

FREE  
ご自由に  
お持ちください

vol. **60**

Spring 2023

らifu  
**Life**



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

# 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фекションコントロールドクター (ICD)  
堀 雅俊

堀せんせいに  
聞いてみよう!

パート  
2

「教えて堀せんせい」

よく聞く**5類**ってどういうこと?

感染症法では、症状の重さや病原体の感染力などから、感染症を分類しています。  
今回の新型コロナウイルスCOVID19は発生当初より**2類相当**に分類されていました。すでに報じられていますように、現在流行しているオミクロン株が主体のままであれば2023年5月から5類感染症へ変更されることとなりました。



## 感染症法に基づく分類

移行  
5月  
2023  
年  
より

- 1類 エボラ出血熱、ペストなど
- 2類 結核、SARSなど
- 3類 コレラ、腸チフスなど
- 4類 サル痘、黄熱、狂犬病など
- 5類 季節性インフルエンザ、梅毒など

5類に変更になったら何が変わるの?

就業制限や行動制限等の法的な拘束力はなく、感染予防の方法や隔離を実施するかどうかは、みなさまの判断に委ねられます。  
注意しなければならないことは、**5類感染症に変わっても、ウイルスは変わらず存在し、ヒトからヒトに感染し、時に重症化を巻き起こしていく**ということです。

この記事執筆中である1月末時点では、マスクなどの感染対策については、「行政が一律にルールとして求めるのではなく、個人の主体的な選択を尊重し、個人の判断に委ねる」ことを基本として検討されています。



ずばり、堀先生はマスクどうしますか?

私は継続するつもりです。  
あまりにも長期間にわたるマスク生活のため、「早く元の生活に戻りたい!」、誰もがそう感じていることと思います。  
しかし、例年多く発生していたインフルエンザが2020/21シーズンと2021/22シーズンはほぼ報告されませんでした。人の移動が制限されたことも要因かもしれませんが、国民みんなが**マスク・手洗い・消毒を実行したことが非常に有効であった**と考えられます。マスク装着によるデメリットは、表情がわかりにくい・肌荒れ・マスク購入に伴う出費増大などが考えられますが、個人的にはマスクそのものによる不便はそれほど感じておりません。



私にはまだ小さな子がおり、また両親はすでに高齢者になっています。それぞれ充実した生活を送っていますが、COVID-19にかかわらず、たとえば私がマスクなどの感染対策をしないことで風邪などをひき、それを子や両親にうつしてしまった場合、彼らの充実した生活を壊すことになりかねません。もちろん、私以外からもウイルスなどをもらって来ることもあるでしょうが、私が感染源になって彼らの機会を奪いたくはないのです。

このように、私にとっては**マスク装着や手洗い・消毒は費用対効果が大きい感染対策**だと思っています。



※2023年2月末までの情報をもとに作成

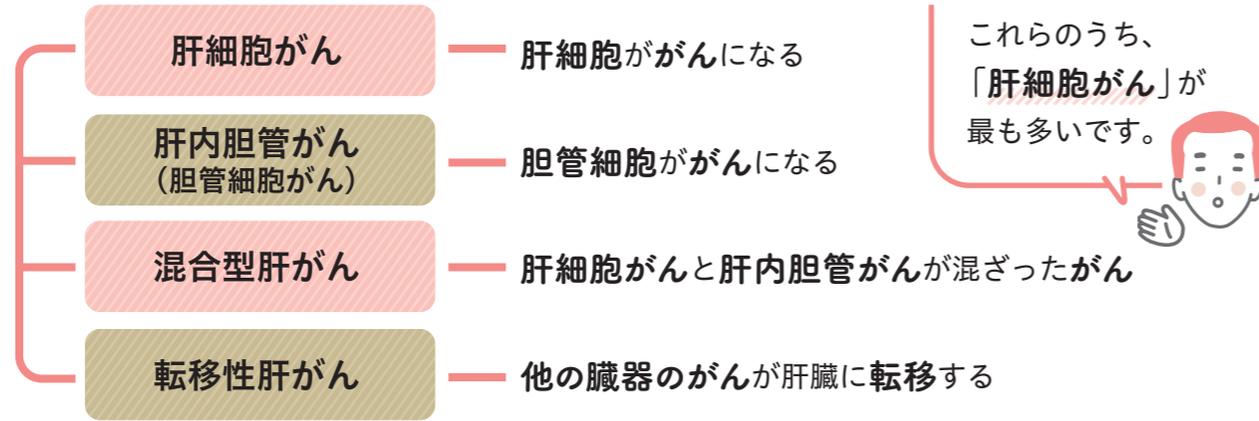
# 肝がん

肝がんは肝臓の中に発生するがんです。



肝臓内科 部長  
世古口 悟

代表的な肝がんは以下のように分類され、治療法が異なります。



肝臓の炎症が長期間持続し、壊死、再生を繰り返すと慢性肝炎、肝硬変になります。そのときに遺伝子の変異が起こり、がんを発生させると考えられています。高齢者や男性に多い傾向にあります。

## 症状

肝臓の中にがんがとどまっている場合、自覚症状はほとんどありませんが、がんが進行するとお腹の張りによる苦痛、しこり、痛みを感じる場合があります。また肺や骨に転移し進行すると、息苦しさや痛みを伴います。

肝細胞がんを発生する可能性(P.4の原因)がある方は、早期発見を行うために定期検査をおすすめしています。検査の頻度は肝障害の程度によって異なりますが、肝硬変やそれに近い状態、肝がんの治療経験があれば、発がんリスクが高いため、3~4ヵ月ごとの画像検査や腫瘍マーカー検査(AFP、PIVKA-II)が望ましいです。

## 腫瘍マーカー検査

腫瘍マーカーとは、がんの種類によって特徴的に作られるタンパク質などの物質です。がん細胞やがん細胞に反応した細胞によって作られます。採血や採尿をして検査します。

## 画像検査

### 超音波検査(エコー)



被曝の心配がなく、腎機能が悪くても行えるため、最も行うことが多い検査です。

### CT検査



通常は造影剤を注射してから撮影します。超音波で見えにくい場所も見え、CTよりもさらに詳しい画像検査になります。

### MRI検査



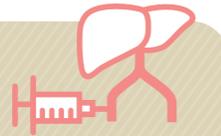
通常は造影剤を注射してから撮影します。超音波で見えにくい場所も見え、CTよりもさらに詳しい画像検査になります。

※造影剤は、腎機能が悪い方、喘息や造影剤アレルギーのある方には使用できません。

# 治療

肝がんに対する治療法は、**がんのステージ**(進行の程度)と**肝臓の働き**のバランスにより、決定します。手術が可能であれば、**肝切除が基本**になりますが、**肝硬変で肝機能障害が進行している場合、がんが多発している場合、心臓や肺に持病がある場合**などは、手術よりも負担の少ない**内科治療**を選択することもあります。

- 

**1** ラジオ波焼灼療法・マイクロ波凝固療法
- 

**2** 肝動脈化学塞栓療法
- 

**3** 手術療法
- 

**4** 薬物療法
- 

**5** 放射線治療

## 1 ラジオ波焼灼療法・マイクロ波凝固療法

**適応** **がんが比較的小さく、数が少ない場合**

超音波検査で観察しながら肝がんに針を刺し、熱を発生させることでがんを壊死させ治療します。数日で退院できます。



## 2 肝動脈化学塞栓療法 (TACE)

**適応** **がんが多発している場合や、大きい場合**

足の付け根の動脈からカテーテルを挿入し、血管を造影しながら行います。**がんに栄養を運んでいる血管に抗がん剤や塞栓物質(詰め物)を注入し、人工的に血管をふさぎます**。入院期間は10日程度です。

## 3 手術療法

**適応** **肝機能が良く、かつがんの個数が少ない**(基本的には3個以下)場合

肝機能が良い場合は、**がんが存在する領域を切除する系統的切除**を行います。肝機能があまり良くない場合は、**がんをくり抜くように切除する部分切除**を行います。開腹手術の割合が多いですが、**がんの部位などによっては腹腔鏡手術を行う**こともあります。順調に経過すれば、術後10日前後で退院可能です。



## 4 薬物療法 (分子標的薬、免疫チェックポイント阻害剤)

**適応** **肝機能が良好で、①～③の治療が不適切や無効な場合**

内服薬や点滴を使用し、肝がんの新たな血管枝が生まれることや細胞増殖を抑制する働きがあります。外来治療が可能です。

## 5 放射線治療

他の方法が選択しにくい場合に、放射線治療で症状を和らげることもできます。また**定位放射線治療**という方法で、がんを小さくすることもできます。

松下記念病院では年に2回、**肝臓病教室**を開催しています。次回は市民公開講座と合同で**6月28日**に肝がんをテーマに開催します(詳細はP.12)ぜひご参加ください。

肝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





## 頭痛専門医による 頭痛外来

わが国では約40%の人が何らかの頭痛を経験していると言われています。



たかが頭痛と思われるかもしれませんが、WHOによる調査では、頭痛は、**女性の健康寿命を阻害する疾患の第12位**にあげられており、働き盛りの人の生活の質を低下させることがわかっています。



脳神経内科 部長  
頭痛専門医  
滋賀 健介



### 診断

多くの患者さまは「CTやMRIなど、脳の画像検査をしてもらえば診断はつくだろう」と思われて来院されます。残念ながら画像検査で診断がつくケースはほとんどありません。そのため、頭痛の診断は「**問診**」と「**身体診察**」が重要になります。

頭痛専門医はこの問診と診察能力のトレーニングを受けたスペシャリストです。



### 頭痛外来

当院の頭痛外来では頭痛専門医が、生活背景まで含めた問診と身体診察を大切にした診療をモットーに診療を行っています。

「**診断がつかなかった頭痛**」「**だんだん強くなってくる頭痛**」「**薬がどんどん増えてくる頭痛**」でお悩みの方は、ぜひ一度当院「頭痛外来」の受診を検討して、かかりつけの先生に松下記念病院、脳神経内科「頭痛外来」を紹介してもらってください。

頭痛外来

毎週金曜日(9:00~12:00)

※かかりつけ医からの予約が必要です



頭痛の専門家がじっくりとあなたのお話をうかがいます。



頭痛について

もっと詳しく知りたい方は当院ホームページをご参照ください。



頭痛について**4/22(土)**に市民公開講座を開催します。(紹介はP.12)ぜひご参加ください。

## 頭痛の種類

### 片頭痛

半日から数日持続する中等度から重度の頭痛が、月に数回繰り返し生じるのが特徴です。頭の片側もしくは両側に起こり、日常生活(仕事や家事)を送るのに支障をきたすことがあります。

片頭痛には**予防治療**が大切です。当外来では最近、新たに保険適用された**分子標的薬(CGRP関連抗体薬)**を用いた頭痛予防も積極的に行っています。



### 緊張型頭痛

頭の両側が締めつけられるような痛みが繰り返し生じます。長時間のデスクワークや、スマホ操作などうつむき姿勢での作業で、後頸部や顔面の筋肉がこわばることで起こります。生活上のストレスで生じることも多いです。

他にも、**薬物乱用頭痛**や命にかかわる**クモ膜下出血による頭痛・髄膜炎による頭痛**などもあります。

### 群発頭痛

片側性(右か左かどちらか)の頭痛で、頭痛時には、痛みを感じる側の眼から涙が出たり、鼻水が出たり、痛みを感じる側のまぶたが下がってくるなど、**同側の自律神経症状を伴うのが特徴**です。強烈な痛みですが、発作は3時間以内に治まります。



松下記念病院の

こんなにあるの!?

4月からリニューアル!

# ユニフォームをご紹介します!

院内が明るく華やかになり、患者さまやご家族、来院される方に元気を与えられればと思い、職種により様々なカラーを採用しています。

動きやすいです!

看護師は2種類から選べます

医師は3種類あります

袖がポイント

伸縮性がすごくイイです!



看護師



認定看護師



看護師(責任者)



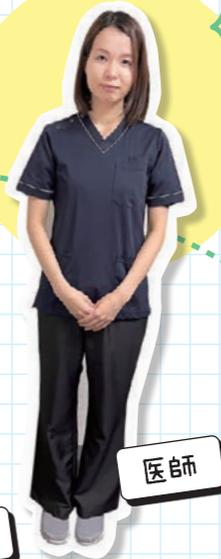
看護師



医療ソーシャルワーカー



臨床検査技師



医師



医師



管理栄養士



薬剤師



リハビリスタッフ



看護師(夜勤)



臨床工学技士



診療放射線技師



医師

# 市民公開講座

2023年(4月～6月)開催案内

日	時間	テーマ	担当	内容	場所
4/22 (土)	14:00～	頭痛	脳神経内科医師	人生を変える頭痛のはなし	松下記念病院 講義室
			薬剤師	あなたの頭痛にあうくすり	
			理学療法士	やってみよう!頭痛解消エクササイズ	
4/24 (月)	13:30～	ACP	緩和ケア認定看護師	人生会議とは	松下記念病院 講義室
			<b>体験</b>	もしバナゲーム	
5/15 (月)	14:00～	熱中症 ～備えと対策～	救急科医師	熱中症なるからココ気をつけてや!	松下記念病院 講義室
			救急看護認定看護師	気温が高なくても熱中症!? ～日頃からできることと、 いざという時の対処方法～	
5/22 (月)	14:00～	人生100年時代 ～笑顔で健康に 過ごすために～	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 講義室
			管理栄養士	疾病予防の栄養と食事	
6/5 (月)	14:00～	食中毒	消化器内科医師	食中毒ってこんな症状	松下記念病院 講義室
			感染管理認定看護師	食中毒予防のポイント	
			<b>体験</b>	手洗いチェック	
6/13 (火)	14:00～	血液の話	<b>体験</b>	血液サラサラチェック	松下記念病院 講義室
			臨床検査技師	血液の話	
6/28 (水)	14:00～	肝がん	消化器内科医師	肝がんにならないために	松下記念病院 講義室
			管理栄養士	食事からの肝臓ケア	
			理学療法士	肝臓病を予防するための運動について	

※受付開始は各時間の30分前です

**参加費 無料** 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。



LINEからも  
予約できます



ご自身での健康目標宣言や、健診の受診、歩行目標などを設けてスタンプを集めるスタンプカードの要素も盛り込んでいます。



健康で幸せでいてもらうために  
**健幸手帳**を作りました!

NEW!

日々の健康生活に役立つ情報を掲載しています。

健康宣言  
達成度 / 栄養 運動 (例: ○・△・×)

健診受診 月 日 済

体組成検査 2023年 2024年  
筋肉量 脂肪量

平均歩数 目標 歩 歩/日で

市民公開講座

友だち紹介

運動習慣  
貯筋(筋力)  
認知症  
口の健康  
高血圧対策 など

医療専門職監修

ご自身での健康目標宣言や、健診の受診、歩行目標などを設けてスタンプを集めるスタンプカードの要素も盛り込んでいます。

手帳はイメージです。

一般的な健康手帳は、万人を対象とした内容になっていますが、身体の状態は一人ひとり違います。脈拍、筋肉量、脂肪量を測定し、**理学療法士がその人にあった目標を設定する説明会**を開催し、参加者には**健幸手帳を無料配布**します。

体組成測定実施!

お申し込み方法は、P.12の市民公開講座と同じです。

# ドック健診センター

元気ですか!?

## あなたの血管



管理栄養士  
藤井 千絵

日本人の死因、**第2位**の心疾患(狭心症や心筋梗塞、心不全等)、**第4位**の脳血管疾患(脳梗塞や脳出血等)。これらの病気の原因の一つとして、動脈の血管が硬くなって弾力性が失われた状態になる**“動脈硬化”**があります。身体のすみずみに血液を送る血管は、酸素・栄養分・水分を運び、老廃物も流れています。血管は加齢に伴い老化しますが、若くても生活習慣が血管に負担をかけ、**実年齢より血管年齢の高い方が増加**しています。ご自身の血管の弾力性や、血管壁のプラーク(コレステロールや様々な細胞の異常な蓄積)により、血管がどれくらい狭くなっているかなど検査してみませんか。

### 検査をおすすめしたい方

- 喫煙者  
(以前にタバコを吸っていた方も)
- 肥満・高血圧
- 糖尿病
- 脂質異常症  
(現在治療されている方も含む)
- 毎日飲酒する
- 手足にしびれ感  
…など

**① 血圧脈波検査\***  
動脈の硬さ、動脈のつまり、血管年齢を調べます。  
**¥3,520**



**② 頸動脈エコー検査**  
動脈硬化の有無、血管のつまり具合やプラークの観察を行います。  
**¥4,070**



**③ 血管セット検査**  
(血圧脈波検査 + 頸動脈エコー検査)  
**¥7,040**

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

## 健康な血管を手に入れるための改善ポイント

しなやかな強い血管を作るには健康的な食生活と適度な運動、禁煙など健康を意識した習慣を身につけることが大切です。

### 食事

動脈硬化など血管障害の原因のひとつは食生活習慣の乱れや、塩分過剰摂取などによる高血圧です。血圧が高い状態が続くことが血管への負担となるので、心当りのある方は減塩を意識した食事を実践してみましょう。

### 減塩の工夫

- 香辛料・香味野菜の利用
- 出汁をきかす  
(出汁の旨味で薄味でも美味しく)
- 調味料は「かける」より「つける」
- 減塩調味料や食品を利用する
- 表面に味付け
- 加工食品を減らす  
(塩干魚・漬物・練り製品・肉加工品)
- 汁物は具沢山にして1日1杯まで
- 麺類は汁を残す(飲み干さない)
- カリウムをとる(生野菜、果物、イモ類など)  
※腎機能が悪い方は注意が必要
- 酸味の利用(酢、レモン)

- ※血圧脈波検査ができない方
- 動脈瘤、深部静脈血栓症がある方
  - 人工透析中、乳がん手術をした方
  - 血管炎、心房細動などのある方

血管セット検査の紹介動画です。ご視聴ください。



## 薬剤師のお仕事紹介



はーとぴあは**薬剤師が常駐している数少ない老健施設**です。  
 高齢になると病気の数が増え、薬の数も増え、副作用を起こす人が増えます。  
 起こりやすい副作用は、ふらつき、転倒、物忘れ、うつ、せん妄、食欲低下、便秘、  
 排尿障害などです。

これには加齢とともに体の状態が変わり、薬の効き方が変化することが影響しています。  
 そのため、薬の専門知識をもつ薬剤師の役割はとても重要です。



**週1回の回診に同行して**、高齢のご利用者にとって安全な薬であるか、副作用を抑える  
 ために薬を減らすことができないかなど、**医師に提案し**、薬の見直しを行っています。



回診



薬の見直し



看護師・リハビリスタッフ・介護福祉士などの職員を対象に、**薬に関するミニ勉強会を毎月開催**し、安全に服薬できる方法をチームで検討しています。

ミニ勉強会



退所された後も在宅で適切に薬の継続・管理ができるよう、**変更した薬の内容を**  
**かかりつけ医へ情報提供し、医療・介護の連携**を行っています。

松下記念病院からはーとぴあに異動になり、ちょうど1年が経ちました。利用者さまとのコミュニケーションも高齢者施設ならではの関わりがあり、ようやく慣れてきました。  
**「薬あるところに薬剤師あり」**、利用者さまが安全な薬を安心して使えるよう、縁の下の力持ちとして全力を尽くします。  
**「薬剤師がいる＝安心」**な老健施設はーとぴあであり続けるために、日々勉強の毎日です。医療と介護がひとつになって、**笑顔・HAPPYな毎日**を！がはーとぴあのキャッチフレーズです。利用者さまが笑顔で毎日を送れるよう薬剤師として関わっていきたいと思っています。

薬剤師

山口 千賀子





# 松下看護専門学校

## 開校50周年



松下看護専門学校は、1973年に設立され、2023年4月14日で開校50周年を迎えます。現在までに約1500人の看護師を輩出しており、今も優秀な卒業生が、松下記念病院をはじめ、全国の医療現場の最前線で活躍しています。



卒業式(46期生)



3年間の看護専門課程で得た多くの学びを胸に、看護師として羽ばたいていきます。

初々しい姿の146期生が



### OPEN CAMPUS 2023

#### オープンキャンパス2023

- 7月23日(日)
- 8月27日(日)
- 9月10日(日)

#### 放課後 オープンキャンパス2023

- 5月19日(金)
- 6月23日(金)
- 9月29日(金)
- 10月20日(金)
- 11月24日(金)



## オープンキャンパス

当校のオープンキャンパスは学生がメインとなり運営しています。学生と直接、楽しく交流し、様々な体験をしていただけます。

当校の学生が血圧測定しかたについてレクチャーします



手洗いチェック!

どのくらい綺麗になっているか分かります

アットホームな雰囲気ですごく楽しそう。看護学生は大変なので、こんな環境で学習できることはよいと思いました。



保護者

学生が主体で進行や準備をしている所がよかった。縦割りのグループ学習は他の学校にはない独自の取り組みとの事で、学校全体で切磋琢磨できる環境が整っていて良いなと感じました。



社会人



学生と参加者の交流機会もたくさんあります!

ぜひお持ち帰りください



学校の雰囲気やポートフォリオの作り方などとても分かりやすかった! 在校生に、入試のアドバイスから普段の学校のことまで色々教えてもらえ、とても感謝しています!



高校生

お申し込みはホームページから!



オープンホスピタル



来て! 見て! 体験!

開催します!

8/19(土)

10:00  
~16:00

# 松下記念病院 ワクワクフェスタ 2023

ワクワクフェスタは松下記念病院の取り組みや、医療や介護の現場で働く様々な仕事を知ってもらい、医療に興味を持ってもらおうと企画しています。日頃見ることのできない設備や医療機器の見学、またお仕事体験ができるイベントです。



さまざまな体験を通じて『将来のなりたい夢』を見つけるきっかけになればと思い、色々な職種でブースを準備しています。



夏休みの自由研究に、  
どうですか?  
ぜひご参加ください。

たのしそー  
やってみよう!

開催方法や、プログラム情報など詳細は  
随時アップデートしていきます。

ホームページ や LINE でご確認ください。



LINEから  
友達になってね!



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  
はーとぴあ

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



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。