

日曜

vol.105

令和3年5月15日

医療法人
長谷川会

湘南ホスピタル

藤沢市辻堂3-10-2

TEL. 0466-33-5111

発行責任者：有泉 義一



義経藤観る天昇鯉（白旗神社） 撮影：永田 希江子

理念

人を暖かく迎える医療

地域の健康の守り手 高齢者をささえる医療 心を大切にする医療

基本方針

地域包括ケアシステムの一員として
役割を果たす。

- 1 良質な地域包括ケア病床と医療療養病床の提供
- 2 外来機能の充実
- 3 居宅介護支援事業所・訪問看護ステーションの強化
- 4 地域とのつながりの強化

105号内容

巻頭特集 肺炎

- 湘ホス部署紹介「放射線科」
- お食事前の準備運動
忘れていませんか？
- 肺がん検診 など

肺炎



理事長・院長

木原 明子



肺炎は、むかしから、広く一般に、聞き慣れた病名ですが、一口に肺炎といっても、様々な肺炎があります。いろいろな見かた、分類のしかたによって、肺炎を少しわかりやすく説明できれば、と思います。

肺という臓器、肺という場所、に炎症がおきるので、肺炎、と呼びます。

肺をさらに、構造的に分類してみます。肺は左右にひとつずつあり、肺をブドウの房にたとえると、左右にブドウの房がひとつずつある構造です。肺の肺胞（ブドウの実の部分：肺の実質ともいわれる）の中に炎症がおこる場合と、肺胞の周囲（肺胞の

まわりで、肺の間質ともいわれる）に炎症がおこる場合、両方に起こる場合があります、みな肺炎とよびますが、肺胞の周囲（ブドウの皮の部分）に炎症がおこる肺炎は、間質性肺炎と呼びます。

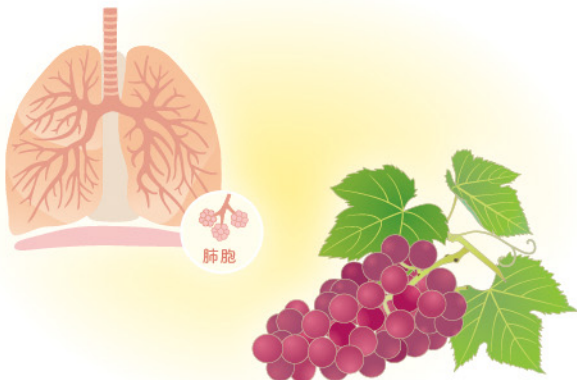
次に別の見かた、肺炎の起こり方により分類すると、なんらかの微生物などが肺に侵入しておこる感染症としての肺炎、アレルギーによる肺炎、免疫の異常による肺炎、誤嚥による肺炎、その他、などに分けられます。

まず、感染症としての肺炎をみると、病気の原因となる微生物などの種類で、分類をします。

細菌によるのか、ウイルスによるのか、それ以外の微生物などによるのか、です。

細菌によるときは、細菌性肺炎といわれます。細菌にも数かぎりなくありますが、たとえば肺炎球菌性肺炎、ブドウ球菌性肺炎、緑膿菌性肺炎などがあります。

ウイルスが原因の場合、ウイルス性肺炎とよび、その例としてはインフルエンザウイルス肺炎、麻疹



ウイルス肺炎、新型コロナウイルス肺炎、などです。

その他の微生物などとしては、マイコプラズマ肺炎、などがあります。

ここで、感染症としての肺炎について、その予防や治療についてみてみますと、予防は、一般的には、清潔な環境、体力をたもつ、ワクチンの接種などが、重要です。

そして、治療は、抗生物質、抗ウイルス薬などを使用します。

細菌性肺炎の場合では、肺炎球菌については、肺炎球菌ワクチンがあり、ワクチンを打っておくことで予防になります。

また、細菌性肺炎の治療には、抗生物質を使います。

ウイルス感染症では、ウイルスそのものによる肺炎もあれば、ウイルスに感染して体力が低下し、その結果、細菌による肺炎を合併する場合もあります。まずウイルス感染症の予防が大切で、ワクチンの接種は予防に役立ちます。インフルエンザワクチンもその一つです。

では、感染症ではない肺炎について、お話ししたいと思います。そのなかでよく知られているのが、誤嚥性肺炎です。

食べ物を飲み込む、飲み物を飲み込む、自分の唾液を飲み込む、といった機能が低下するために、本来は口からのど、食道を通過して、胃へ腸へ、とすすんでいくはずの食物などが、食道



の入り口でとどまってしまったり、あやまって、気管へ肺へ、と侵入してしまったりして、肺に炎症をおこす肺炎です。

病気や加齢によって、飲み込む機能が低下した場合、誤嚥性肺炎をおこしやすくなってしまいます。

予防に大切なのは、飲み込む機能を低下させないこと、自分の機能に見合った食事をとることです。

飲み込む機能を低下させないために、口や顔、顎、舌、などの筋肉の維持やりハビリを、日頃から意識しておこなうことが大切です。

歯の状態をよくしておくことも大切です。必要な義歯は入れたり、合うように調整したりして、口・顎の構造をしっかりさせることは、誤嚥の予防に重要です。

また口の中を清潔にして、口の中の細菌をできるだけ減らしておくことです。

最後に、新型コロナウイルス感染症について少しお話しします。新型コロナウイルス感染症は肺炎を合併しやすく、肺炎になると血液中の酸素飽和度が低下し、酸素吸入が必要になったり、重症化すると人工呼吸器による治療が必要となり、回復までにかなり時間を要します。

治療薬は様々な治療経験が積み重ねられつつあり、また予防にはワクチンの接種が徐々に開始されています。

しかし一番大切なことは、私たち個人の、新型コロナウイルスに対する意識です。地域のウイルスの量を減らすことが大切なのです。目標は、自分がかからないこと、そして人にうつさないことです。そして、すぐにできる対策は、手洗い、マスク、密をさける、不要不急の外出をしない、気を緩めない、ということです。どうぞよろしくお願いいたします。

部 署
紹 介

放射線科

スムーズな検査で
患者さんの負担を軽減



胸部放射線撮影



CT撮影



胃のバリウム検査

骨密度測定

放射線科では、撮影装置を使用して、医師から指示のあった部位の画像情報を提供しています。

- ① 一般撮影装置：胸のレントゲン写真を撮ったことがある方も多いかと思います。胸部、腹部、骨や関節などのX線撮影を行います。
- ② X線透視装置：発泡剤と白いバリウムを飲んでげっぷをがまんして…いわゆるバリウム検査(胃透視検査)です。その他に嚥下造影検査も行っています。
- ③ CT装置：コンピューター断層診断です。X線を使って身体を断面に撮影できるため、より詳細な情報を得ることができます。頭部、頸部、胸部から骨盤等の全身撮影が可能です。

④ 骨塩定量測定装置：骨密度を測定します。骨粗鬆症の診断にも使用されます。

⑤ ポータブル撮影装置：動くことができない入院患者さんの撮影の為に病棟まで持っていき使います。

この中で「嚥下造影検査」はあまり耳にすることのない検査かもしれません。造影剤を含んだ食事(コーヒーゼリー・シロップなど)を食べてもらい、飲み込みの様子をX線透視装置で撮影しVTR、DVDに記録して、嚥下運動や機能を評価する検査です。当院では専門医、看護師、管理栄養士、理学療法士、言語聴覚士及び歯科医師と連携し、入院・外来患者さんの検査を行っています。(第2・4土曜/要予約)

安心して検査を受けてもらえるために

放射線科主任 岩下 章

6月1日から藤沢市の健康診査が始まります。肺がん検診、胃がん検診(内視鏡以外)は放射線科で実施しています。

コロナ禍で病院での健診・受診等に不安を持つ方もいらっしゃるかもしれませんが、皆様に安心して検査を受けてもらえるように、感染症対策を講じて日々取り組んでいます。ご自身の今現在の健康状態を知り、疾患の早期発見のためには健診はとても良い機会です。是非、ご活用ください。



お食事前の **準備運動** 忘れていませんか？

リハビリテーション室

毎日の嚥下体操で誤嚥を予防

嚥下体操は、嚥下（飲み込み）に関わる首や肩、口まわりの運動を行い、嚥下を行いやすくするための体操です。実際に食べる前に、嚥下に必要な筋肉を動かし、誤嚥のリスクを予防して安全に食を楽しむことを目的としています。ご自宅で簡単にできる嚥下体操をご紹介します。是非、お試しください。

ご注意

体力に自信のない方は、くれぐれも無理をしないでください。
やりすぎは疲労を招いてかえって誤嚥をしてしまうこともあります。

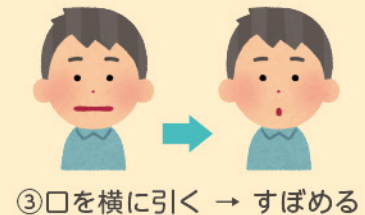
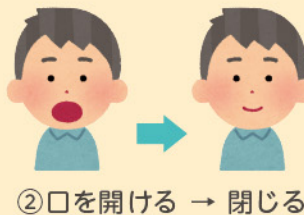
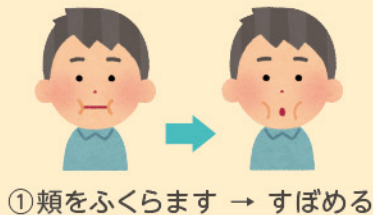
1 深呼吸（2～3回）

息を吸って、ゆっくり口から吐く

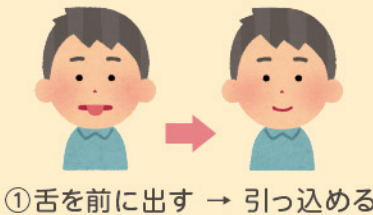
2 首・肩の体操（各2～3回）

- ① ゆっくり左右を向く
- ② ゆっくり首を左右に倒す
- ③ 肩を上げ下げする

3 口の体操（各5～10回）



4 舌の体操（各5～10回）



5 パタカラ体操

（各5～10回はっきりと発音する）

- パ** 唇をしっかりとじて、はじくように発音する
- タ** 舌の先を上の前歯のうらにつけるようにして発音する
- カ** 舌の奥を上顎につけて発音する
- ラ** 舌を丸めるようにして発音する



6 しっかりと咳払いをする（2～3回）

『肺がん』は 日本人の癌による死亡数第1位^{※1}

藤沢市成人健診「肺がん検診」と一緒に
オプション検査で呼吸器疾患を早期発見

肺がん検診は胸部X線検査(レントゲン撮影)により肺に異常個所がないかを見つけるものですが、どうしても見えにくい・見つけにくい部分もあり、胸部X線だけでは呼吸器疾患の早期発見は難しいと言われています。

※1 男性1位、女性2位、男女計1位／2019年国立がん研究センターがん情報サービスより



胸部CT【要予約】

胸部X線が平面なのに対して、胸部CTは臓器の状態を多角的に鮮明に見ることができ、小さな陰影もチェックできます。タバコを現在吸っている方や以前に吸っていた方、胸部X線で異常を指摘されたことがある方等、一度検査することをお勧めします。



喀痰細胞診

痰を採取して、どのような病的な成分が含まれているかを顕微鏡で確認します。痰の中の悪性腫瘍(早期の癌の発見)の有無を調べるのに有効です。
この検査で見つけられるのは、肺がん、咽頭がん、喉頭がんなどです。



肺年齢検査

見た目では判らない肺の健康状態・老化の程度を年齢という身近な指標を用いて示すバロメーターです。自分の肺の健康状態を肺年齢として実年齢との差を知ること肺の健康意識を高め、呼吸器疾患の早期発見に役立つ検査です。

当院でできる 呼吸器疾患関連オプション検査

検査項目	検査方法	所要時間	通常価格(税込)	早割価格(税込) ^{※2}	予約
胸部CT	CT検査	約10分	13,600円	10,500円	○
喀痰細胞診	痰の容器提出	—	2,500円	—	—
肺年齢検査	呼吸機能検査	約10分	1,600円	—	—

※2 早割は8月31日までに藤沢市健康診査のオプション検査としてお受けになった場合に適用になります。

外来^{新任}医師ご紹介

かみ まき ち さと
神巻 千聡 医師

●出身地／神奈川県



専門科・得意分野・認定医等 = 呼吸器内科 内科認定医
所属医療機関 = 横浜市立大学附属病院
趣味・マイブーム = パン屋めぐり、散歩
診察日 = 第3週火曜日 午後

「よろしくお願いいたします。」

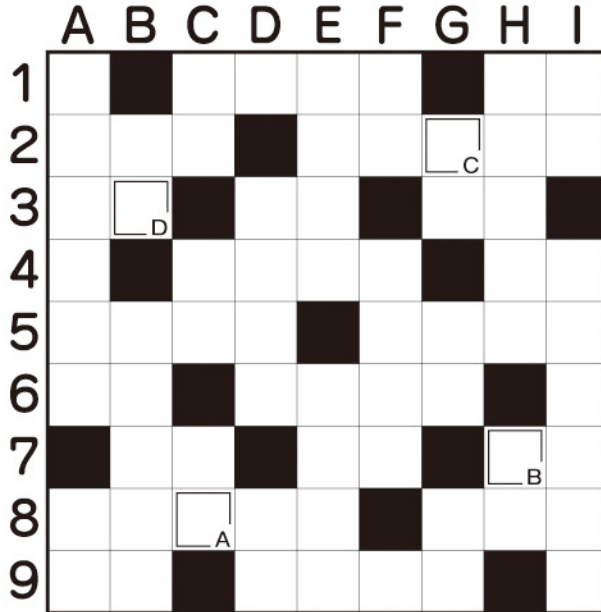


ラインラインクロス

ヒントから言葉を思いついても、盤面にすぐには書きこめない、風変わりなクロスワードなのです。

問題

二重枠に入った文字をA～枠Dの順に並べてできる言葉は何でしょう？



やり方

- ◆ 普通のクロスワードと同じようにタテ・ヨコに言葉を入れます。
- ◆ カギは列ごとにまとめられています。
- ◆ 例えば、ヨコ1には2つの言葉が入りますが、どのカギの言葉がどこに入るかはすぐには分かりません。文字数や交差する言葉を手がかりに解きほぐしましょう。

→ヨコのカギ

- 5月の節句で空を舞う(?)魚
・5月の節句では、お風呂にこの植物を
- 一攫千金を夢見て勝負
・一攫千金を夢見て勝負
- さなぎから成虫へ
・寒い季節
・ローカルエリアネットワーク
- 今年のえとの動物
・「今年限りで現役生活にピリオドを打ちます」
- 女性の礼装用和服
・感染症対策として接種する
- 九谷焼はこの県の名産
・信楽焼はこの県の名産
- 小野妹子が派遣された国

- ・小数点以下3ケタ目は、打率ではこの単位
- ・小型もある乗合自動車
- 8・かぶれにご注意の落葉高木
・週刊がウィークリーなら月刊はこれ
- 9・ニクやサンゴやロックも登場
・ゴミ箱みたいなものです

↓タテのカギ

- A・新築の劇場の初興行
・劇の開始時に開ける
- B・銀行の中でも規模が大きい
・銀行口座を開くとき押す。判ともいう
- C・煙突の内側にたまる
・ゴルファーが目を読む

- ・あわびがここで片思いする
- D・隔たりが大きい＝——の差
・面積は海の半分以下
- E・はかなく消えやすい泡
・日本——でセバ両リーグのチームが対決
- F・上司の指示を仰ぐ
・なにかおかしい、と覚える
- G・旧国名。今は秋田県と山形県の一部
・葉っぱはカイコの大好物
・ざっと描いた絵とか
- H・ごまかしや不正
・国が持っている不動産
- I・キープすること
・新造の船を水に浮かべるセレモニー

応募方法

答え、住所、郵便番号、氏名、フリガナ、年齢、電話番号をはっきり書いて、待合室横の投書箱に入れるか、ハガキで送ってください。
ハガキの場合の宛先は当院「麗日編集部」まで。1人1枚に限ります。

※なお、読者の皆様からお預かりした個人情報は、当院が責任を持って管理いたします。

●賞金

正解者の中から1人に1万円、2人に各5千円、20人に図書カードを抽選で。

●締め切り

令和3年9月10日

●発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

104号の答え 「①と⑤」

外来診療担当表

赤字 … 予約制

※予告無く変更することがあります。予めご了承ください。

■ 2021.5.15現在

	月	火	水	木	金	土
午前	あんとか やすのぶ 安德 恭演	あんとか やすのぶ 安德 恭演	ひろい なおき 廣井 直樹	きはら あきこ 木原 明子	まつい かずこ 松井 和子	きはら あきこ 木原 明子 内科・呼吸器内科
	神経内科	神経内科	糖尿病内科・内分泌内科	内科・呼吸器内科	内科・神経内科	いしい よしあき 石井 吉秋 内科
	ひろい なおき 廣井 直樹	きはら あきこ 木原 明子	まつい かずこ 松井 和子	こう せん 黄 沾	こう せん 黄 沾	よしだ ゆうじ 吉田 勇治
	糖尿病内科・内分泌内科	内科・呼吸器内科	内科・神経内科	消化器内科	消化器内科	
午後	つつみ なつこ 堤 菜津子			つつみ なつこ 堤 菜津子	きはら あきこ 木原 明子	栄養相談 (第2・4週のみ) 管理栄養士
	内科・消化器内科			内科・消化器内科	内科・呼吸器内科	
午後	あんとか やすのぶ 安德 恭演	きはら あきこ 木原 明子 第3週 休み	とみなが ようすけ 富永 陽介	きはら あきこ 木原 明子	いしい よしあき 石井 吉秋	
	神経内科	内科・呼吸器内科	精神科	内科・呼吸器内科	内科	
	おくの しげこ 奥野 滋子	かまき ちさと 神巻 千聡	いしい よしあき 石井 吉秋	きとう しょうぞう 鬼頭 昭三 (第1週のみ) 神経内科		
	内科	(第3週のみ) 内科・呼吸器内科	内科	すずき としひこ 鈴木 俊彦 循環器内科		
	ペイン(痛み)の診療も行っています。			栄養相談 管理栄養士		

腰や関節の痛み、手足のしびれ等の症状の方

內科／呼吸器內科／消化器內科／循環器內科／糖尿病內科／內分泌內科／神經內科／精神科

忠犬ハチ公
©2025

ある時、
おはあさんが
リに手洗いにいく
大きな
桃がながれて来て

うまれ
が桃太郎

家でテレワーク
しているおじいさんに
ゆづもどうな
桃太郎

長じて ニ
立派な若者となり
ホスをつか コロナ退治

早く
そうなる
かなア

おニエコナウイルス
をつかまえ
平和になりました

特殊外来・検査など	実 施 日	※予約制です。
禁 煙 外 来	火曜(午後)、木曜(午後)、金曜(午前)、土曜(午前)	
も の 忘 れ 外 来	月曜(午前/午後)、火曜(午前)	
嚙 下 造 影 検 査	第2・4土曜(午前)	
内 視 鏡 検 査	火曜(午前/午後)、木曜(午前/午後)	
特 定 保 健 指 導	平日 9:00～16:30 土曜 9:00～11:30	

湘南ホスピタルからの **お知らせ**

以下の症状に該当する方が当院の受診を希望される場合は、
必ず事前に電話連絡の上、職員の案内する方法で ご来院くださいますようお願いいたします。

- 発熱
- せき
- のどの痛み
- 息苦しさ(呼吸困難)
- 強いだるさ(倦怠感)
- 風邪の症状が続く
- 新型コロナウイルス感染者と接触したなど、感染が心配な方

皆さまが安心して受診できるためのご協力を
お願いいたします。



HOSPITAL 医療法人 長谷川会

湘南ホスピタル

TEL. 0466-33-5111

〒251-0047 藤沢市辻堂3-10-2

診療時間	午前	9:00～12:00 (受付 8:00～11:30)
	午後	13:30～17:00 (受付 11:30～16:30)
電話問合せ		8:45～11:30 / 13:15～16:30

休診日 土曜午後・日曜・祝日

外来診療の変更・休診等については、当院ホームページでご確認ください。

湘南ホスピタル

検索

<http://www.shohos.org>

