には 高齢者の5人に1人が認知症有病者となる見通し

#### 65歳以上の高齢者人口に対する 認知症高齢者の割合



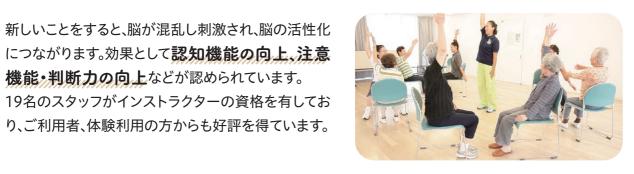
住み慣れた地域で暮らし続けるために は一とぴあでは認知症ケアに力を入れています!!

リハビリ施設として身体リハビリだけでな く、認知機能の維持・改善を目的とする認 知機能リハビリの充実にも努めており、 「シナプソロジー」「おとなの学校」 「くもん学習療法」「コグニバイク」を 導入しています。



身体を軽く動かしながら、頭も使い脳を活性化するメソッドです。 笑顔や会話が生まれるので楽しく続けられるのが特徴です。

につながります。効果として認知機能の向上、注意 機能・判断力の向上などが認められています。 19名のスタッフがインストラクターの資格を有してお り、ご利用者、体験利用の方からも好評を得ています。





### おとなの学校

10~30人程度のグループで、種々の認知機能訓練 を国語・算数・理科・社会・家庭科・音楽・体育な どの授業形式で行います。懐かしい学校の形をと ることで、参加しやすく、生き生きと楽しく認知機 能リハビリを受けることができます。







### くもん学習療法

認知症の維持・改善のため、コミュニケーションを図りなが ら楽しく学び、**脳を活性化させる非薬物療法**です。

一人ひとりのレベルに合わせた読み書き・計算の教材を用い て週3~5回、1回20分程度行います。勉強というよりは、

「頭の体操 | として、利用者さまにも楽しんでいただける内容となっています。 楽しくできることが脳への効果と「**まだできる!**」という自信と意欲にもつながります。



認知症の予防を目的に頭と身体を同時に使う リハビリです。自転車を漕ぎながらモニターに 出た問題を解いていく脳トレです。



18 らいふ vol.59 Winter 2023 らいふ vol.59 Winter 2023 19



20数年前のオープン以来、地元に愛される洋食店。ホテルフレンチ出身の店主が手がける昔ながらも本格的な味わいのチキンピラフにトロッとオムレツがのったふわふわオムライスが絶品です。もうひとつの一押しは素材の味を生かしたスープ。寒いこの時期はクリームスープが特に人気。お得なランチでは看板メニューのオムライスとスープがどちらも味わえます。



松下看護専門学校スタッフ からの**オススメ** 

本校の学生・教職員から絶大な 人気を誇るお店です。おすすめは オムライスで、卵を一口食べると、 そのなめらかさとふわふわ感で一 気にしあわせな気持ちになります。 セットのスープも野菜たっぷり。 ヘルシーで絶品です。





守口市土居町8-13 TEL 06-6998-5655/11:30~ 14:30、17:30~20:00(L.O)/ 月・火休

### 松下記念病院

大阪府守口市外島町5-55 TEL:06-6992-1231(代表)



松下介護老人保健施設は一とぴあ

大阪府守口市外島町5-55 TEL:06-6992-8131



#### 松下看護専門学校

大阪府守口市早苗町7-10 TEL:06-6991-0331



SIAA ISO 22196 抗菌加工 無機抗菌剤・印刷 印刷面 JP0122427A0001U

SIAAマークはISO22196法により評価された結果に基づき、抗菌製品技術協議会ガイドラインで品質管理・情報公開された製品に表示されています。

表紙(切り絵): codomopaper