

東北医科薬科大学病院 広報誌

k a g a y a k i

[かがやき]

54

2023 Autumn



特集

- ・ 足のケガに注意！～アキレス腱断裂のお話～
- ・ 高齢者の身近な病気“誤嚥性肺炎”
- ・ 臓器移植普及推進月間

KIRA KIRA ✦ COLUMN 【キラキラ コラム】

- ✦ わたしのお薬手帳
- ✦ はばたけ！研修医
- ✦ らくらくストレッチ
- ✦ 検査のあれこれ
- ✦ いのちを守る医療機器

TAKE
FREE

ご自由にお持ち帰りください

足のケガに注意!



整形外科 医師 峯岸 英絵

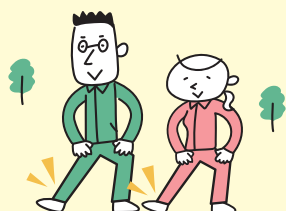
スポーツの秋です。暑い夏が過ぎ、運動に適した季節になりました。何か運動を始めようと思われる方も多いかもしれません。でも、ちょっと待って。いきなり頑張りすぎると、大切なアキレス腱が危ないかもしれません。

どんな人がなりやすい？

アキレス腱断裂は皆さんも耳にしたことがあるはずの、よくある外傷です。男性に多く、好発年齢のピークは30～40歳代で、“子供の運動会で、いいところを見せたくて張り切って駆け出したお父さん”などが典型例です。また、高齢になるとスポーツ以外で切ってしまうことが多くなります。“山菜採りで斜面を登ろうと踏ん張って”など、以前なら問題なくできていた動作でも切れてしまうことがあります。



原因は？



アキレス腱は人体最大の腱で約1トンの牽引力にも耐えられるそうです。そんな強靱なアキレス腱がなぜ切れるのでしょうか。アキレス腱が断裂する場合、**そもそも腱の変性（傷んだ状態）がすでに存在していることが要因**とされています。変性はスポーツにおける繰り返し動作や、加齢がその原因となります。運動前に、ストレッチやウォーミングアップが大切なのはもちろんですが、**腱の変性がすでに存在する場合には、気を付けていても切れてしまうことがあるのがアキレス腱断裂の困ったところ**です。

治療方法は？

アキレス腱が切れた場合、踵を叩かれたような衝撃を感じる 경우가多く、断裂部は皮膚の上から陥凹として触れることができます。治療には、手術が望ましい場合もあれば手術以外の方法で治せる場合もあります。しかし、いずれの場合も**通常の日常生活を送るまでには2ヵ月以上、スポーツ復帰には4ヵ月以上かかり、再断裂に対しても注意が必要**です。



アキレス腱断裂の治療用装具

適切な運動の継続は、健康維持の源です。
怪我に注意してスポーツの秋を存分に楽しみましょう。



誤嚥性肺炎

高齢者の身近な病気

呼吸器内科 科長 大類 孝

肺炎とは、「原因となる細菌、ウイルスもしくはカビなどの微生物が、主に気管支を介して肺に感染し炎症を起こす病気」で、原因微生物としては細菌が圧倒的に多い状況です。高齢者の肺炎は、飲み込み（嚥下）反射の低下および咳反射の低下によって、鼻や口の中の病原微生物を含んだ唾液や鼻汁を誤って肺に吸い込んで起こる「誤嚥性肺炎」が多い事が確認されています（図1）。症状としては、肺炎に典型的な咳、痰、発熱、呼吸困難が認められますが、**高齢者では食欲がない、なんとなく元気がない、傾眠、微熱など非典型的な症状で発症することもあり注意が必要です。**すばやく病院を受診させてください。病院の外来で検査を行い重症度を判定し、入院の要否を判断します。

入院後は、胸部レントゲンやCT撮影（図2）を行い、肺のくもり（影）で診断します。痰、血液、尿など原因微生物の同定のための検査を提出したら、絶食とし重症度に応じて酸素吸入、補液や抗菌薬投与で治療を開始します。症状や炎症が落ち着



いてきたら、嚥下（飲み込み）評価を行い、食事開始の許可がおりれば飲み込み易いゼリー食から開始し、少しずつ食上げをしていきます。誤嚥しやすい方は、脳血管障害や脳変性疾患、口腔・舌疾患、消化器疾患、寝たきり状態や抗コリン作用を有する薬剤の使用など何らかの病状をお持ちですので、これらをしっかりと抑え再誤嚥を防ぎます。

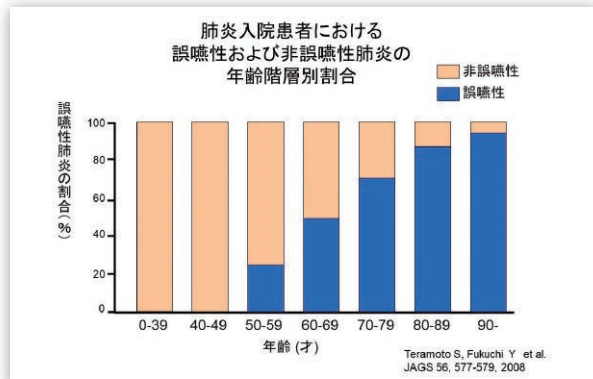


図1

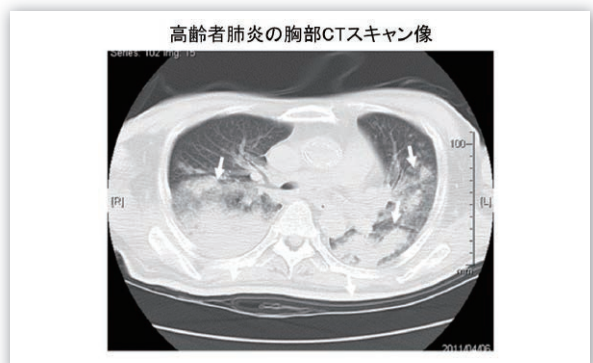


図2

誤嚥性肺炎の予防

- ・食事に**赤唐辛子**を少量加える
- ・歯磨きや舌ブラシを使った**口腔ケア**
- ・食後の**座位保持**

嚥下反射の改善

胃食道逆流からの誤嚥を予防



“グリーンリボンキャンペーン”をご存じですか？

「グリーンリボンキャンペーン」とは、“移植医療”の普及や啓発につながる取り組みの総称です。10月は「臓器移植普及推進月間」、10月16日は「グリーンリボンデー」になっています。

臓器移植は、臓器の機能が低下し、移植によってのみ、その回復が見込まれる人に対して行う医療で臓器提供者はもとより、広く社会の理解と支援があって成り立つ医療です。

平成22（2010）年に施行された改正臓器移植法により、御本人の臓器提供に係る意思が不明の場合でも御家族の書面同意により脳死下での臓器提供が可能となりましたが、依然として多くの方々が移植を受けられる日を心待ちにしておられます。

今後、臓器移植の一層の定着・推進を図るためには、より多くの方々に移植医療に対する理解を深め、臓器提供に関する意思表示をしていただくことが極めて重要です。この期間に、家族など身近な人と臓器提供に関する意思を確認してみたいかがでしょうか？



薬剤師が扱う薬

わたしの
お薬手帳

湿布薬の種類と貼り方

薬剤師 高橋 優花

湿布薬にはお薬の成分のほかに、粘着力や貼った時に感じる温度などの違いがあります。それぞれの湿布薬の違いや使い分け、使用時の注意について解説します。

Q テープ剤 と パップ剤 ってなに？

湿布薬には、テープ剤とパップ剤の2種類があります。水分を含まず茶色で薄い湿布薬がテープ剤、水分を含み白色で厚みがある湿布薬がパップ剤です。

テープ剤はパップ剤と比べて粘着力が高い湿布薬です。そのため、可動域の大きい膝や肘などには、剥がれにくいテープ剤が適しているといえます。パップ剤は、粘着力が弱く水分を含むため、皮膚への負担が少ないといった特徴があります。



テープ剤



パップ剤

Q 温湿布 と 冷湿布 をどう使い分けるの？

パップ剤の中には、メントールなどの成分によって冷たく感じる冷湿布と、カプサイシンなどの成分によって温かく感じる温湿布があります。

一般には、捻挫などで患部が腫れたり、熱を持っている急性の痛みには冷湿布を使い、肩こりなどの慢性的な痛みには温湿布を使用します。ただし、抗炎症・鎮痛作用を持つ主成分はどちらの湿布薬も同じ成分で、効能・効果は同じであることが多いです。



Q 湿布薬を使用する時の注意点は？

湿布薬を貼る際は、皮膚の汚れや皮脂を拭き取った後に貼ることで剥がれにくく、かぶれを予防することができます。そのため、**お風呂上がりなどの清潔な状態で貼るのが良い**と言われています。処方された湿布薬でかぶれてしまった場合は、医療機関を受診し、適切な処置や治療を受けることが大切です。

ケトプロフェンなどの成分を使用している湿布薬は、紫外線に当たると発赤や発疹を起こす「光線過敏症」を生じる可能性があります。**ケトプロフェンを含む湿布薬を使用した時には、湿布薬を剥がした後も4週間程度は紫外線に注意が必要**と言われています。屋外での活動を避けたり、衣服で直射日光を避けるなどの対策が必要です。

妊婦さんや喘息と指摘された事のある方は成分によって使用できない湿布薬もあります。医師または薬剤師に確認するようにしてください。

はばたけ！
STEP 研修医

当院で研修中の先生方をご紹介します！

1. 出身地は？ 2. 趣味は？ 3. 未来の自分に向けて一言！



杵渕 和志

(きねぶち かずし)

- 山形県
- 料理、散歩、筋トレ
- 少しは健康に気をつけていますか？
ラーメンばかり食べていませんか？
今も変わらずに楽しくやっていれば何よりです。



下間 悠貴

(しもま ゆうき)

- 宮城県
- 硬式テニス
- 仕事もプライベートも充実した医師になります。
楽しい人生。



山田 潤

(やまだ じゅん)

- 宮城県
- 野球観戦
- 初心忘るべからず

誤嚥性肺炎の予防 お口の体操

すきま時間でできる

らくらく ストレッチ

言語聴覚士 目黒 祐子



令和4(2022)年度における日本人の死因の第4位が肺炎(4.7%)、5位が誤嚥性肺炎(3.6%)という報告があります(出典: <https://womanslabo.com/marketing-research-230623-1#> 男女別の死因ランキング)。誤嚥とは食べ物や唾液が誤って空気の通り道である気道(気管)に入ってしまうことを言います。この誤嚥がきっかけとなり細菌が肺に入って炎症を起こすのが誤嚥性肺炎です。加齢とともに舌や喉の動きが悪くなり、飲み込みのタイミングが悪くむせやすくなる、誤嚥してもしっかり咳き込んで排出することができない、唾液が出にくく乾燥しがち、などにより誤嚥性肺炎が起こりやすくなります。

誤嚥性肺炎の予防



お口の中を常に
清潔にしておく



唾液で口の中が
潤っている状態にし
乾燥させない



よく嚥で、
喉や舌の動きを
維持していくこと

今回はお口の体操として舌回し運動と関連運動をご紹介します。食前食後にやってみましょう!

首の付け根が
少し疲れるくらいまで
やってみましょう!



- ① 口を閉じた状態で舌を歯茎に添って唇と歯の間をぐるぐる舐める(左廻し、右廻し)
- ② 頬の内側から舌を突き出す(左右)。

あー



- ① 口を大きく開けて

にー



- ② 舌を上あごに着けて口を横にひいて

よー



- ③ 口を丸く開けて

べー



- ④ 舌を思いっきり出して

繰り返しやって
みましょう!

あによべ体操は佐藤式リンパケア創始者佐藤青児氏考案。

(出典: https://www.ookado.jp/diary_1/ さあ!「あによべ体操」をやってみましょう!)

(イラスト引用: リハツパメ)

検査のあれこれ



肺機能検査

臨床検査技師 今 沙也香

肺機能検査は、2種類あるいは5種類の検査を行い、肺の機能を調べる検査です。主に行われる2種類の検査は、**肺の容積が減っていないか(肺活量)**、**息が吐きにくくなっているか(息を吐く勢い)**を調べます。喘息やCOPD、間質性肺炎などの診断の一助に用いられます。また、手術中や術後の呼吸管理にも影響するため、手術前に必要な検査です。検査は、息を吐ききったり吸いきったり、最大限の呼吸をしていただく必要があるため、患者さんのご協力が必要不可欠な検査です。私たちはなるべく分かりやすく、早く検査を受けていただけるよう努めてまいりますので、肺機能検査を受ける際はご協力をお願いいたします。



いのちを守る医療機器

透析装置

臨床工学技士 阿部 葵

腎臓の働きとして尿を作ることは広く知られていますが、ほかにも様々な働きがあり、水分や電解質のバランス調整、血圧調整などの働きがあります。そのため腎臓の機能が低下するとむくんだり、血圧が上昇したりします。

腎臓の機能が正常の10~15%以下になると腎機能を代行する治療が必要になり、そのうちの一つとして血液透析があります。自身の腎臓の代わりにダイアライザーと呼ばれる人工腎臓のフィルターを介して、血液中から老廃物や水分を除去したり必要なものを補充したりします。日本では現在約35万人の方々が透析を受けており、心・肝不全では代替療法が確立していませんが、腎不全では透析を行うことで何十年も生活している人が多くいます。



INFORMATION



■ 新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします

新型コロナウイルス感染症は5類移行後、感染者数の「全数把握」がなくなり、全国約5,000箇所の指定された医療機関から定期的に患者数の報告を受ける「定点把握」に変わりました。定点把握で公表されている数値は、1週間の1医療機関あたりの平均患者数となります。流行の動向を把握する方法となるので、数字そのものではなく、過去の数値と比較し増減の傾向を見ていきましょう。

現在〔令和5(2023)年9月15日時点〕宮城県の感染状況は32.47人となり、5類に移行された5月上旬と比べ、10倍以上の患者数です。また、第8波(図の青グラフ部分)と比較すると、12月のピーク時と同等の患者数であることがわかります。当院にご来院の皆様は、引き続き新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いいたします。



図
(出典: NHKオンライン 宮城県の新型コロナデータ
<https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/data/pref/miyagi.html>)

■ 「地域連携のつどい」を開催しました

令和5(2023)年9月8日、日頃よりお世話になっている地域の医療機関の先生方との意見交換を目的とし、「地域連携のつどい」を開催しました。

95施設132名の医療機関の先生方にご参加いただき、大変貴重なご意見を伺うことができました。

当院からは、脳神経外科の遠藤俊毅 医師、糖尿病代謝内科の澤田正二郎 医師、泌尿器科の伊藤淳 医師、放射線科の山田隆之 医師より、各診療科の紹介と講演を行わせていただきました。

今後も地域の医療機関の先生方からご意見を頂戴しながら、地域の患者さんに対して、心のこもった医療・最も新しい医療・納得できる医療を実践できるよう、職員一同 努めてまいります。



統括病院長
佐藤 賢一



患者支援・医療連携センター長
森 建文

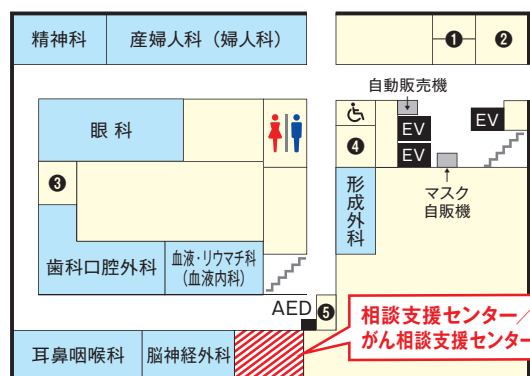
相談支援センター／がん相談支援センター

月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 8:30～17:15
TEL 022-259-1221 (代表)

当院では、医療費などの経済的なことや治療上的なことなど、病気に関わるご不安やお悩みを少しでも和らげられるよう、相談窓口を設置しております。

どこに相談したらいいのかわからないとお困りの際には、お気軽にご相談ください。

本館2階



- ① カウンセリング室
- ② 平衡機能検査室
- ③ 療養指導室
- ④ 共用面談室
- ⑤ 本館2F東カウンター



医学部生臨床実習

東北医科薬科大学病院および若林病院では、令和元年(2019年)10月より、本学医学部4年生による臨床実習を開始しています。

医学部生は診療チーム・主治医の一員となり、指導医と一緒に診療に参加します。

医学部生が診療行為を行う際には、指導医から患者さんに「同意書」の記載をお願いする場合がございます。

指導医は、患者さんの安心・安全を確保しつつ学生の指導を行うとともに、最善の医療を提供できるように、より一層努めてまいります。

医師育成教育の一環として義務付けられている臨床実習に、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

薬学部薬学科学学生実務実習

薬学部薬学科5年生も、病院や薬局で実務実習を行っております。

薬剤師育成教育の一環として義務付けられている実務実習に、ご理解とご協力をお願い申し上げます。



アンケートにご協力ください!

今後の「かがやき」制作の参考にさせていただきたくアンケートを実施しております。お手持ちのケータイ・スマホから右側のQRコードを読み込み、回答フォームに入力をお願いします。

