



一筋縄ではいかぬ感染症



皆様はどんな年末年始を過ごされたでしょうか。コロナ感染を心配してまだまだ自制されている方も多いのではないかと思います。

当院がコロナに初めて関わったのは2020年1月中国からの帰国者対応でしたから、コロナに丸2年向き合っていることとなります。その間に検査法・治療法が次々に開発され、科学技術の進歩を実感しています。ウィルスが同定され、変異株もチェックされ、これまでは研究室の中でのみ行われていたPCR検査が一般化しました。種々のワクチンが開発され、ウィルスに直接作用する治療薬も作られています。



院長
野坂 俊壽

病気のメカニズムも明らかになってきました。発熱や咳などの症状が出て1週間ほどはウィルスが増殖しており、その期間はウィルスに対する治療（抗体カクテル療法や抗ウィルス薬）が有効です。その期間が過ぎると体内からウィルスは排除され、多くの人は軽快するのですが、症状が続いたり、さらに増悪する場合があります。その原因は自らの免疫反応の異常と考えられています。免疫は病原体を排除して自分を守ってくれるありがたいシステムですが、免疫に異常を生ずると自分自身の身体を誤って攻撃し炎症を生じます。コロナでも発症7日前後以降はそうした病態を生じていると考えられ、治療には炎症を抑える薬や免疫を弱めたり調整する薬が使用されます。

免疫一般の話をする、様々な免疫異常がありますし、それにより全身性のものから臓器特有なものまで多様な疾患を生じます。自己免疫性疾患と呼ばれ、1型糖尿病や関節リウマチ、全身性エリテマトーデス(SLE)、慢性甲状腺炎、自己免疫性肝炎などの病気が含まれます。どの疾患も治療が難しく、それと同様にコロナが原因で重症化した場合も、治療に難渋し救命できないことも少なくありません。そういう意味では、科学技術の進歩もまだまだと言うべきかもしれません。

コロナに関しては、重症化しなくても、後遺症で長く苦しむこともあります。味覚障害や嗅覚障害のほか、頭痛、下痢、倦怠感、集中力低下など様々な症状があるようです。私の身近にも、軽くすんで治ったように見えても、自分だけで長く苦しんで耐えている若い方がいます。コロナはつくづく一筋縄ではいかない感染症であることは間違いありません。



病気のお話シリーズ

子どもの胸痛 について 〈小児科〉

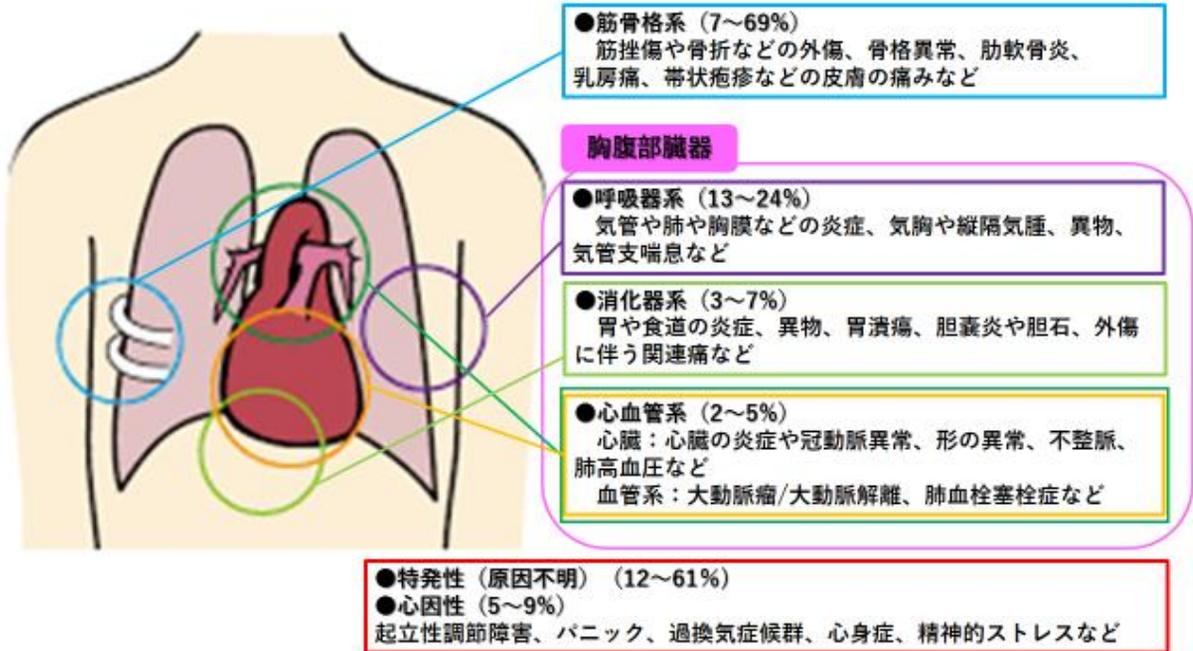


木口医師 中島医師 長妻医師 梅原医師

今回お話をお聞きしたのは、
小児科 循環器専門の梅原医師です。

【胸痛の原因や頻度】

「胸が痛い」と訴えがあった時、保護者の皆様は「心臓病などの病気の前兆なのでは？」と心配になるかもしれません。ただ、小児の胸痛の原因は多彩です。原因の約80%は、特発性（調べたけれども原因がわからない）、筋骨格系、心因性の3つを占めます。**成人と異なり、胸やお腹（胸腹部臓器）の重篤な病気の頻度は低いのが特徴です。**



【要注意な胸痛】

頻度は少ないですが、下記のような胸の痛みを伴う場合は重篤な病気の可能性があります。

気を失う（＝失神）、顔色が悪い、激しい痛みが続く、呼吸が苦しい、激しい運動をすると出現する、寝ているときに痛くて起きる、発熱のあるときに出現し続く、など

特に、これまでかかった病気（既往歴）や、ご家族がかかったことのある病気（家族歴）で以下のようなものがある方は、心血管系や呼吸器系が原因である可能性が高くなります。

既往歴：運動時の失神、川崎病、その他の心臓疾患、除細動器（ICD）埋め込み後、糖尿病、脂質異常症、血液凝固異常症、マルファン症候群などの結合組織疾患など

家族歴：35歳以下の突然死、若年発症の狭心症・心筋梗塞、不整脈

【受診された場合、病院で行うこと】

問診や診察： 痛む部分、痛みの感じ（ちくちく、ずきずき、ひりひり、刺すような、締め付けられる、圧迫されるなど）、持続時間、頻度、起きやすい時間帯やきっかけ（運動・呼吸・食事など）、増悪または軽快する体位、その他の症状、周囲の環境、家族歴、既往歴などをお聞きした上で、実際に診察をさせていただきます。

検査： 心電図、胸部レントゲン、場合により血液検査や心臓超音波検査を行います。その他、24時間ホルター心電図、運動負荷心電図、CT、MRI、心筋シンチグラフィー、上部消化管内視鏡などの検査を行うことがあります。

病気を調べる事はもちろん、不安を軽減させることも大切です。
ご心配な場合はお気軽にご相談下さい。



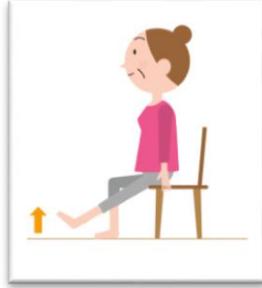
第16回

糖尿病を知り隊！～おうち時間を生かした運動～

新型コロナウイルス感染症の影響により「おうち時間」が増え、体を動かす機会が減っていませんか？運動不足を解消するために、自宅でできる簡単な運動を紹介します。定期的に体を動かし、心身の健康を保ちましょう！

①膝伸ばし

いすに腰かけ、両手でいすに掴まり膝を伸ばした状態でゆっくりと足を上げます。



②スクワット

テーブルに掴まりながら、ゆっくりといすに腰かけます。



☆運動のポイント

- **テーブルやいすにつかまるなど、安全に運動が出来るようにしましょう。**
- 頻度：週2～3回
- 回数：1つの運動に対して10～15回を1～3セット
- 運動に慣れてきたら徐々に頻度や回数を増やしましょう。
- 腰や膝に不安のある方は**負荷量**に注意してください。
(無理のない範囲で行いましょう)



～コロナとの共存と感染対策～

新たな変異種の出現に緊張をし、一時期減っていた感染者数が徐々に増え始め感染に不安を持つ方も多いと思います。当院の今、そしてこれからの新型コロナウイルス感染症への取りくみの一部をご紹介します。

ワクチン接種

第3回目ワクチン接種の準備と実施、小児ワクチン接種の準備をしています

入院病床の確保

第5波が収まった以降も、県の要請を受け、入院病床を確保しています。入院患者さんに対応できるよう医療スタッフを整えています。

発熱相談電話

発熱時の電話相談、受診相談などを行っています。

抗体カクテル療法

新型コロナウイルスの感染治療の一環として抗体カクテル療法を行っています。保健所からの依頼、地域の病院、クリニックからのご紹介の方の治療を行っています。

陰性証明／PCR検査

ご希望される方に自費で新型コロナウイルスPCR検査を行っています。院内で検体処理をするので検査結果を早めにお知らせできます。
* 詳細は病院HPにて

病院HP



引き続き、地域の皆さまにとって必要なことを行ってまいります。

柏市立柏病院 コロナ本部

かしわ食卓日記 No 22

今回は春の訪れを告げる野菜『菜の花』についてご紹介致します。千葉県の花は、毎年のようにTOP3に入る生産量を誇っています！

菜の花は、カロテン、ビタミンB2・C、鉄分を多く含み、カルシウムは健康野菜の代表選手であるほうれん草の約3倍！とされています。これらの栄養素は、風邪などの病気に対する免疫力を高め、更に貧血予防や、コラーゲンの育成を促進するなどの美肌効果もあります。是非、作ってみて下さい。

『菜の花の辛子和え』

【材料（2人分）】

- ・菜の花…60g
- ・練り辛子…少々
- ・醤油…9g(小さじ1.5杯)

【1人分の成分値】

- ・エネルギー…20kcal
- ・たんぱく質…2.5g
- ・脂質…0.1g
- ・塩分…0.6g
- ・鉄分…1mg
- ・カルシウム…49mg

【作り方】

- ①菜の花を5cmくらいの長さに切る。
- ②沸騰したお湯で菜の花をサッとゆでる。
- ③冷水で冷やし、水切りをする。
- ④調味料をあえる。
- ⑤③と④を合わせる。
- ⑥皿に盛り付ける。



★豆知識★

皆さんが食べている『菜の花』は何の花芽ですか？
実は、菜の花とはアブラナ科の花芽の事を言います。例えば、ブロッコリーやカリフラワー、キャベツや白菜です。店頭にある菜の花は、様々なアブラナの品種が並んでいますので、確認してみてください！

★ポイント★

ビタミンは水溶性の栄養素なので、茹ですぎや水のさらし過ぎは、栄養素が逃げてしまいます！

柏市立柏病院糖尿病センター 第2回 川柳コンテスト

多くの皆さんに応募いただき、ありがとうございます。

今回は「糖尿病に関するかしわ川柳」をテーマとして、くすっと笑えるようなことや通院中に感じたことなど皆さんの日常を川柳として詠んでいただきました。

優秀賞

「食べないよ ウソもバレます エーワンシー」 Mさん

今後も皆さんと共に歩む糖尿病センターを運営してまいります。

編集後記

明けましておめでとうございます。

すっかり寒い季節になりました。冬は空気が澄んでいるので、景色や星が綺麗に見えますね。

電車の待ち時間などついスマホを見る時間が多く下を向きがちですが、綺麗な空や景色を見るように心がけようと思います。

眼科 三瓶

