

社会医療法人 同愛会

博愛病院

# 博愛すまいるん

Enjoy Smile Up!

20  
Free magazine  
★New Year  
2021



- 博愛探検隊「心不全チーム」
- 教えてドクター「風邪について」
- HAKUAI NEWS・健康講話
- 外来診療担当医師 一覧表





## 新年の抱負

社会医療法人同愛会 理事長 石部 裕一

新年明けましておめでとうございます。

令和三年はウイズコロナの時代の幕開けです。唯一の光明はワクチン。一日も早く国民に接種されコロナ禍が収束することを願うばかりです。

さて、同愛会の本年の最大イベントは創立一〇〇周年記念事業です。最近発見された株式会社博愛病院設立趣意書には、当時の医療の状況を嘆き山陰地方に類をみない最先端医療の拠点を作り地域に貢献すると記されています。先達はどのような経緯でこのアイデアに至ったのでしょうか。私は初代社長に就任した坂口平兵衛氏が渋沢栄一氏を団長とする渡米視察団の一員として参加した経験がこの事業の原動力になったのではないかと推測しています。そして一世紀にわたる博愛病院の存続を可能にしたものは「博愛」と「地域貢献」という創立の志があったからに他なりません。



## 新年のご挨拶

社会医療法人同愛会 博愛病院 院長 櫃田 豊

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

昨年は何とんでも新型コロナウイルスウィルス感染拡大の年でした。それに伴い、医療機関の診療体制は大きく変わりました。

例えば、当院では、発熱外来が設置され、全ての患者さんに体温測定と接触歴・移動歴の聴取が行われています。

また、原則的に面会は禁止となり、手術予定の患者さんにはPCR検査が行われています。

診療以外にも、院内で開催される委員会の多くは電子会議となり、研修会や講演もオンライン開催が主となっています。

このような医療機関の努力にもかかわらず、全国的には病院や高齢者施設でクラスターが多発しています。感染拡大も収まる心配がなく、医療崩壊が現実のものとなっています。

悲観的なムードが広がるなかで、

唯一明るい材料が新型コロナウイルスワクチンです。

WHOはワクチンがこれまでの流れを大きく変える「ゲームチェンジャー」となる可能性を指摘しています。とはいえ、ワクチンの効果が期待できるのはかなり先であり、それまでは行政、住民と一体になり社会全体で感染に対する対応を続ける以外、道はないようです。

今年が新型コロナウイルス感染終息の年になるようお願いしつつ、皆さまのご健勝をお祈りいたします。

令和三年初春

SDGs : Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標)

令和三年初春



## 博愛探検隊

博愛病院ってどんな病院？

Vol.20

### 心不全チームの紹介

心不全チームは、心不全の患者さんにおいて多くの職種が関わり、協力し合いながら治療にあたっています。入院時から回復の支援を図るとともに、退院後の在宅生活における再発予防の指導管理まで行っています。

### 心不全とは

心不全とは、『心臓が悪いため』息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気と定義されています。生活習慣の悪化から起こる高血圧や糖尿病、肥満、動脈硬化を放置していると、やがて、心筋梗塞、心筋症、弁膜症などいろいろな心臓の病気を引き起こして、心不全となります。症状がよくなっても、心不全が完全に治ったわけではありません。再び悪化させないように生活習慣に気を付けて、心不

全とうまく付き合っていくことが大切です。

心不全の症状

むくみ

夜間の呼吸困難

体重増加

起座呼吸

動悸

息切れ

手足の冷感

疲れやすい

### チームのメンバー

循環器内科医師	1名
薬剤師	2名
看護師	7名
管理栄養士	1名
理学療法士	3名
作業療法士	1名

### チームの活動

- ① 心不全手帳を用いた疾患の指導・再発予防管理
- ② 心臓リハビリテーション
- ③ 栄養指導・服薬指導
- ④ 心不全チーム回診・カンファレンス・チーム勉強会
- ⑤ 心不全に関する知識の習得と啓蒙（院内研修会・院外健康講座）

入院後、心不全症状により活動性が低下し、筋力や体力が低下していきます。そのため、心不全の病状、栄養状態、運動時の症状を確認しながら回復の支援を行っていきます。また、退院後も再発することなく日常生活を過ごせるよう、入院中から手帳を用いて、体調管理、食事療法、服薬管理、生活で気を付けることなど、患者さん一人一人に合わせた指導を行っていきます。

毎日の記録 記入例を参考に記入しましょう

2019年	日	月	火	水
月/日	6/2	6/3	6/4	6/5
体重(kg)	59.0	59.0	58.8	58.6
血圧(mmHg)	110/72	112/80	119/79	105/61
心拍数(回)	74	72	78	83
息切れ	○	○	○	○
むくみ	○	○	○	○
疲れやすさ	○	○	○	○
食欲低下	○	○	○	○
不眠	○	○	○	○
運動にOK/NG	○	○	○	○
服薬チェック	○	○	○	○

心不全手帳

受診時にお持ちください

日本心不全学会





## 教えてドクター

# 風邪について

### 風邪とは何か

「風邪」は、私たちの身近にある病気ですが、疾患としては理解しにくい面があります。「急性上気道炎」「感冒」「風邪症候群」「かぜ」とも言います。今回は、この風邪について述べさせていただきます。

風邪は、ほとんどの場合、ウイルスが原因の上気道感染と定義されます。ウイルス以外では、一般細菌、マイコプラズマなど特殊な細菌も原因となります。上気道とは、図1にありますが、鼻腔、咽頭、喉頭を指します。ちなみに下気道は、気管、気管支、肺の総称です。風邪の症状としては、鼻汁、鼻閉、くしゃ

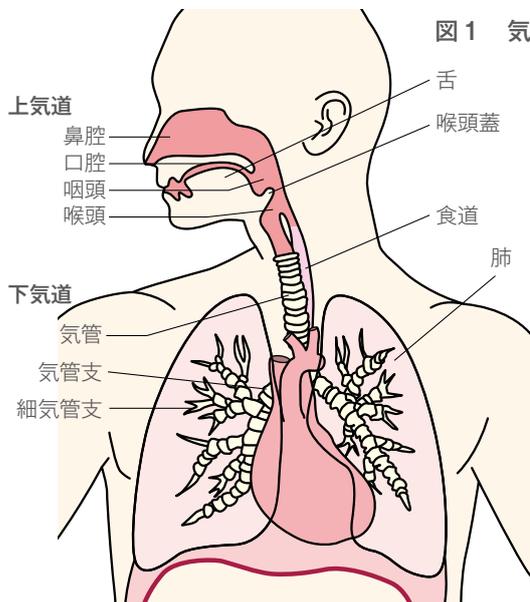
教えてドクターでは、  
当院の医師が  
病気をわかりやすく  
解説します。



み、咽頭痛、発熱、全身倦怠感など多彩で、下気道まで炎症が及ぶと咳、痰が出現します。原因となるウイルスの種類は多く、200種類以上あります。今世間を騒がせている「コロナウイルス」は7種類あり、その内の4種類は、風邪のウイルスとして、子供のうちにほとんどの人がかかるといわれています。風邪が最も流行するのは、乾燥した冬の季節ですが、夏に流行するいわゆる「夏風邪」があります。夏の高湿多湿を好むウイルスもいるのです。手足口病、プール熱などがあります。インフルエンザも、風邪の1種ですが、症状が激しいので、風邪とは別に扱われます。厚生労働省の「国民衛生の動向」に

よれば、平成29年度の日本でのインフルエンザによる死亡者数は、抗インフルエンザ薬があるにもかかわらず2500人程度となつています。新型コロナウイルス感染症による死亡者数は、令和2年2月に最初の死亡者が報告されてから、令和2年11月末の時点で、2100人程度ですので、意外にインフルエンザによる死亡者が多い印象を受けます。風邪の場合、一般的には、ウイルスが侵入してから、10〜12時間で、症状が出始め、感染2〜3日後にピークを迎え、7〜10日でウイルスが消失するという経過をたどります。ウイルスが、鼻や口から体内に侵入すると白血球や抗体による免疫システムが働いて炎症を起こします。鼻に炎症が起きれば鼻水やくしゃみ、のどに炎症が起きれば咽頭痛などの症状がでます。ウイルス感染は、多臓器に及ぶのが特徴ですが、細菌感染は、原則として単一の臓器に1種類の菌が感染するのが原則です。例えば若年者によく見られる発熱と咽頭痛を伴うA群溶血性連鎖球菌による咽

図1 気道



頭炎は、気管支、肺に炎症が及ばない事を示す意味で、咳を伴わない事が、診断基準の1つとなつています。溶連菌抗原検査で、診断がつきますが、若い人が、咳嗽を伴わない発熱、咽頭痛で受診されれば、溶連菌感染症として、この場合は、風邪と違って抗生物質を処方させていただきます。

### 風邪に隠された万病

風邪は、「万病のもと」と言われていますが、「風邪に隠された万病」に注意を払う必要があります。2週間以上風邪のような症状が続けば注意が必要です。風邪の症状を伴わない高熱、全身倦怠感で受診されて、「風

邪」として診断された場合、急性腎盂腎炎、感染性心内膜炎、敗血症などの可能性もあり、治療が遅れると命取りになることがあります。微熱、全身倦怠感で受診されて「風邪」と診断された場合、膠原病やリウマチ関連疾患などの場合もあります。風邪の咽頭痛は、嚥下した時に痛みが見られる嚥下痛であり、嚥下とは関係のない咽頭痛が見られる場合は、心筋梗塞や大動脈解離などの重篤な疾患が潜んでいる場合があります。また、咽頭痛で注意しなければいけないのが、急性喉頭蓋炎です。図1に示していますが、喉頭蓋は、気管の入口の蓋のようなものですが、ここに、主に細菌感染による炎症が起きます。この場合、吸気性の呼吸困難、吸気性の喘鳴を伴う事が多く、これは、上気道閉塞の初見ですので、迅速な対応をしないと窒息してしまふ事があります。ちなみに喘息は、吸気性の喘鳴、呼吸困難です。私は以前、救急外来で、前日からの発熱、咽頭痛で受診された方が、吸気性の喘鳴を伴っておられ、急性喉頭蓋炎を疑って、総合病院の耳鼻科に紹介させていただいた事がありますが、紹介後すぐに、呼吸困難に対して、緊急の気管切開を施行していただき大事に至りませんでした。

## 風邪の治療

風邪の原因は、ほぼウイルスです。抗生剤、抗菌剤は効果がありません。解熱剤などの対症療法程度です。厚生労働省は、今後全世界で、抗生剤乱用による薬剤耐性菌（抗生剤が効かない菌）による死者が、驚異的に増加する事を予想し、平成29年6月に、抗菌剤の適正使用の手引きを作成して、風邪に対しての抗菌剤の安易な使用に対して注意を喚起しました。

## 予防

風邪の治療はないので、予防が大切です。風邪の予防としては、手洗いうがい、外出時は、マスクの着用が必要で、乾燥は、風邪を引き起こす原因となります。湿度は、40%以下では、ウイルスを取り囲んでいる水分が蒸発して、ウイルスが漂いやすくなります。うがいに関しては、水とうがい薬（ポビドンヨード）と比較検討した信頼できる雑誌の研究論文によると、冬場の60日間の1日3回のうがいで、の観察で、うがいした方が



風邪を引かれる割合が少なかったのですが、水だけの方がポビドンヨードの方が



いた人より、さらに風邪を引かれる割合が少なくなったという結果があります。水でのうがいで充分ですが、うがいする前に口をゆすぐ事が大切です。いきなりうがいをすると口腔内のウイルスをのどの奥に押し込む結果となります。

## 風邪の対応

さて、風邪を引いてしまった時の対応につきまして述べてさせていただきます。風邪は引き始めが肝心です。皆さんにも引き始めの特有な症状はないでしょうか？ 私は、うまく言葉では言えませんが、「風邪をひいたな」と感じる時があります。「風邪を引いたな」と感じたときは、必ず風邪をひいています。この引き始めには、安静と栄養、睡眠が大事です。薬としては、私個人としましては漢方薬



### 教えてドクター プロフィール

呼吸器内科部長  
**重白 啓司**  
 鳥取大学 昭和54年卒  
 【主な所属学会と資格】  
 ・日本内科学会  
 ・日本呼吸器学会  
 【趣味】  
 読書、家庭菜園、水泳



が良いような気がします。ご心配なこと等がありましたら、お気軽にご相談ください。以上、風邪について述べさせていただきました。最後に、新型コロナウイルスが通常の風邪の原因のウイルスになる日が早く来る事を願ってやみません。

## 受診控ええしていませんか？

新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、医療機関への受診を控ええていますか？ 過度な受診控ええは健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。

日本癌治療学会第58回学術集会理事長講演によると、英国の調査\*では、さまざまな理由により受診控ええが続き、診断が3カ月遅れた場合、結腸、直腸、食道、肺、肝臓、膀胱、膵臓、胃、喉頭、および中咽頭などのがんでは、ほとんどの年齢層において10年生存率が10%以上（がん種によっては18%超）短縮したと報告されています（表1）。（\*参考文献：Lancet Oncol. 2020; 21: 1035-1044）

当院では新型コロナウイルス感染症対策本部を設置し、しっかりとした感染予防対策を行っています。健康に不安があるときは、早めにご相談していただき、健診は予定どおり受けましょう。



→ 厚生労働省からも啓発されています

表1 3カ月の受診の遅れが10年生存率に与える影響

	発 症 年 齢					
	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	≥ 80
膀 胱	15.79%	14.95%	14.29%	15.48%	17.15%	17.03%
結腸、直腸	10.22%	11.38%	10.82%	10.59%	13.10%	16.36%
喉 頭	11.07%	14.29%	13.45%	14.94%	15.86%	16.79%
肝 臓	16.68%	17.29%	16.17%	14.67%	11.89%	14.78%
肺	16.87%	18.26%	16.80%	15.37%	11.78%	6.70%
食 道	16.85%	16.21%	16.12%	15.18%	12.28%	4.59%
中咽頭	11.79%	14.48%	16.77%	18.31%	17.08%	13.73%
膵 臓	12.86%	11.76%	12.11%	9.00%	7.18%	10.74%
胃	18.58%	18.54%	18.03%	17.34%	16.11%	8.85%

※縦列ががん種の部位、横列が発症年齢、中の数字が10年生存率の低下率を示す

## 発熱外来診察棟の設置

敷地内に発熱外来の診察を行うための発熱外来診察棟を設置いたしました。

内部は、診察用設備の他、室内の空気が外に漏れない陰圧設備等が設けてあり、安全に診察できる構造になっています。

新型コロナウイルスに感染した可能性のある患者さんが受診されても、他の受診者さんへの感染を防ぐことができます。



## タクテイル® ケア始めました

タクテイル®とは、フテン語の「タクテイルス (Taktilis)」に由来する言葉で、「触れる」という意味があり、手を使って10分間程度、相手の背中や手足を「押す」のではなく、やわらかく包み込むように触れるケアのことです。

肌と肌とのコミュニケーションを通して、相手の不安な感情を取り除いたり、痛みを和らげたりする効果があるとされています。

当院スタッフは、タクテイル® ケアを学ぶ研修会に積極的に参加し、学んだ技術を患者さんへ提供しながら、その効果を実感しています。



### 家の中でも身体を動かそう！

「生活不活発病」とは動かない（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身機能が低下して、動けなくなることを言います。特に高齢の方は、筋力の低下、うつ状態、知的活動の低下、めまい、立ちくらみが生じやすくなります。新型コロナウイルス感染拡大を防ぐためには、不要不急の外出を控え、人との接触を避けることが第一です。しかし、活動量が減ると「生活不活発病」になる恐れがあります。

#### 「生活不活発病予防の4つのポイント」

なるべく動くことを心がけよう。

……………自分でできることは自分でやる！

日中ずっと横にならない

……………1日1回布団をたたもう！

身の回りを片付けよう。

……………歩きやすい・動きやすい環境作りをしよう！

『安静第一』は思い込み。

……………過度な安静は身体に良くありません。

#### 『理学療法士がオススメする運動』

##### 筋力トレーニング

※息を止めず呼吸をしながらおこないましょう。10回1セットから始め、可能であれば3～4セットを目安におこないましょう。

##### ①ひざ伸ばし運動

椅子に座りゆっくりとまっすぐに伸ばします。  
伸ばし切ったところで3秒間止め、ゆっくりと下ろします。



##### ②スクワット

立った姿勢から、お尻を後ろにつきだすように膝を曲げます。  
※後ろに倒れそうな時は前につかまるものを準備してください。



##### ③かかと上げ運動

なるべく膝を伸ばしたまま、かかとを上げて背伸びをします。  
※後ろに倒れそうな時は前につかまるものを準備してください。



##### 有酸素運動

※有酸素運動のポイントは息がはずむくらいとし、運動中の自覚症状が楽である～ややきつい運動となるように調整しましょう。

##### ①踏み台昇り降り運動

10cm程度の踏み台を用いて、前方に昇り後方に降りる運動を繰り返します。  
踏み台がなく、足が危険なく上げれる高さであれば階段や玄関の上がり框でも運動できます。



##### ②ペットボトル腕振り運動

500mlのペットボトルに水を入れ両手でテンポよく前後に交互に振る運動を行います。水の量を増減することで負荷を調節できます。



安全で効果的な運動で  
体力を落とさない工夫をしましょう!

# 博愛病院 外来診療担当医師 一覧表

令和3年1月1日現在

診療科目		月	火	水	木	金	
内科	午前診	1 診	ペースメーカー外来 田中 保則 (循環器)	田中 保則 (循環器)	●鳥大医師 (循環器)	田中 保則 (循環器)	田中 保則 (循環器)
		2 診	長谷川 隆 (消化器)	浜本 哲郎 (消化器)	長谷川 隆 (消化器)	河村 知彦 (消化器)	浜本 哲郎 (消化器)
		3 診	足立 晶子 (脳神経内科)	●鳥大医師(隔週) (脳神経内科)	足立 晶子 (脳神経内科)	安井 建一 (脳神経内科)	安井 建一 (脳神経内科)
		4 診	岸本 幸廣 (消化器)	松本 栄二 (肝臓)	堀 立明 (肝臓)	松本 栄二 (肝臓)	堀 立明 (肝臓)
		5 診	竹内 龍男 (糖尿病)	竹内 龍男 (糖尿病)	●鳥大医師 (糖尿病)	竹内 龍男 (糖尿病)	岸本 幸廣 (消化器)
		6 診	山本 司生 (呼吸器)	●鳥大医師 (呼吸器)	西井 静香 (呼吸器)	山本 司生 (呼吸器)	西井 静香 (呼吸器)
		7 診	榎田 豊 (総合診療内科)	榎田 豊 (総合診療内科)	重白 啓司 (総合診療内科)	●鳥大医師 (総合診療内科・血液内科)	重白 啓司 (総合診療内科)
	禁煙外来	榎田/重白/山本司/西井(14時~)交代					
	午後診	予約再来					
小児科	小児リハビリテーション (13時30分~14時30分)	●博愛こども発達・在宅 支援クリニック医師	●博愛こども発達・在宅 支援クリニック医師		●博愛こども発達・在宅 支援クリニック医師	●博愛こども発達・在宅 支援クリニック医師	
外科	午前診	1 診	竹本 大樹	山根 成之	近藤/竹本/山根 交代	竹本 大樹	山根 成之
		3 診	近藤 亮	角 賢一	[アミノインデックス外来] 木村 修	近藤 亮	角 賢一
	血管外科 (内科9診)	黒田 弘明	黒田 弘明	黒田 弘明		黒田 弘明	
	午後診	予約再来					
	ストーマ外来						交代
乳腺専門外来 (14時~16時)	工藤 浩史	角 賢一	工藤 浩史	工藤 浩史			
整形外科	午前診	1 診	奥野 誠	中村 達彦	奥野 誠	中村 達彦	奥野 誠
		2 診	山本 吉蔵	三木 純	●鳥大医師 (診療：9時~)	山本 吉蔵	三木 純
		3 診					[呼吸器外科] ●鳥大医師(第2, 4) (診療：9時~)
		人工関節専門外来	奥野 誠/山本吉蔵		奥野 誠	山本 吉蔵	奥野 誠
	骨粗鬆症専門外来	山本 吉蔵	中村 達彦		中村達彦/山本吉蔵		
	午後診	予約再来					
リハビリテーション科	午後診	中村 達彦					
産婦人科	午前診	石原 幸一	片桐 千恵子		片桐 千恵子	石原 幸一	
	午後診	片桐 千恵子				石原 幸一	
泌尿器科	午前診 (受付：11時まで)		●鳥大医師 (診療：9時30分~)		●鳥大医師 (診療：9時30分~)	●宮川 征男	
眼科	午前診 (受付：11時まで・水曜日10時まで)	小松 恵子	小松 恵子	小松 恵子	小松 恵子	小松 恵子	
放射線科	午前	午後	中村 希代志	中村 希代志	中村 希代志	中村希/●鳥大医師	中村 希代志
皮膚科	午後診	●鳥大医師(第1,3,5) (診療：14時~)					
ドック健診センター		前田 迪郎	木村 修	前田 迪郎	前田 迪郎	前田 迪郎	
		木村 修	工藤 浩史	工藤 浩史	木村 修	木村 修	

※内科、外科、整形外科の午後は原則、予約再来ですが、救急、紹介患者さんにつきましては従来通り対応しています。

●は非常勤医師です。 各診療科とも、緊急手術等のため休診となる場合もございますので、事前にお電話等でご確認ください。

受付・診療時間	午前	午後
受付時間	8時00分~12時00分まで	14時30分~16時50分まで
診療時間	8時30分より	15時00分より

お問い合わせ  
〒683-0853 鳥取県米子市両三柳1880番地  
TEL. 0859-29-1100(代)