

# 田 和 山 だ よ り

た

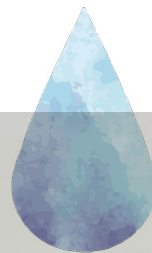
わ

やま

松江市立病院広報誌

VOL. 09 夏 2020年 7-9月  
summer

ご自由に  
おとりください



## 「特集」 インタビュー企画「守り人」 気管支鏡検査の進歩

～ 苦痛が少なく、より診断精度が高い検査へ～

呼吸器内科科長・感染対策室長  
小西 龍也



インタビュー「守り人」…… P2  
最近の医療情報 …… P4  
お知らせ、院長室から…… P6

ヘルスケアキッチン …… P7  
新任医師紹介 …… P8  
診療日程表 …… P8



病院モットー

愛情 信頼 奉仕

インタビュー企画

まも  
守り人

File 08

インタビュー「守り人」では、当院で活躍している医療関係者に、大切にしていることや経験談などを聞きながら、旬の医療情報や現場の様子を紹介いたします。皆さんが、安心・納得できる医療を受けるためには、まずご自身が正しい情報を知っておくことが大切です。まずその第一歩に役立ててください。



「苦痛が少なく、より診断精度が高い検査へ」  
気管支鏡検査の進歩

呼吸器内科科長・感染対策室長

小西 龍也

日本内科学会総合内科専門医・指導医、日本呼吸器学会呼吸器専門医・指導医、日本呼吸器内視鏡学会気管支鏡専門医・指導医、日本感染症学会感染症専門医・指導

医、日本アレルギー学会アレルギー専門医、日本結核病学会結核・抗酸菌症指導医、日本臨床微生物学会認定医、日本化学療法学会抗菌薬臨床試験指導医・抗菌化学療法指導医、ICD (Infection Control Doctor)、日本渡航医学会認定医療職、International Society of Travel Medicine (国際旅行医学学会) Certificate in Travel Health、日本がん治療認定医機構がん治療認定医、肺がんCT検診認定医師

気管支鏡とは？

気管支鏡は、柔らかい管状のもので、直径は4～6mmと胃カメラより細い内視鏡です。口または鼻から気管・気管支に挿入し内部の異常の有無の観察や、肺内の病巣を一部採取して病気の診断をする目的で使用します。(図1、写真1)

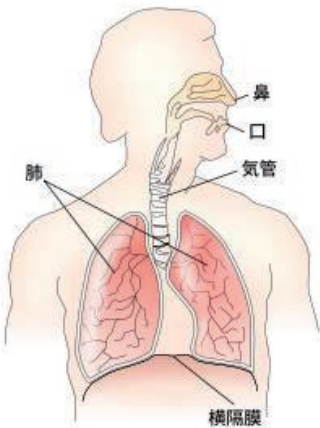


図1.気管支・肺



写真1.気管支鏡

どのような病気の方に気管支鏡を行うのですか？

痰[たん]に血が混じる(血痰がある)方や、肺に異常なかげがあり、原因を調べる必要がある場合(肺がんや細菌性肺炎以外の肺炎など)に気管支鏡検査を行います。具体的に言えば、血痰がある場合は、気管・気管支の内腔(写真2)を可能な限り観察し、もし異常が見つければ、気管支鏡から道具(写真3:鉗子[かんし]、ブラシ)を挿入して、これの一部を採取して診断します。肺に異常なかげがある場合も同様に、その道具を挿入して病巣の一部を採取します。(図2)

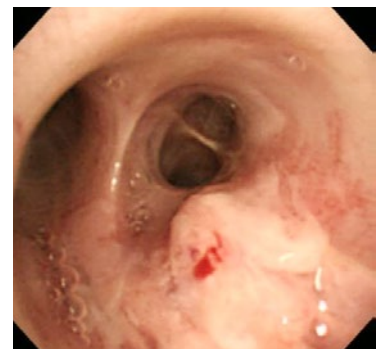


写真2.気管支の内腔

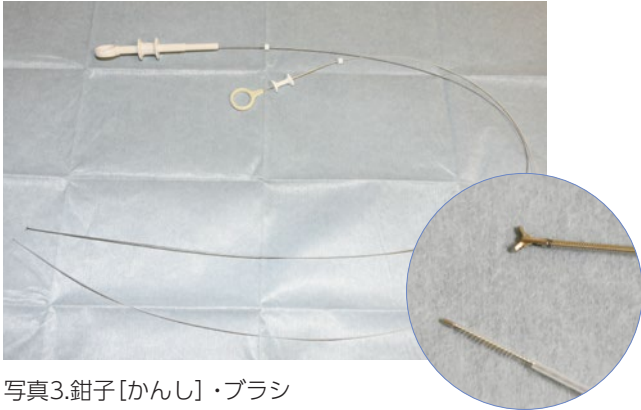


写真3.鉗子[かんし]・ブラシ



写真4.超音波装置

CT画像から、病巣までの立体的な気管支の道筋を作成し、さらに気管支鏡から細い超音波装置（写真4）を挿入して病巣の位置を確認出来るようになり、診断率が向上しています。肺がんは進行すると、気管や気管支に接したリンパ節への転移がみられます。近年開発された超音波気管支鏡（写真5）を用いて、部位や大きさにもよりますが、気管・気管支に接したリンパ節転移の診断も可能となりました。これにより肺がんの病期（ステージ）診断、特に手術可能かの検討に役立っています。

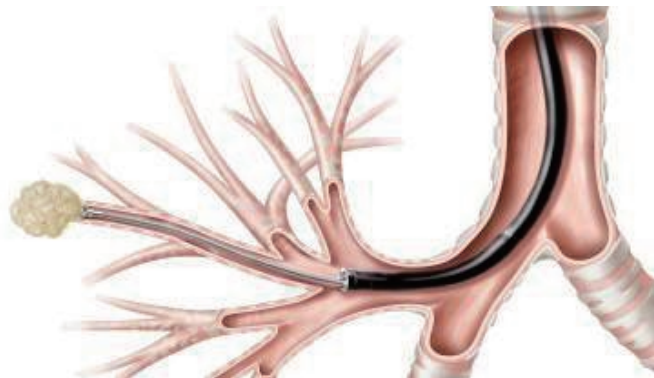


図2.病巣採取図

## 気管支鏡検査は具体的にどのようにして行いますか？

気管支鏡を気管・気管支に挿入すると、咳込みや、息苦しさを覚えることがあります。それを和らげるため、局所麻酔薬を吸入して頂き、のどや気管を麻酔してから検査を行っています。しかし、それでもまだ咳込みや息苦しさを覚える方がおられるので、最近では検査に時間がかかる場合は、検査の前に鎮静薬の投与を行い、眠って頂いている間に行うようにしています。従って、苦痛を感じることはあまりありません。

採取したものは、細菌検査や病理検査を行い、病気の診断を行います。気管支鏡は呼吸器（気管・気管支、肺）の病気の診断において、重要な役割を担っています。

## 最近の進歩は？

例えば、肺がんを疑う陰影がある場合、確実に病気の診断を行うには、気管支鏡を使い、病巣の一部を採取する道具をうまく病巣に到達させる必要があります。以前はレントゲン透視で大まかに病巣の位置を確認しながら採取していたため、小さな病巣については的中率がよくありませんでした。しかし、最近は胸部

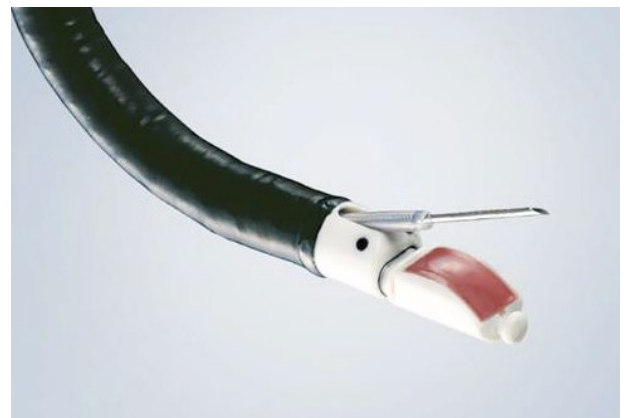


写真5.超音波気管支鏡

## 気管支鏡検査は以前より苦痛もかなり少なく、診断精度も上がったというわけですね？

その通りです。また、この検査を安全に行うためには、検査に熟練していることが大切です。我々呼吸器内科のスタッフのうち3名は、日本呼吸器内視鏡学会認定の専門医資格を保有しており、熟練度は高いと自負しています。さらに診断精度が向上するよう、チームで検討し、検査を実施するようにしています。

# 最近の医療情報

## 高齢者の心不全の治療とケア

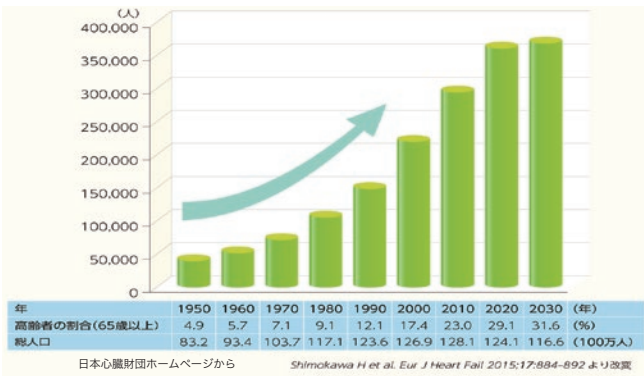
～患者さんのより良いLIFE (生命と人生)のために～



太田 哲郎

循環器内科科長

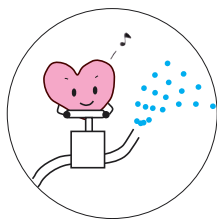
心不全は高齢者に多い病気で、50歳代の発症率1%に比べて80歳以上の発症率は10%とされ、また、日本の心不全患者は現在推定100万人、今後予想される超高齢化社会では毎年30万人以上の高齢者が新たに心不全を発症すると予想されています。



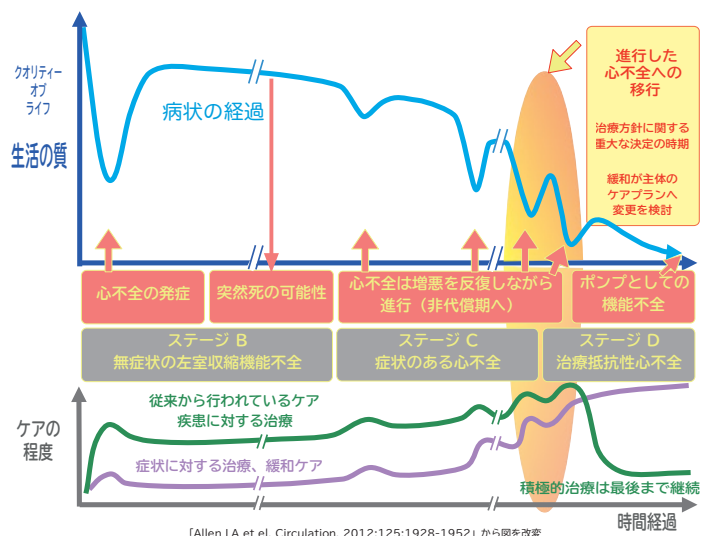
### 我が国における新規発症心不全の推移

### 心臓の働きと心不全

心臓は血液を送り出すポンプで、心臓から出た血液は約30秒で全身をめぐり循環しています。自分の握りこぶしぐらいの大きさの心臓は1回の収縮でコップ約半部、1時間に浴槽約2杯分の血液を送り出しており、体の状態に応じて調節しながら80年以上も働き続ける耐久性に優れた高性能のポンプです。この機能が低下して全身に必要な血液を拍出できないと心不全になりますが、急に悪化すること(急性増悪)をくり返しながら病期(ステージ)は進行し、ついには終末期を迎えます。最新の治療指針ではこの経過を「心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだんと悪くなり、生命を縮める病気」と表現され、原因となる心臓の疾患を治療すること、急性増悪をおこさないこと、早期に治療を開始することが大切とされています。日本人の心不全の原因疾患は、①冠動脈疾患31



%、②弁膜症19%、③高血圧17%、④拡張型心筋症12%などが上位を占めています。原因に対する治療が難しい場合や、すでに心機能が低下している場合は心不全に対する基礎的な治療を行います。また、原因に対する根本的な治療を行う前から早期に治療を始めることが、その後の経過を良くすることにつながります。基礎的な治療として危険因子の是正(高血圧、耐糖能異常、脂質異常症、肥満、喫煙などの生活習慣の改善)が重要です。心不全の経過(予後)を良くする薬物治療として、末梢血管を収縮させて血圧を上げたり、心臓にむち打って過剰な負担をかけたたり、体の水分量を増やそうとする過剰な反応を抑制する薬や、体のなかに余分に貯留した水分を排出させる薬が有効です。急性心不全(慢性心不全の増悪)では早期に循環を改善させることが重要で、強心薬による治療や循環補助装置、マスク式人工呼吸器(呼吸を楽にし、肺からの酸素の取り込みを補助)を使用して心不全の改善をはかることがあります。

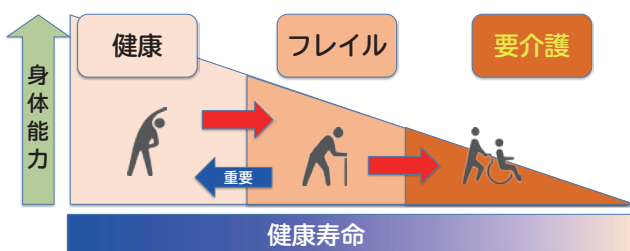


### 心不全の経過

## 高齢者心不全の特徴

フレイル(Frailty)とは、高齢者の筋力や心身の活力が低下した状態(虚弱)を指す言葉で加齢による筋肉量や筋力低下、運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態、低栄養などの身体的な虚弱のみではなく、認知機能低下や「うつ」などの精神・心理的な虚弱、独居・孤立などの社会的な要因などの多面的な要素を含む概念です。心疾患があればフレイルになりやすく、また、フレイルを合併すると心不全の予後が悪化するという悪循環が起こります。

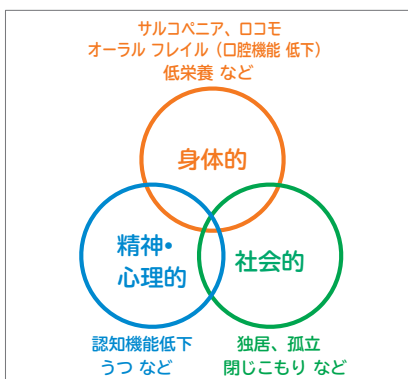
健康な状態と介護状態の中間で、そのままにしておくとも要介護状態へ進むため、正しく介入(治療や予防)することが重要な状態



「西原恵司、荒井秀典：健康長寿社会におけるフレイルの考え方とその意義。予防医学 2019;60:9-13.」から図を改変

## フレイル：高齢社会のキーワード

高齢者では合併症や併存症が複数存在すること、フレイルから介護を必要とする状態となり、さらに心不全が進行していくこと、また、加齢そのものを意識した治療やケアを考えなければなりません。心不全悪化の因子には、①内服中断、②通院中断、③塩分・水分過多、④過労、感染症の合併、⑤血圧上昇、⑥虚血の悪化(狭心症、心筋梗塞)、⑦不整脈の悪化などが、また、心不全の予後不良の因子には①腎不全②貧血、③抑うつ、④社会的サポートがないこと、⑤低栄養などがあげられていますが、これらを積極的に改善していくためには患者さん本人とご家族とともに、多くの医療スタッフの力を集めて「チーム医療」で取り組むことが重要です。



- ✓ サルコペニアとは、加齢によって筋肉量が落ち全身の筋力低下が起こること
- ✓ ロコモ＝運動器症候群：運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態になること。

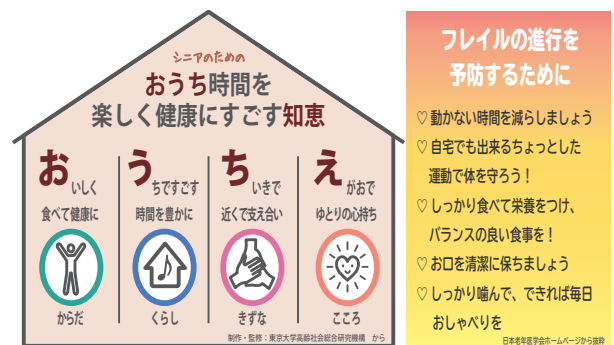
## フレイルの多面性

## フレイルと心不全、心臓リハビリテーション

フレイルは自立した生活ができる状態ですが、寝たきりなどの要介護状態になる危険が高い状態であり、進行させないことが重要で、心臓リハビリテーション(心リハ)が重要な役割を果たします。心不全の病状に応じて適切な運動を積極的に行う心リハは、運動能力や筋力の改善のみではなく、心機能の改善や心不全の増悪の予防などが期待されます。心リハには病気の再発や再入院を防止することを含めて、専門知識を持った医師、理学療法士、看護師、薬剤師、臨床心理士、検査技師、作業療法士、健康運動指導士など多くの専門スタッフがチームとして総合的な視点で行うことが必要です。また、運動処方や良好な食事習慣は入院中だけではなく退院後も継続的に実施するため、外来リハビリテーションを行い、かかりつけ医と連携していくことも重要です。

## 新型コロナウイルス感染症と心不全

高齢者や循環器疾患を合併している患者さんは重症化の危険が高く、3密(密閉・密集・密接)を避け、マスクの着用、手洗いなど感染の予防策を行うことが大切です。感染拡大時には外出の自粛(ステイホーム)が必要ですが、活動量が低下するためフレイルになりやすく、予防する工夫が必要です。家庭でもなるべく活動的に過ごすことを心がけ、また、孤立を防ぎ心の健康を保ち、社会的フレイルとならないために、電話やスマホ・タブレットなどの機能を使って人と接する機会を作りましょう。もちろん、循環器系のお薬は投与量を守って中断することなく続けることが重要です。



## おわりに

昨年、循環器疾患に関する基本法が施行され、超高齢社会の大きな課題である脳卒中・心臓病の克服に向けて社会は動き出しています。高齢者心不全の治療とケアは院内外が多職種とのチーム医療、地域のかかりつけ医やケアマネジャーなど在宅に関わるスタッフとの連携なしでは成り立ちません。当院でも「ハートケアチーム」として心臓病をもつ患者さんに最良の治療とケアができるよう取り組んでいます。気軽にご相談ください。

## お知らせ

### 多くの皆さまからのご厚意に感謝

松江市でも新型コロナウイルス感染症が発生し、大きな影響を受けました。この感染症の対応に際して、皆様から様々なご支援をいただきました。

皆様からのご支援や激励は、新型コロナウイルス感染症に立ち向かう我々の大きな力となりました。あらためてご厚意に感謝いたします。

第2波、第3波の来襲も予測されていますが、信頼に基づく安全で良質な医療を提供できるよう努めてまいります。



## 院長室から



病院長  
紀川 純三

まぶしい太陽の季節となりましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により重苦しい日々となっています。医療現場では、「今が踏ん張りどころ」とはわかっていても、日々変化する感染状況や常につきまとう緊張感、出口の見えない自粛生活に心が折れそうになることもあります。個人、団体、企業から様々なご支援や声援をいただきました。皆様からの暖かい励ましは職員一同への最大の励みになります。本当にありがとうございました。長期戦が予想されるこのウイルスとの戦いに勝ち抜かなければなりません。少しでも早い収束を目指して、県・市および地域の医療機関と連携してコロナ対策に尽力していきたいと思っております。

今回のヘルシーメニュー

# 鮭ちらし寿司

抗酸化物質を含む鮭で免疫力アップに期待！  
暑くなってきた今の時期にもさっぱりと  
いただける1品をご紹介します。



鮭の身は  
赤いけど、  
分類は白身魚  
なんだった

## 材料 (2人分)

1人分: 463kcal、たんぱく質24.0g、  
脂質8.7g、炭水化物67.8g、塩分2.2g

- 鮭切り身…2枚 (140g)※
- 酢……………大さじ1.5
- 砂糖……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- 卵……………1個
- 塩……………少々
- サラダ油…小さじ1

《A》

- ご飯……………400g
- 大葉……………3枚  
(千切りにしておく)
- 白ごま……………適量

※塩鮭や鮭フレークでもOK。  
酢飯の塩分を控えめに  
調整して下さい。

## 作り方

- ① 鮭はフライパンなどで焼き、皮と骨を外し、ほぐしておく。
- ② 《A》を混ぜ合わせずし酢を作り、温かいご飯に混ぜる。
- ③ ①の鮭の半量を②の酢飯に混ぜ込む。
- ④ 卵を溶きほぐし塩を加えて混ぜる。  
フライパンに油を敷き卵を薄く焼く。

- 焼いた卵を細く切り、錦糸卵を作る。  
⑤ ③を器に盛り、残りの鮭、錦糸卵、千切りにした大葉のをせ白ごまをふる。



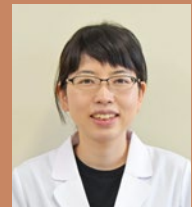
免疫力を高めるためにはバランスの良い十分な栄養をとることが大切です。たんぱく質やビタミンを豊富に含む鮭を使ったちらし寿司は、1品で様々な栄養をとることが出来ます。

## 【鮭に含まれる栄養素】

たんぱく質……………筋肉や血など体を作る材料となる。

アスタキサンチン…抗酸化物質の一つ。動脈硬化・がん・免疫機能の低下を引き起こす活性酸素の働きを抑える。

ビタミン類……………栄養の代謝を助けるビタミンB1、B2、骨粗鬆症の予防効果があるビタミンDなど。



管理栄養士  
渡部 華奈

## 看護師特定行為研修が始まりました

看護師特定行為研修とは、看護師が診療の補助行為(特定行為)をおこなえるよう国が創設した研修制度です。特定行為研修では、高度かつ専門的な知識の習得と実践的な技能の向上を図ります。

今年は、前年度から開講している「栄養及び水分管理に係る薬剤投与関連」と「血糖コントロールに係る薬剤投与関連」の2区分に「術中麻酔管理領域」が加わりました。3名の研修生が10ヵ月をかけて受講します。

医師の承認のもと、看護師が迅速に処置を行うことにより、治療効率の向上に貢献できます。



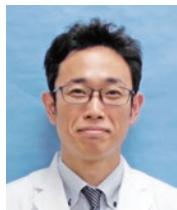
令和元年度の研修風景

# 新任医師紹介 .....

6月1日

心臓血管外科

おおつき ゆうき  
大月 優貴



## 診療日程表

令和2年7月

診療科		月	火	水	木	金
総合診療科		佐々木	芦田	平井	芦田	小西
糖尿病・内分泌内科		多田・矢本	佐々木	多田・佐々木	多田	佐々木・矢本
循環器内科	初診	岡田	山口	松田	太田・佐貴	中村
	再診		太田・松田・佐貴	岡田	山口・中村	
消化器内科		堀江・加藤・河野	吉村・三浦・(平井/金築)	堀江・加藤・村脇	吉村・三浦・村脇	平井・金築・河野
呼吸器内科		小西	龍河・武田	小西・平山	武田・小西	龍河
脳神経内科		各医師交替	高井・中下	鞆嶋・高井・中下交替	高井	鞆嶋・中下
小児科		辻本・上山	米田・辻本	辻・佐野	佐野・辻	米田・上山
放射線科		飴谷	小谷	堀・飴谷	小谷	飴谷
精神神経科		奥田・小野	大竹・小松	奥田・小松	大竹・小野	大竹・奥田
皮膚科		新石	新石	新石	新石	新石
消化器外科		若月・牧野谷	河野	若月・梶谷	福本	若月・久光
乳腺・内分泌・胸部外科		内田	松井	各医師交替	松井	内田
心臓血管外科			大月			大月
脳神経外科		各医師交替	阿武	各医師交替~9:00	内村・瀧川	阿武・瀧川
整形外科		赤堀・楠城	近藤・高須	高須・近藤	山下・赤堀	楠城・山下
形成外科		松井	松井	松井	松井 ~9:00	松井・坂井(紹介)
産婦人科		入江・高橋	田代・入江	村上・曳野	高橋・村上	紀川・田代
	妊婦健診	村上	高橋	田代	曳野	入江
泌尿器科		瀬島・眞砂	山口 ~10:30	山口・眞砂	瀬島	眞砂・山口
耳鼻いんこう科		榎本・小谷	榎本・小谷	榎本・小谷	榎本・小谷	榎本・小谷
眼科		板持・堅野	板持・堅野	堅野	板持・堅野	堅野
麻酔科、ペインクリニック科			安部・小糠			岩下・中右
緩和ケア科		岩下	安部・中右	岩下	安部・中右	各医師交替
リハビリテーション科		徳田・福永	徳田	福永	徳田	徳田・福永
歯科 口腔外科	初診	石倉・加藤	高村	成相	石倉・加藤	成相
	再診	石倉・成相・高村・加藤	石倉・成相・加藤	石倉・高村・加藤	石倉・成相・高村・加藤	石倉・高村・加藤
	口腔ケア外来	小田原	小田原	小田原	小田原	小田原