

# SMILE

埼玉よりい病院 広報誌

- 2 ページ 肺炎について
- 3 ページ 廃用症候群予防の為に  
今できること
- 4 ページ 廃用症候群予防運動
- 5 ページ 検査コラム



2020  
**10**  
Vol.31

# 「肺炎」について

高齢化が進むにつれて、肺炎になる方、肺炎で亡くなる方が増えてきています。御家族の方で肺炎になったことがあるという方もいらっしゃるかもしれません。でも、「肺炎」という病気の名前は聞いたことがあるけれど詳しいことはわからないなという方が多いかもしれませんので、今回は「肺炎」に関してご説明させていただきます。

## 「肺炎」と「かぜ」の違い

「かぜ」と「肺炎」は何が違うかわかりますか？「かぜ」の原因は「ウイルス」がほとんどですが、「肺炎」の原因はウイルス・自己免疫・薬剤など様々ありますが一番多いのは「細菌」です。つまり、「かぜ」の多くは「ウイルス性」であるのに対し「肺炎」の多くは「細菌性」です。さらに病気の起こる部位も少し違って、空気の通り道である「気道」の上の方（のどや鼻など、上気道といいます）に起こるのが「かぜ」で、下の方（気管支や肺胞など、下気道といいます）に起こるのが「肺炎」です。したがって、「かぜ」は「のどの痛み、鼻水、咳」といった症状となり、治療としてはインフルエンザウイルスなどの特殊なものを除いてはウイルスを抑える薬はありませんので症状を抑えることが目的である「対症療法」を行うこととなります。

一方で「肺炎」は「咳・痰・高い熱」が主な症状となり、診断のために胸のレントゲン検査を行ったり治療のために細菌を

抑えるために「抗菌薬」を使ったりします。また原因菌の一つである「肺炎球菌」という細菌に対するワクチンを打つことが予防になります。

## 肺炎になりやすい人とは？

肺炎は高齢の方や脳梗塞などの神経疾患をお持ちの方がなりやすい病気です。その主な理由は「誤嚥（ごえん）しやすい」からです。「誤嚥」とはいわゆる「ムセ」の状態、つまり食べ物や唾液が口からのどと食道を通過して胃に送られるはずが誤って気管を通過して気管支や肺に入ってしまうことをいいます。この誤嚥が原因の肺炎を特に「誤嚥性肺炎」といい、日本で高齢化が進むにつれて肺炎が増えている原因になっていると考えられています。その「誤嚥性肺炎」を減らすためには、食事をムセにくいように工夫したり歯磨きなどを行って口の中をなるべくキレイに保つようにしたりすることが重要です。

肺炎は昔からある病気ですが、最近増加してきている病気でもあります。高齢の方の場合、老化現象の一つとも考えられる側面もあり、「高齢の方の肺炎とどう向き合っていくか」というのは日本の医療の大きなテーマと思います。



内科（医長）

**山本 渉** 医師

診療科 内科一般  
 専門 血液内科  
 資格 内科認定医  
 血液専門医

外来診療日

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00～ 12:00				○	○	
14:00～ 17:00						

うんどう？…えいよう？…すいみん？？？

はいよう

# 「廃用症候群予防の為に今できること」

文責：理学療法士 猪岡弘行

## 1. おさらい

廃用症候群とは、ある期間の安静状態により、筋萎縮・筋力低下などの運動機能障害や臓器の機能障害のことを言い、生活不活発病とも言います。特に高齢者ではその症状の進行が顕著で安静臥床を1週間続けると10～15%ほどの筋力低下を引き起こす人もいます。いわゆる『老化』とは違い、老化現象で起こる筋力低下は、1年に1%程度の低下とされています。廃用症候群は、筋力低下以外にも、関節の硬さ・骨の萎縮・嚥下機能の低下・心肺機能の低下・精神機能の低下などがあります。

## 2. 廃用症候群を起こさないために必要な3つの事

「よく食べ」「よく動く」「よく寝る」ことです。よく聞く言葉ですが、普段の生活の基本となりますので、ご自分の生活をもう一度見直してみましょう。

### よく食べる

栄養素も大事ですが、量も重要です。最近ではサルコペニアといったような低体重、低栄養状態になる人が多くなりました。体を作る材料が無くては、運動しても逆効果です。量をしっかり取りましょう。

### よく動く

体はどの部位も使わなければ、その機能を低下させます。脳の機能・精神機能・筋肉の機能・関節の機能などがありますが、精神機能、身体機能をよく使うことを心掛けましょう。

### よく寝る

安静状態により生じる廃用症候群の予防の為に、「良く寝る」とは矛盾しているようですが、使った機能（精神・身体）は、休息（睡眠）をとることで更に機能を回復させます。また、昼間活動し、夜間休息をするという生活リズムを作るためにも睡眠の時間は重要です。昼寝は少なくとも30分以内に留め、夜間しっかり睡眠できる環境を心掛けてください。

## 3. 寝たまま、座ったままできる運動『高齢でも効果はある！？筋力トレーニング』

90歳代の女性でも定期的な筋力トレーニングで筋力の向上が確認されています。個人的にも、日頃のリハビリ業務の中で、このような経験をします。筋力トレーニングの原則を守り、適切な負荷で定期的なトレーニングを実施すれば誰でも効果を認めますので、以下の注意点を守り今日から実施してみてください。

筋力トレーニングの原則は「回数と負荷量は少しきついぐらい」「1～2日は間を空けて筋肉の回復を待つ」の2つです。この2つを守って行いましょう。種目を変えれば、毎日行っても構いません。運動は継続していくことが重要です！

### 運動する際の注意点

- ① 体調の悪い時は行わない
- ② 適宜、水分補給をする
- ③ 筋肉痛はOK！関節痛はダメ！
- ④ 無理をしない
- ⑤ 休み休み行う
- ⑥ 運動中は絶対に息を止めない



# 廃用症候群予防運動

# 1

寝たまま行う運動

『お尻上げ』 所要時間 40 秒



※足の幅は腰幅ぐらいですが、広げれば広げるほど、負荷量が上がりとっとキツ~くなります。

イチ・ニ・サン・シツで持ち上げ、  
ゴー・ロク・シチ・ハチで降ろします。  
声に出すと息を止めずにできます。  
手と足で床を押し、体が直線になる様にお尻を  
持ち上げます。(※上げすぎに注意)  
午前中に 5 回、午後に 5 回、1 日 10 回から  
始めてみましょう。  
楽にできるようになったら、足を組んで  
片足ずつ行ったり、つま先を上げて行うように  
してみてください。

# 2

座ったまま行う運動

長座位編：『タオル潰し』 所要時間 片足 60 秒



※つま先は立てておきましょう。

丸めたタオルなどを膝の下に敷き、お尻と  
踵は床につけた状態で、タオルを潰すように  
力を入れます。3 秒で潰して、3 秒で力を緩め  
ましょう。時計の針を見ながら、行くと運動が  
早すぎるのがなく行うことができます。  
反対の足は立てて楽にしておきましょう。

椅子座位編：『膝伸ばし』 所要時間は片足 80 秒



※つま先は立てておきましょう。

両手で椅子の端などを掴み、背もたれに  
寄りかからず、4 秒かけてゆっくり膝を伸ばし  
ましょう。  
その後、4 秒かけてゆっくり戻しましょう。  
楽だと感じたら、足首に重りをつけてもいいと  
思います。

# 3

立ったまま行う運動 ※壁などに手をつけて行いましょう。

『かかと上げ』 所要時間 80 秒



4 秒で踵を上げ、4 秒で降ろします。親指の  
付け根で持ち上げるように力を入れましょう♪



文責：臨床検査技師 中野幸代

細菌、ウイルスなどは総称して微生物と呼ばれ、肉眼で観察することが出来ないほど小さな生物です。顕微鏡で拡大することでようやく観察できます。

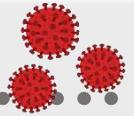
## 細菌とは

大腸菌、肺炎球菌、結核菌、ニキビの原因であるアクネ菌、ビフィズス菌などを細菌と呼びます。細菌は自分で増殖する機能を持っており、栄養源や水分などの環境が整っていれば分裂して増殖します。



## ウイルスとは

インフルエンザ、B型肝炎、C型肝炎、HIV、コロナ、手足口病などがウイルスによる疾患です。ウイルスは細菌よりもはるかに小さく、最大の特徴は生きた細胞内でのみ増殖することができる。つまり人間や動物などの細胞に寄生することでしか生きられない微生物なのです。



## 細菌・ウイルスの検査法

細菌、ウイルスは検査法が違います。細菌検査は増殖した菌を、顕微鏡で観察したり、糖の分解能や様々な機能の有無を検査して菌の種類を決定します。

ウイルス検査は目的のウイルスに対する抗体をしみ込ませた紙に、検体を反応させ反応があればそのウイルスが存在するという検査法が主に用いられます。

## 感染経路

病原体が体の中に侵入する経路には、大きく分けて垂直感染と水平感染の2種類があります。

### 垂直感染

妊娠中、あるいは出産の際に、病原体が赤ちゃんに感染することをいいます。一般的に“母子感染”といわれています。

### 水平感染

感染源（人や物）から周囲に広がるもので、接触感染、飛沫感染、空気感染、媒介物感染の4つに大きく分類することができます。

#### 接触感染

特徴：感染者（源）に直接接触して感染する。

例：とびひ、梅毒、淋病、破傷風など



#### 飛沫感染

特徴：咳やくしゃみで飛び散ったしぶき（飛沫）を吸い込むことにより感染する。

例：インフルエンザ、かぜ、百日咳、マイコプラズマなど

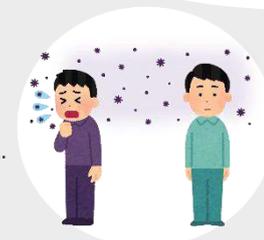


### 水平感染の特徴

#### 空気感染

特徴：空気中を漂う微細な粒子（飛沫核）を吸い込むことにより感染する。

例：みずぼうそう、はしか、結核など



#### 媒介物感染

特徴：汚染された水、食品、血液、昆虫などを介して感染する。

例：コレラ(水)、食中毒(食品)、ウイルス性肝炎(血液)、マラリア(蚊)など



# 埼玉よりい病院 外来担当表

午前受付時間  
**8:30~11:30**  
(診療は9:00からとなります)

午後受付時間  
**13:30~16:30**  
(診療は14:00からとなります)

※小児予防接種(月~金)  
**14:00~15:00**

休診日  
**土曜午後  
日曜・祝祭日**

- ・担当表は変更になることがあります。
- ・時間外救急診療を希望される患者様は、必ずお電話にてお問い合わせください。
- ・歯科口腔外科へ受診の際は、予約と紹介状が必要になります。

2020年10月1日現在

	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前	新患担当医	藤田尚己	藤田尚己	高安英樹	山本 渉	
		中村嘉宏	鈴木隆信		山本 渉	山羽晋平	
			総合診療 高橋浩司		近山 琢		
	午後	中村嘉宏	鈴木隆信		近山 琢	山羽晋平	
もの忘れ外来 中里良彦		総合診療 高橋浩司					
脳神経外科	午前	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	
	午後				非常勤医師 第2・第4		
整形外科	午前	河原 玲	河原 玲	後藤 建	渡會恵介	大坪 隆	河原 玲
	午後	後藤 建			郡山貴也	加藤雅也	
外科	午前		高橋浩司		石塚直樹		
	午後		高橋浩司		石塚直樹		
小児科	午前	若林康子	山野英男	若林康子	山野英男	若林康子	川名 宏
	午後	若林康子	山野英男	若林康子	山野英男	若林康子	
		※	※	※	※	※	
歯科口腔外科	午前	武者 篤	神戸智幸	神戸智幸		神戸美保子	神戸智幸
	午後	武者 篤	神戸智幸	神戸智幸			
泌尿器科	午前			川口拓也		中平洋子	
	午後						
ドック	受付時間	月	火	水	木	金	土
	8:00~8:30	里見 昭		里見 昭		里見 昭	

## アクセス



## 車でお越しの場合

- ◆熊谷方面から・・・  
関越自動車道 花園ICより15分
- ◆秩父方面から・・・  
皆野寄居有料道路 末野出口より15分
- ◆藤岡方面から・・・  
関越自動車道 本庄児玉ICより25分

## 電車でお越しの場合

- ◆東武東上線・秩父鉄道・JR八高線  
寄居駅下車 タクシーで10分

## 埼玉よりい病院

〒369-1201  
埼玉県大里郡寄居町用土 395 番地  
TEL 048-579-2788 (代)  
FAX 048-579-2792

発行：埼玉よりい病院 診療サービス委員会  
広報チーム

発行日：2020年10月1日 第1刷  
次号は2021年1月に発行予定です。