

# 令和6年10月診療予定表

診療時間(午前:9:00~12:00 午後:15:00~18:00) ※予告なく変更となる場合があります。

日	曜日	午前診				午後診			当直
		内科・一診	内科・二診	内科・三診	小児科	内科・一診	内科・二診	小児科	
1	火	前田純	田代	佐尾山	岩井	佐尾山	田代	岩井	田代
2	水	隈元	多田羅	佐尾山	岩井	前田純	多田羅	岩井	多田羅
3	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	藤原	岩井	次田
4	金	前田隆/前田純	多田羅	佐尾山	岩井	佐尾山		岩井	福家
5	土	穴田	隈元		岩井	馮/竹谷			津村
6	日	休診(日直 津村)							温
7	月	前田純	多田羅	西脇	岩井	前田純	西脇	岩井	竹崎
8	火	前田純	田井		岩井	佐尾山	田井	岩井	田井
9	水	隈元	多田羅	佐尾山	岩井	前田純	多田羅	岩井	多田羅
10	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	藤原	岩井	次田
11	金	前田隆/前田純	多田羅	佐尾山	岩井	佐尾山		岩井	福家
12	土	前田純	福家		岩井	馮/竹谷			桑原
13	日	休診(日直 桑原)							高橋重
14	月	休診(日直 光井)							光井
15	火	前田純	田代	佐尾山	岩井	佐尾山	田代	岩井	田代
16	水	隈元	多田羅	佐尾山	岩井	前田純	多田羅	岩井	多田羅
17	木	佐尾山			岩井	佐尾山	藤原	岩井	次田
18	金	前田隆/前田純	多田羅	佐尾山	岩井	佐尾山		岩井	安藤
19	土	前田純	隈元		岩井	馮/竹谷			桑原
20	日	休診(日直 桑原)							阪梨
21	月	前田純	多田羅	西脇	岩井	前田純	西脇	岩井	竹崎
22	火	前田純	田井		岩井	佐尾山	田井	岩井	田代
23	水	隈元	多田羅	佐尾山	岩井	前田純	多田羅	岩井	多田羅
24	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	藤原	岩井	次田
25	金	前田隆/前田純	多田羅	佐尾山	岩井	佐尾山		岩井	福家
26	土	前田純	福家		岩井	馮/竹谷			高橋重
27	日	休診(日直 高橋重)							三浦
28	月	前田純	多田羅	西脇	岩井	前田純	西脇	岩井	竹崎
29	火	前田純	田井	佐尾山	岩井	佐尾山	田井	岩井	田井
30	水	隈元	多田羅	佐尾山	岩井	前田純	多田羅	岩井	多田羅
31	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	藤原	岩井	次田

※多田羅Dr. 月曜日は午前診のみ、水曜日の午後診は16:00~17:00となります。

※皮膚科・形成外科は予約診療・訪問診療を行っています。

専門外来	消化器内科	前田隆史 前田純 田井裕樹 田代康平	呼吸器内科	前田隆史 西脇聖剛 佐尾山信夫
		消化器外科	隈元謙介 馮東萍 藤原潤一 竹谷洋 福家拓郎	泌尿器科
			小児科	岩井朝幸 岩井艶子



当院では、正面玄関や病棟に「ふれあいの箱」というご意見箱を設置しておりますので、当院に対するご意見・ご要望等ございましたらご遠慮なくお聞かせください。

善通寺 前田病院

## 広報 純心便り

### 今月の一言



理事長 前田純



### トピックス

- 今月の一言・・・理事長
- 純心会・善心会 納涼祭
- 乳幼児の呼吸器感染症・・・岩井朝幸
- 免疫機能を高めるには
- 旬の食材で簡単レシピ

### 〔純心会理念〕

信頼される医療  
想いと優しさの伝わるケア  
私たちはそれを目指します

皆さま、こんにちは。10月の純心便りです。厳しかった夏の暑さも少しは和らいで、やっと秋の気配がしてまいりました。

さて、今月から日本の総理大臣が新しくなりました。先月末に自民党の総裁選があり、石破茂さんが勝利し新総裁になり、10月1日に国会で内閣総理大臣に指名、就任されました。

石破さんは自民党の中ではどちらかと言えば非主流の方という印象があります。今までに5回、自民党総裁選に挑戦していますが、「議員の人気は高いけれど議員票がとれない。」という事で過去4回は敗戦、5回目ですべて初めて勝利されました。おめでとございます。

個人的には石破さんは、割と言いにくい事ものはつきり言いますし、ちゃんと筋を通す方のイメージが有りますので、総裁になり、「これで自民党も少しは変わっていくかな?」「日本が良くなっていくかな?」と少し期待をしていました。しかし、総理に指名されてもいない9月のうちに衆議院解散を表明されてしまいました。正直がっかり

しています。総裁選前は「国会でしっかり議論をし、政権の方向性を国民に示してから信を問う。」的なことを仰っていたかと思うのですが、もともと石破さんはいわゆる7条解散(政権の都合での国会解散)の濫用には否定的な立場であったかと思われますので、「変節した。」と言われても仕方がないのではないのでしょうか?ご本人は「国民に判断してもらえない材料を提供する。」旨の発言をされておりますが、短い日程の中でどれだけ判断材料を提供してもらえないのかは甚だ疑問に思われます。与党内の「早く解散をしたほうが選挙に有利」という声に逆らえなかつた様な報道もされておりますが、これまでの言説を曲げるような行動をされていると、「石破さんなら」と期待を持っていた国民の票が離れてしまい、かえって議席を失うような気もしますがどうでしょう?

いずれにしても10月末の衆議院選挙は確定の様ですので、それまでの石破政権の動向や方向性をしっかり見極めて、投票に行かなければいけませんね。個人的には裏金議員の公認をどうするか?統一教会問題をどうするか?など、これまでの自民党の内部に係る不祥事の始末をしっかり示して、政治への信頼を取り戻すような運営をしてもらいたい、と思えますが、今の状況を見ると、なかなかそうはならないな...、というように感じています。

来月号を出すときには選挙の結果も出ていると思いますので、(気が向いたら)来月は衆議院選挙の結果について思うことを書くかもしれません。それでは皆さん、また来月までお元気にお過ごしください。



## 納涼祭

日中はまだまだ暑いですが、朝夕は秋らしい気候になってきました。

さて、純心会・善心会では、コロナ禍で開催できなかった納涼祭が行われました。

舞台の屏風絵もリニューアルし、仁尾竜翔太鼓やスタッフによる踊り「うらじゃ」、会長先生、理事長先生による軽快な歌「まつり」で、納涼祭は大いに盛り上がりました。





# 乳幼児の呼吸器感染症



善通寺前田病院  
小児科 岩井朝幸

## はじめに

乳幼児の呼吸器感染症は、種々のウイルスによることが多いですが、入院することも多い、RSウイルス感染症、ヒトメタニューモウイルス感染症について概説します。

両者は症状がよく似ていますが、RSウイルス感染症が秋〜冬に多いのに比べて、ヒトメタニューモウイルス感染症は春〜初夏に多い傾向があるといわれています。

## RSウイルス感染症

### (1) 感染経路

主な感染経路は、患者の咳やくしゃみなどによる飛沫感染と、ウイルスが付着した手指や物品を介した接触感染です。潜伏期間は4〜6日といわれています。生後2歳までにほぼ100%の乳幼児が感染するといわれており、感染しても免疫が十分でず再感染も普通にあります。

### (2) 主な症状

感染すると発熱、鼻汁、咳などの上気道症状が出現し、一部の患者さんは気管支炎、細気管支炎、肺炎等の下気道感染症に進展します。6ヶ月未満の乳児では、重症化することが多いといわれています。下気道感染症に進展すると、喘鳴呼吸困難、哺乳不良、1ヶ月未満の乳児では、無呼吸もみられることがあり注意が必要です。

### (3) 診断

鼻汁による迅速診断が可能です。

### (4) 治療

特效薬（抗ウイルス薬）はまだなく、輸液、酸素投与、痰の吸引等が主なもので、一部の患者さんは人工呼吸管理が必要となり、嵐が過ぎるのを待つしかありません。

### (5) 予防

①パリミズマブ（抗RSウイルス単クローン抗体）

早産児、先天性心疾患を持つ児、ダウン症候群の児等、RSウイルスに感染すると重症化の危険性のある児に流行期に投与されます。月1回筋肉注射が必要です。

## 免疫機能を高めるには

### 「オーブンウィンドウ」

聞き慣れない言葉だと思えますが、近年スポーツの世界で言われている用語です。健康そうにみえる筋骨隆々のアスリートやボディビルダーは風邪をひきやすいということをご存知ですか？どうしてなのでしょう？

巷では、アスリートは体脂肪が少ないから寒さに弱いなどと言われていますが、そうではありません。

風邪をひきやすい原因は、激しい運動により身体を酷使するからです。簡単に言えば、運動強度を上げ過ぎると血液中のリンパ球数が減り、一時的に免疫力が低下し風邪などに罹患しやすくなるということです。

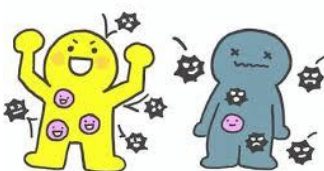
生理学的に言えば、

①口腔、鼻腔などの上気道粘膜にある抗体蛋白の分泌が一時的に減少する。

②白血球中の好中球やNK細胞の活動機能が低下する。

③運動により損傷した骨格筋を修復しようと白血球が損傷箇所に集中し、免疫機能は一時的に後回しにされる。

④運動により骨格筋に血液を集めるため、顔面や上気道の温度が低下し、ウイルス感染がおりやすくなる。



### ②ニルセビマブ

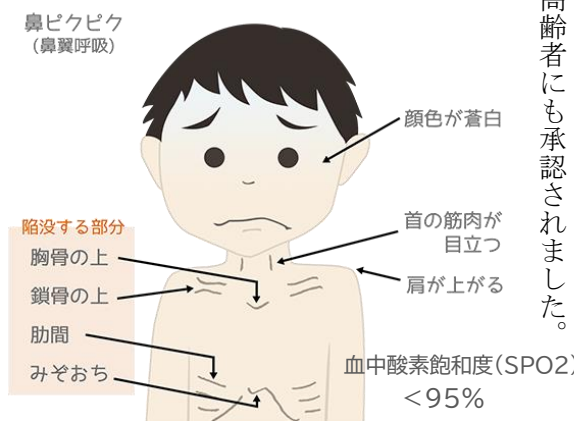
最近、パリミズマブより半減期の長いニルセビマブも使用可能となつています。1シーズンに1回の注射ですみます。重症化のリスクのない乳児にも投与可能ですが、この場合は保険適用外です（有料です）。

### ③抗RSウイルスワクチン

最近、妊婦と高齢者に承認されました。妊婦の場合、妊娠24〜36週の母体に投与することにより、産生された抗体が胎児に移行し乳児期早期の感染予防を期待するものです（具体的には産科でご相談下さい）。また、慢性呼吸器疾患を持つ高齢者がRSウイルスに感染すると肺炎に進展することが少なくないの

### 呼吸困難になったときの症状

※下記の症状が出た場合は救急外来を受診して下さい



最近、妊婦と高齢者に承認されました。妊婦の場合、妊娠24〜36週の母体に投与することにより、産生された抗体が胎児に移行し乳児期早期の感染予防を期待するものです（具体的には産科でご相談下さい）。また、慢性呼吸器疾患を持つ高齢者がRSウイルスに感染すると肺炎に進展することが少なくないの

### (1) 感染経路

RSウイルスと同様に飛沫感染と接触感染が主な感染経路です。一度感染しても終生免疫は得られず、再感染があります。

### (2) 症状

RSウイルス感染によく似ており、発熱、咳、鼻汁がみられます。RSウイルス感染症の方が鼻汁が多い印象です。下気道に炎症が及ぶと、喘鳴、呼吸困難、哺乳不良がみられるようになります。RSウイルス感染症が6ヶ月未満で重症化するの比べて、ヒトメタニューモウイルス感染症は、1歳以上で重症化するという特徴があります。

### (3) 診断

鼻汁による迅速診断が可能です。

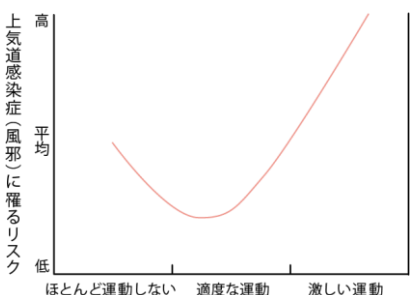
### (4) 治療

RSウイルス感染症と同様に特效薬（抗ウイルス薬）はなく、対症療法となります。重症例では入院加療が必要となります。

### (5) 予防

RSウイルス感染症のような予防方法は今のところありません。

その他にも、激しい運動はストレス、自律神経やホルモンバランスの乱れ、活性酸素が体内に増えるなどさまざまな見解があります。では、免疫力を高めるにはどうすればよいのでしょうか。



下図を見てください。

適度な運動は、ほとんど運動しないや激しい運動と比較すると、風邪に罹患するリスクが低いことが分かります。適度な運動強度はどの程度でしょうか。

◆息切れしない程度の運動  
息切れする程の運動はストレスを感じ免疫力が低下するので、息切れする直前くらいの運動強度が免疫向上には適しています。  
◆心拍数から計測する方法  
一般的に220からその人の年齢を引いた値が予測最大心拍数と言います。これは運動負荷をかけていった場合の最高心拍数を指し、この予測最大心拍数の60〜70%で行える運動が適度な運動ということになります。

運動は、ウォーキングでもよいのですが、以前ご紹介した**インターバル歩**をお勧めします。週2〜3回程度、1回20分以上の運動が目安です。

例.50歳の場合  
 $220-50=170$   
予測最大心拍数は  
 $170 \times 70\% = 119$   
119回/分くらいの運動が適度な運動になります

## ナスの抗酸化作用で生活習慣病予防効果UP「なす」



### なすの焼き浸し

#### 【材料 1〜2人分】

- なす・・・2本、ネギ・・・適量、白ごま・・・適量
- A 水・・・大さじ1、めんつゆ・・・40ml、しょうが(すりおろし)・・・大さじ1

#### 【作り方】

- なすを縦に4〜5等分に切る
- 鍋にAを入れ軽く沸騰させる
- フライパンに油をひき、なすを入れこんがり色づくまで中火で焼く
- なすを皿に盛り、温めたAをまわしかける
- 冷めたら冷蔵庫で冷やし味をなじませる
- 味がなじんだら、お好みでネギ、白ごまをかけたら完成♪

#### ※あまり知られていない「なす」の保存方法

実はなすは冷凍保存できます。当然、冷凍することにより長期保存できます。水洗いし、水気を拭き取ってジップロックなどの袋に入れ、冷凍庫に入れます。調理の用途に合わせて乱切りや細切りにしてから袋に入れ冷凍した方が調理の時に便利です。

調理内容にもよりますが、炒めものや煮物では、なすは冷凍のまま調理でき、油の量も少なくて済みます。