



日本医療機能評価機構  
認定番号 JC1452号

http://machida-city-hospital-tokyo.jp/



# まちだ市民病院

クォーターリー (季刊)

## Dr's message

**五十嵐 尚志** 呼吸器内科担当部長にきく  
タバコを続けると寿命が10年短くなります。

### ◎呼吸器内科の体制は？

**A** 私は平成18年に当時の上司や同僚とともに来ました。呼吸器内科の医師は最大7人いましたが、現在は4人です。それぞれ感染症やアレルギーの専門医の資格を持っていて、力があります。信頼できる少数精鋭のスタッフです。

### ◎数ある診療科の中で呼吸器内科を選んだ理由は？

**A** 呼吸器系疾患は種類が豊富で、CT等の検査をしても病変が分かりにくいものが多い。分からないものを患者さんと話しながら頭の中で想像し、治療のプランを立てる。非常に難しいですけど、そこにやりがいを感じました。

### ◎市民病院で多い疾患は？

**A** 肺がん、COPD (慢性閉塞性

肺疾患)、ぜんそく、肺炎などです。地域の診療所からの紹介患者も多いです。

**◎肺がんの死亡率は胃がんを抜いて1位になりました。**

**A** 肺がんは症状に乏しく、発見された時には7割が手術できない状態です。進行したがんに対しては抗がん剤による化学療法を行っています。分子標的薬など新たな薬も出てきていますが、肺がんの治療はまだ過渡期の段階です。患者一人一人に合わせたオーダーメイド治療が少しずつ進歩しています。

**◎COPDはあまり聞きなじみのない病名ですね。**

**A** 国内の認知度は十数%程度といわれています。国を挙げて認知度の向上に取り組んでおり、テレビCM等

でもPRしています。主にタバコが原因の疾患で患者数は年々増えています。近年喫煙率は減少傾向ですが、COPDは喫煙者が高齢になってから症状が出てくる疾患なのでこれからも増えるでしょう。禁煙が進行を抑える唯一の方法です。

**◎呼吸器内科の医師には、やはり喫煙者は少ないのでしょうか？**

**A** 他の診療科に比べて少ないでしょう。日本呼吸器学会の専門医になるには、非喫煙者であることが要件の一つなんです。個別の確認はできないと思いますが(笑)

**◎先生は治験(薬の臨床試験)にも積極的に取り組んでいます。**

**A** 誰かがやらないといけないですからね。全ての薬は安全性や効果を検証する必要があります。患者さんも自分が役に立っているのならば協力的な方が多いです。当院には治験支援室があり、薬の正しい使用法なども併せて指導しています。

**◎感染対策室長も兼務ですね。**

**A** 感染症以外で入院された患者さんが院内感染しないように予防しています。効果が分かりづらい仕事ですが、院内感染しないのが当たり前なので、プレッシャーもあります。それだけ大切な仕事です。

**◎休日の息抜きには何を？**

**A** 学生時代からテニスを続けています。今も週一回スクールに通っています。以前より打てなくなった自分にストレスを感じる時があります(笑)

## 病気ガイド

長引く咳(せき)について

呼吸器内科担当部長

五十嵐 尚志

「自分は結核や肺癌ではないだろうか」とか「咳で夜眠れない」、「人と話すのに咳が出て困る」などといった症状で開業医から紹介され、市民病院を受診される患者さんは多いです。咳が長引くと、患者さんだけでなく、開業医も心配になり受診を勧めることがあります。そのようなき専門医はどう対処するのでしょうか。

咳は感冒(かぜ)の他ほとんどの呼吸器疾患や心不全でもみられますが、その多くは診察や胸部X線など簡単な検査で概ね診断がつかます。2ヶ月も咳が続くにもかかわらず胸部X線などで異常がない場合には「慢性咳嗽(まんせいがいそう)」といわれ、ほとんどが咳喘息などのアレルギー性咳、喫煙を主因とした慢性気管支炎、後鼻漏、逆流性食道炎、一部の薬剤が原因であるとかわかっていきます。

長引く咳の原因が結核や肺癌などである可能性は1%程度と低いですが、咳が2〜3週間続く患者さんには胸部X線検査を勧めています。過度に心配することはありませんが、咳が長引いて改善しない場合には一度かかりつけ医を受診し相談されてはいかがでしょうか。



Dr. Hisashi Igarashi

町田市民病院  
呼吸器内科担当部長  
**五十嵐 尚志** (いがらし ひさし)

### Profile

杏林大学 卒  
2006年4月から町田市民病院勤務  
2012年4月から現職 感染対策室長を兼務





### 脱水予防を知って、暑い夏を乗り切りましょう

平田 真由美

認知症看護認定看護師

今回は、脱水になりやすい高齢者のために家庭でできる熱中症・脱水の予防法についてお話します。



### 高齢者は容易に脱水になりやすい！その訳は？



加齢にともない、体内の水分を貯める筋肉が減り体内の水分量が少なくなっています。さらに、腎臓の機能が低下し老廃物を排泄するために、たくさん尿をつくり、尿と一緒に、ナトリウムも体の外に出してしまうので、ナトリウムも不足しやすくなります。また、トイレ動作の困難さや頻尿のために水分摂取を控えてしまいがちです。その他、認知機能の低下により水分を取ることが忘れてしまったり、食事が減って食べものから取れる水分も少なくなったり、のどの渇きに気がつきにくいため水分摂取量が減ってしまったということも脱水の原因として考えられます。特に夏は、冷房を使わず高温の室内で生活し、発汗に見合うだけの水分と塩分の補給を怠ってしまいがちですので注意しましょう。

### 予防的ケアに努めることが大切になります

計画的な水分補給のために、一日の水分量を把握できるようにペットボトルを利用してみてはいかがでしょうか。また、おやつ・散歩・入浴などの日課を利用してこまめに水分を取りましょう。睡眠中も約500mlの発汗があるので、就寝前や起床時にもコップ一杯の水分を取ると良いです。



自分から水分を取るのが難しい方は、手の届くところに水分を準備することや声かけをして水分を取るように工夫するのはいかがでしょうか。また、飲み込みの具合に合った水分を用意することも大切です。飲み込みにくい方は、とろみや、ゼリーのような半固形のものをお勧めします。毎日同じものでは飽きてしまうので、味や口当たり、温度など様々な工夫を凝らすようにしてください。

すことにより取りやすくなることでもあります。高齢者の脱水は、水分とともに電解質（ナトリウムなど）の補給が必要です。補給する方法として経口補水液があります。電解質と糖質を含んだ水分で、スポーツドリンクよりナトリウム濃度が高いことが特徴です。夏は冷房や扇風機を「もったいない」というのではなく、「健康」



### 足白癬(足の水虫)

皮膚科医長

堤 祐子

日本の夏は蒸し暑く、白癬菌(水虫の原因菌)が活発になる季節です。実際、夏には足白癬の患者さんが増加します。しかし、「水虫になりました」と受診したものの足白癬ではないという方や、「痒くないけど足の皮が剥けるので…」と受診され、足白癬という方がいます。見た目だけでは分からないので

足白癬かどうかを診断するに

のためにうまく使ってください。室温計を利用する場合の目安は26〜28℃です。汗をかきすぎないように厚着を避けることや入浴をぬるめで短時間にするのを心がけましょう。外出や外での作業など屋外での活動には特に注意が必要で、早め早めに、水分をとるなど脱水対策を行うことが大切です。

### 早期発見のポイント

「脇の下が乾燥していないか」

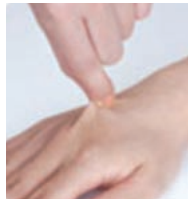
は、角質の中に白癬菌がいるか検査することが必要です。市販薬を塗っていると、検査の結果がはっきり分からないこともあります。水虫だと思って薬を塗っているけど治らないと思ったら時には、1週間くらい何も塗らない状態で皮膚科を受診してください。その方がしっかりと診断して治療を開始できます。

市販薬や消毒薬がかぶれを起こすこともあります。おかしいな、と思った時点で使用を中止して、皮膚科を受診することをお勧めします。

足に汗をかきやすい、毎日同じ靴を履くという方は水虫になりや

「舌や唇が乾燥していないか」「皮膚をつまんで持ち上げるとそのままの状態になっていないか」です。尿量が少ない、微熱がある、痰がからんだ咳を繰り返す、元気がなく食欲がないなどいつもと様子が違う時は早めに医師に相談するようにしてください。

家庭でできる脱水対策を心がけ、これから暑い夏を乗り切りましょう。



すい傾向があります。靴下をこまめに替えたり、靴を前日は違うものを履いたりという工夫をすると、悪化しにくくなります。白癬菌は付着してから24時間以内に洗い落とせば水虫になりにくいと言われていますので、プールや入浴施設から帰宅したら、面倒でももう一度足だけ洗う習慣をつけると良いですよ。

また、毎年水虫になるとという人は、塗り薬を止めるのが早すぎるのかもしれない。「治った」と思ってもすぐ止めず、さらに2ヶ月くらい治療を続けることが重要です。

### 新任医師紹介

- ①出身大学・卒年 ②趣味 ③自己PR

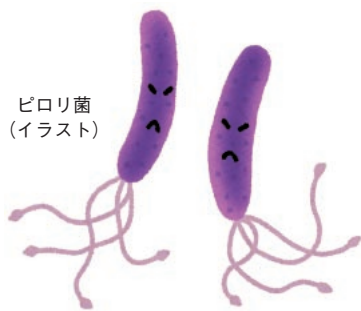
<b>小児科</b> ヤマカワ 琢司 ①昭和大学・2008年卒 ②彫金 ③宜しくお願ひします。	<b>脳神経内科</b> ハガキ 吉輝 ①聖マリアンナ大・2010年卒 ②特に無し ③一生懸命頑張りますのでよろしくお願ひします。	<b>循環器内科</b> アラカワ 雄紀 ①北里大・2013年卒 ②バレーボール ③患者様の立場に立った医療を提供できるように一生懸命頑張ります。	<b>リウマチ科</b> ウチノ 貞輔 ①聖マリアンナ医科大・2007年卒 ②読書、旅行 ③丁寧な診察を心掛けています。よろしくお願ひ致します。	<b>整形外科</b> テラサワ 昌一朗 ①自治医科大・2006年卒 ②子どもと遊ぶこと ③丁寧な診察を心掛けています。よろしくお願ひ致します。	<b>消化器内科</b> ヤマグチ るり ①東京女子医科大・2011年卒 ②特になし ③一年間よろしくお願ひします。	<b>消化器内科</b> ミズノ 公輝 ①鳥根大・2013年卒 ②旅行、空手、フットサル ③患者様に寄り添った医療を提供していきたいです。	<b>消化器内科</b> カワムラ 篤 ①日本大・2009年卒 ②サッカー、ミュージカル観劇 ③市民のみなさまに信頼される医師としてがんばってまいります。	<b>耳鼻咽喉科 副部長</b> イマニシ 順久 ①慶応義塾大・1991年卒 ②音楽、MLB観戦 ③町田市の医療の発展に貢献できるように努力してまいります。	<b>外科 呼吸器外科担当部長</b> ヒラノ 純 ①東京慈恵会医科大・1990年卒 ②特になし ③肺癌をはじめ呼吸器や縦隔の疾患を広く拝診させていただきます。
<b>放射線科</b> マルヤマ 泰貴 ①福井医科大・2006年卒 ②フットサル、サッカー観戦 ③新しい環境に慣れて、皆様の力になれるよう頑張ります。	<b>眼科</b> イナバ 方弓 ①東京慈恵会医科大・2009年卒 ②読書、ヨガ ③一生懸命がんばります。よろしくお願ひ致します。	<b>糖尿病・内分泌内科</b> ヒライギ 寛子 ①東京医科大・2013年卒 ②ミュージカル鑑賞 ③皆様のお役に立てるよう努力致します。よろしくお願ひします。	<b>リウマチ科</b> ミカゲ 秀徳 ①聖マリアンナ医科大・2009年卒 ②読書 ③よろしくお願ひ致します。	<b>整形外科</b> タカノ 昇太郎 ①北里大・2008年卒 ②温泉 ③膝関節、特に人工関節が専門です。よろしくお願ひします。	<b>消化器内科</b> イワキ 慶大 ①信州大・2013年卒 ②マンガ ③町田市は生まれ育った町なので、この地で働くことができ嬉しいです。	<b>消化器内科</b> スズキ 静香 ①筑波大・2011年卒 ②ミュージカル ③よろしくお願ひ致します。	<b>消化器内科</b> ヒロセ 雄紀 ①東京慈恵会医科大・2011年卒 ②野球 ③地域医療へ貢献できるように頑張ります。よろしくお願ひ致します。	<b>耳鼻咽喉科 担当医長</b> コジマ 敬史 ①慶応義塾大・2006年卒 ②読書、音楽鑑賞 ③専門となる耳科聴覚を中心に病診連携を進め地域医療に貢献します。	<b>泌尿器科 担当医長</b> キラシ 慎一郎 ①東京慈恵会医科大・2001年卒 ②旅行 ③宜しくお願ひします。



# ピロリ菌除菌外来 のご紹介

ピロリ菌は胃の粘膜に炎症を起こし、胃がんや胃潰瘍などの原因となることがわかっています。わが国では60歳以上の方のほぼ半分がピロリ菌に感染しており、除菌治療により、これらの疾患の発生する確率を下げられます。以前は、除菌治療の保険適用が胃潰瘍など一部の疾患に限られましたが、平成25年2月から適用が拡大し、慢性胃炎の患者さんも、保険による除菌治療が可能になりました。除菌治療は、2種類の抗生剤（1種類はペニシリン系です）と、胃薬、整腸剤を1週間内服して行います。1回の治療で除菌できない場合、抗生剤の種類を変えて、2回目の除菌を行います。2回の治療で除菌に失敗した場合や、ペニシリンアレルギーのある場合は、ピロリ菌外来でピロリ菌の除菌治療を行うことができます。この際には保険で認められていない薬剤で治療を行います。90%以上の確率で除菌は成功しますが、「自費診療」となります。

外来は火・水・木曜の14～15時で、完全予約制となっております。以前、除菌に失敗された方やアレルギーがあつて除菌ができなかった方は、医事課や内科受付までお気軽にお問い合わせください。



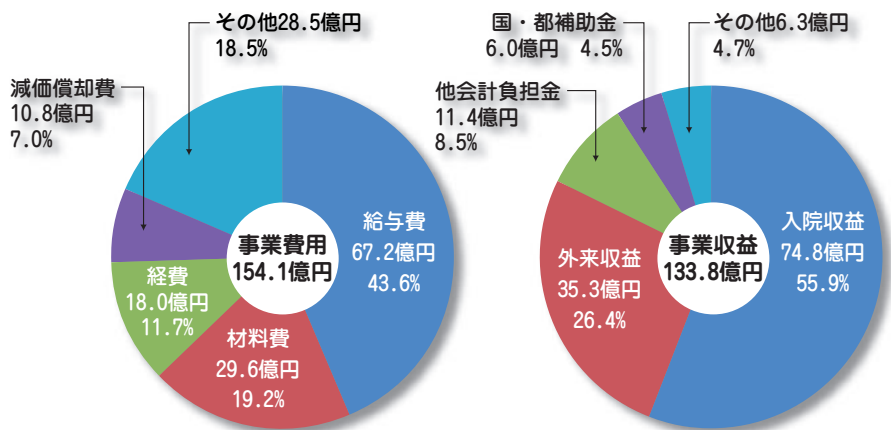
ピロリ菌 (イラスト)

〈図1〉利用状況と料金収益

延患者数	2014年度	2013年度	比較
入院	133,739人	133,057人	682人
外来	318,345人	328,979人	▲10,634人

料金収益	2014年度	2013年度	比較
入院	74億8,319万円	74億1,550万円	6,769万円
外来	35億3,232万円	34億3,317万円	9,915万円

〈図2〉病院事業収支



2014年度決算の概要  
2014年度の延患者数は、前年度に比べ、入院が増加した一方、外来は減少しました。  
収支状況について、料金収益は入院・外来ともに増加し、合わせて前年度より1.7億円の増加となり、医業収益と医業外収

益を合わせた経常収益は133.7億円となりました。一方費用は、医業費用においては給与費が1.8億円増加、材料費（薬品費や診療材料費等）が1.3億円増加、医業外費用においては消費税率の変更により消費税が約1.8億円増加し、医業費用と医業外費用を合わせた経常費用は136.4億円となりました。その結果、経常収益から経常費用をひいた経常収支は2.6億円の赤字となりました。  
なお、2014年度は会計制度改正の影響や電子カルテシステムの更新等により、特別損失が増加し、純損失は20.3億円となりました。

## つくって元気! 楽々レシピ

### アレンジ自在の究極簡単・缶缶レシピ!! サバのトマトスープ



- 〈材料(3~4人分)〉
- ◎さば水煮缶 1缶 (180g)
  - ◎カットトマト缶 1缶 (400g)
  - ◎レモン 1/2個
  - ◎パセリ・バジルなど添える野菜 少々 (写真はパセリです)

〈作り方〉

- ①さば水煮缶は汁ごと、トマト缶も全て鍋に入れて火にかけ、沸かしてきたら弱火にして5分程煮る。
- ②皿に盛り付け、パセリなどの添え野菜を少量のせ、くし切りにしたレモンを添え、完成! レモンをたっぷり絞ってお召し上がりください (酸味のお好みで量を調整してください)。

★★★ワンポイントアドバイス★★★

- ★さばなどの青魚に多く含まれるDHA・EPAには血液サラサラ効果がありますが、空気に触れると酸化しやすいという難点も…。そこで、トマトのリコピン、レモンのビタミンCと一緒に摂ることで、酸化をおさえ栄養価もUP! 血管障害を防ぐ最強タッグです。
- ★さば水煮缶の塩気で食べるレシピですが、味が足りない方は適量塩コショウを加えてください。
- ★温かいうちにとけるチーズをのせていただくと、お子様も食べやすくなります! 色々アレンジして“自分レシピ”を楽しんでください!

(4人分とした場合) 1人分90kcal・塩分0.4g  
町田市市民病院栄養科：椎名

