

TWO BIRDS

一般財団法人 宮城県成人病予防協会 機関誌ツーパーズ VOL.160

巻頭
特集

誤嚥性肺炎

生活習慣を見直し
肺炎を予防しましょう！



事業所探訪 第41回

株式会社只野組 様

エッセイ

連載エッセイ・佐伯一麦「三病息災」
第42回「呼吸と文学」

HEALTH+

生活のヒトコマで気軽に!
ラクトレ 第1回

生活習慣を見直し 肺炎を予防しましょう！

肺炎の中でも増加している「誤嚥性肺炎」はさまざまな要因が影響しています。なぜ高齢者に多く発症するのか。

生活習慣や健康寿命との関わりと、その予防法について
中央診療所の飯島秀弥院長に解説していただきました。

肺炎と風邪の違いとは？

肺炎の主な症状は、発熱、咳、たんなどで、風邪とよく似ており、症状から見分けるのは難しいのですが、感染が起こる部位に違いがあります。風邪は主に鼻や喉といった上気道に原因微生物が感染して炎症を起こすのに対して、肺炎は肺胞という部位に炎症が起こります。言い方を変えれば、炎症部位が気道までで済んでいれば風邪、肺に及んでしまえば肺炎となります。

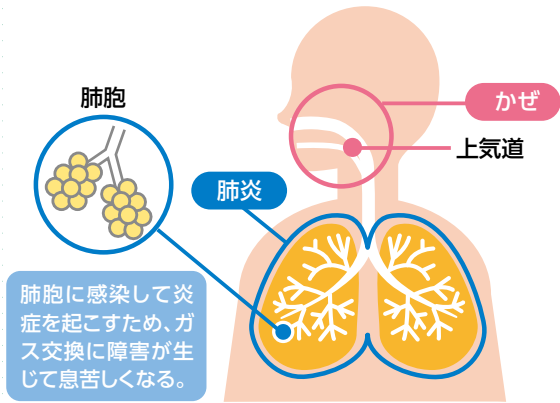
肺胞は、酸素を取り込み二酸化炭素を吐き出す「呼吸」を行っているため、炎症により肺胞の機能が低下すると、息切

れや呼吸困難などの症状を引き起こします。肺炎は重症化すると入院が必要となる病気ですので、風邪とは区別して考える必要があります。

高齢者肺炎の特徴

若い人に比べて高齢者の肺炎では、症状がわかりづらい、高熱が出にくいという特徴があります。発熱や咳、たんなどの症状があまりみられず、むしろ、なんとなく元気がない、食欲がない、意識がはっきりしないといった様子で、ご家族などが肺炎と気づかないうちに重症化する危険性もあります。また高齢者では

肺炎と風邪の感染部位



急性に症状が進み、突然呼吸困難に陥ることもあります。まだまだ若いと思っても、年齢とともに、からだの抵抗力（免疫力）は低下しています。日頃、元気で健康的な毎日を送っている方でも、高齢になると、体調の変化などのちょっとしたことがきっかけで肺炎を引き起こしやすくなり、重症化して命に関わることもあります。体調がおかしい、元気がないなど、いつもとは違う症状が長引く場合には、肺炎を疑う必要があります。

65歳以上で高まる死亡率

厚生労働省の報告で、肺炎による死亡率は年々増加し、2011年には脳血管疾患を抜き、死因の第3位になりました。2017年からは死亡順位に用いる分類項目に誤嚥性肺炎が追加されたことから、肺炎の順位は第5位に下がりましたが、肺炎と誤嚥性肺炎を合わせると、2021年では死因の第4位であり、老衰にも肺炎が混在していることで、肺炎全体としては減少していないこと

若いうちからの健康的な生活習慣が肺炎予防に



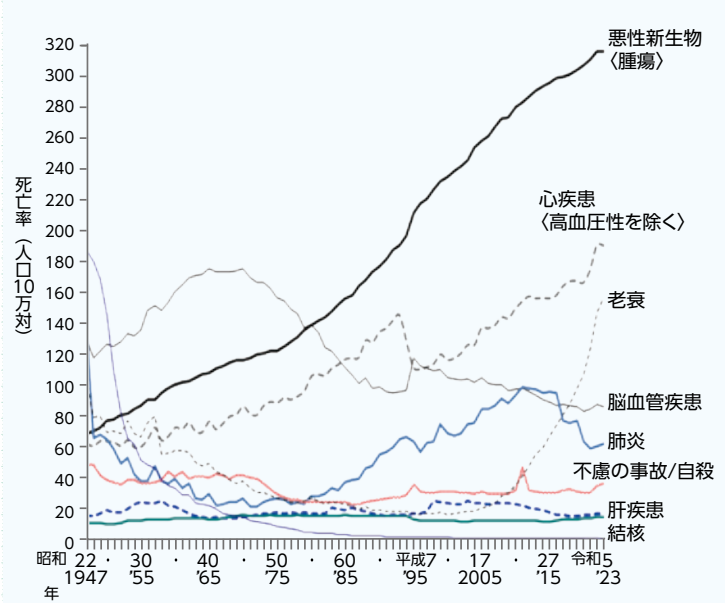
宮城県成人病予防協会 中央診療所
院長
飯島 秀弥

PROFILE

専門領域:呼吸器内科
東北大学大学院医学研究科修了、米国ハーバード大学留学、東北大学第一内科を経て仙台オープン病院呼吸器内科主任部長、同副院長を歴任。2024年4月より現職。日本呼吸器学会指導医・専門医、日本アレルギー学会専門医、日本内科学会指導医・認定医等。好きな言葉は「医食同源」。

肺炎と風邪の違い

	肺炎	風邪
典型的な症状	発熱(38℃以上の高熱)、咳、たん(黄色や緑色)息切れ、胸の痛みなど	発熱、咳、たん、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、喉の痛み、頭痛、体がだるいなど
感染部位	肺	上気道・下気道
入院の必要性	重症の場合は入院が必要	たいていは自然に治る
原因	肺炎球菌が最も多く、ほかにインフルエンザ菌など* *日常でかかる肺炎の場合	ほとんどがウイルス



【主な死因別にみた死亡率(人口10万対)の年次推移】
(出典：厚生労働省「令和5年 人口動態統計月報年計の概況」より)

が推察されます。肺炎による死亡率は、65歳を過ぎると一気に高まります。絶対数で見ても、肺炎死亡者は年々増加しており、65歳以上の高齢者が占める割合も98%に増加しています。高齢人口が急激に増加しているわが国において、高齢者の健康の維持、中でも肺炎予防の対策が重要な課題となっています。

高齢者が肺炎になりやすい理由

乳児の時には免疫機能が発達していないため、感染症を発症しやすいですが、成長するにつれて免疫力が高まってくると感染症にかかりにくくなります。しかし加齢によって免疫機能が低下すると、再び感染症にかかりやすくなります。

風邪をひく、インフルエンザにかかる、歳をとって体力が衰える、糖尿病、呼吸器や心臓に持病があるといったことが原因になってからだの抵抗力(免疫力)が弱まると、細菌などに感染しやすくなります。こういったときに細菌が肺に入り込むと、肺で増殖し炎症が起こり、肺炎を発症します。

日常に潜む誤嚥のリスク 生活習慣病としての誤嚥性肺炎

肺炎入院患者の約6割が誤嚥性肺炎

肺炎で入院する患者さんには高齢者が多く、その60%以上が誤嚥性肺炎であるといわれています。この割合は年齢とともに増加し、70歳以上では約80%になります。

誤嚥性肺炎とは、唾液や飲食物などが誤って気管に入り、それと一緒に細菌などが肺に入り込むことで起こる肺炎です。高齢者では、気管に入ったものを咳で排出する力が弱くなったり、飲み込む力が弱くなっているため、誤嚥が起こりやすくなります。誤嚥するのは飲食物に限りません。たとえば夜寝ている間に僅かな唾液が気管に流れ込むことがあります。こうした唾液に病原性の高い細菌が含まれていると肺炎を起こします。

実際、誤嚥性肺炎で入院する患者さんの大部分が、明らかな誤嚥エピソードを伴わない「不顕性誤嚥」による肺炎です。

誤嚥性肺炎が起きるメカニズム

高齢者の誤嚥には、脳血管障害が影響しています。

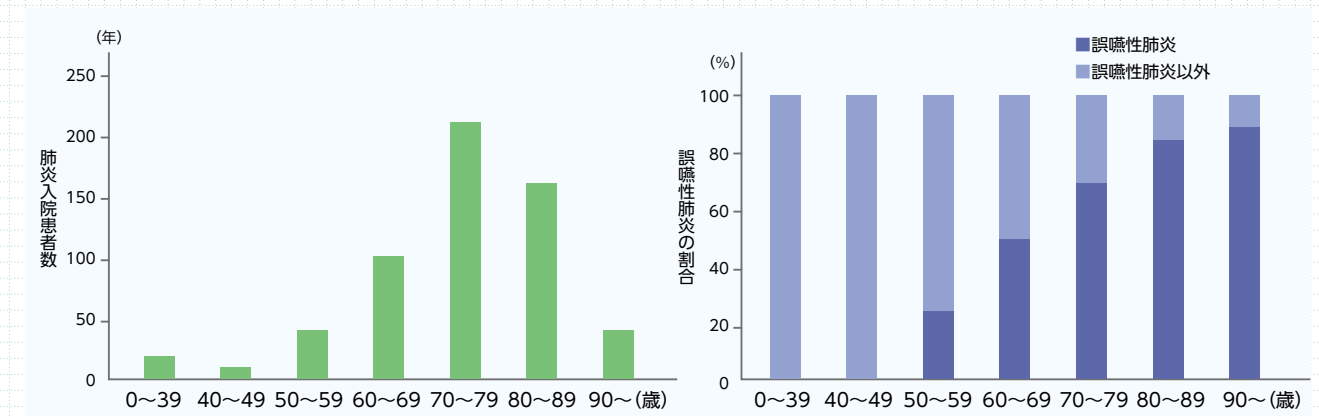
無症候性脳梗塞罹患患者（MRI検査で確認された症状の無い脳梗塞）は健康者と比べて肺炎発症頻度が高く、その中でも脳梗塞部位が大脳皮質よりも基底核にあるほうが発症頻度は高く、さらには両側脳梗塞群が片側脳梗塞群より発症頻度が高かったとする報告があります。

喉元に唾液などの口腔内液が到達してから嚥下動作が始まるまでの時間を嚥下潜時と言いますが、脳梗塞を有する人は、嚥下反射低下により、就寝後に嚥下潜時が4秒以上に延長することがあります。安静時の呼吸は4〜5秒に1回程度ですので、嚥下動作前に次の吸気が始まり、誤嚥が生じます。そして咳反射低下により、流れ込んだものを排出しづらくなっています。健康

な人でも唾液1ccあたり約1億個の細菌が常在しており、口腔内が不衛生であったり歯周病があったりすると、細菌は100倍から1000倍まで増加するといわれています。神経疾患（脳血管障害、パーキンソン病、認知症など）や寝たきり状態では、口腔を衛生的に保つのが難しくなります。

誤嚥それ自体のリスク因子としては、意識障害、全身衰弱、長期臥床、脳血管疾患、慢性神経疾患、医原性（気管切開チューブ留置、経管栄養、鎮静薬使用など）による嚥下機能の低下、胃食道機能不全の病態が挙げられます。これに、咯出能低下、気道クリアランス能低下、免疫能低下などの背景が加わることで、誤嚥を起こした際に肺炎を発症しやすくなると考えられます。

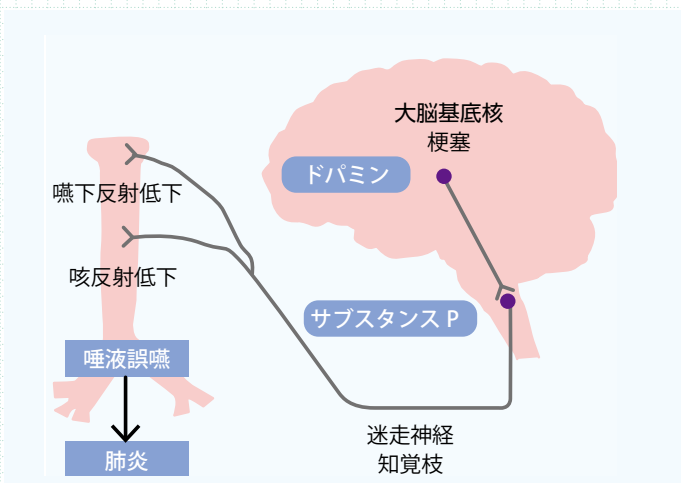
いずれも高齢になるにつれ頻度が上がってくる病態であり、特に「誤嚥による肺炎のリスク因子」は、慢性気道炎症疾患を除けば、高齢化そのもの、あるいは老衰がリスクという過言ではあ



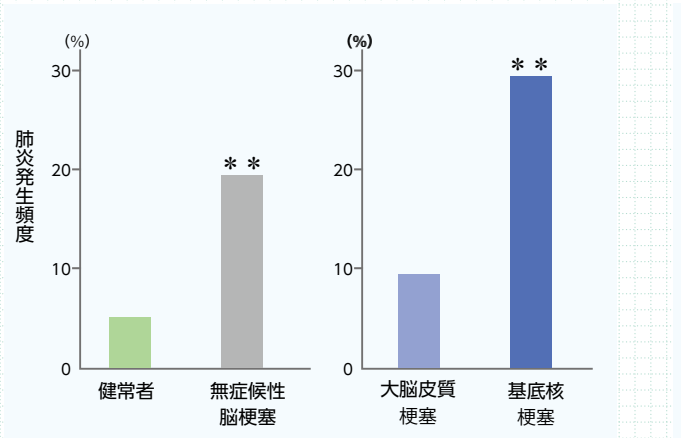
【肺炎入院患者の年齢分布と全肺炎入院患者に誤嚥性肺炎が占める割合】
（出典：「Teramoto S, et al: J Am Geriatr Soc 2008; 56:577-579」より）

りません。反復する誤嚥性肺炎は老衰の一つの表現型とも言えます。

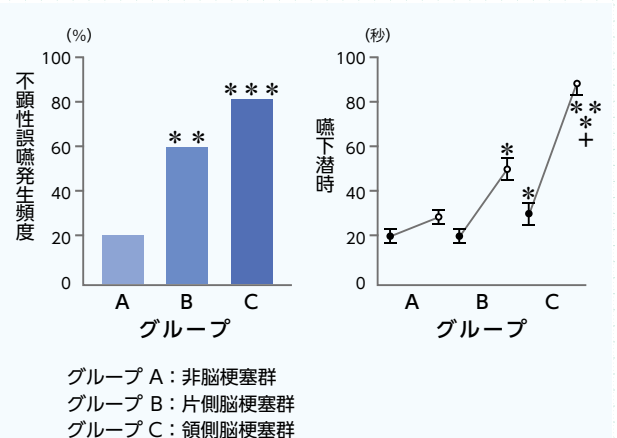
高齢者肺炎を考えた場合、誤嚥性肺炎への対応は、避けることのできない問題ですが、65歳以上はもちろん後期高齢者といわれる75歳以上でも、環境や体調から肺炎につながるようなADL（日常生活動作）低下をきたす基礎疾患がなく、健康寿命を享受している人達は沢山いらっしゃいます。その差は若い時からの生活習慣の違いによって生じます。若い時からの生活習慣病管理が大切なのです。



【高齢者誤嚥性肺炎における脳梗塞と神経機能低下の関係】
（出典：「Yamaya M, et al: J Am Geriatr Soc 2001;49: 85-90」より）



【高齢者誤嚥性肺炎と脳梗塞の関係】
（出典：「Nakagawa T, et al: J Intern Med 2000;247;247:255-259」より）



【脳梗塞の範囲と誤嚥および嚥下反射の関係】
（出典：「Nakagawa T, et al: Arch Intern Med 1997; 157:321-324」より）

column

発症場所により分類する3つの種類

日本における肺炎は、発症する環境によって「市中肺炎」「院内肺炎」「医療・介護関連肺炎」の3種類に定義付けられます。特に医療・介護関連肺炎は、現代の日本特有の肺炎群としてクローズアップされています。

市中肺炎	院内肺炎	医療・介護関連肺炎
病院や施設に入院していない、一般の生活を送っている人がかかる肺炎。風邪をひいた後など、比較的軽度の病気から発展する場合が多い。	病院に入院している人が、入院後48時間以上経過してからかかる肺炎。手術後や、他の病気の治療中にかかる場合もある。	病院や施設に入院したり、在宅で医療や介護を受けているなど、医療や介護との関わりが深い人がかかる肺炎。

誤嚥性肺炎の治療

肺炎につながる負のスパイラルを止める

肺炎で入院した高齢患者さんのうち、市中肺炎で3割、医療・介護関連では8割の人が入院前と同じ生活に戻れなかったという報告があります。

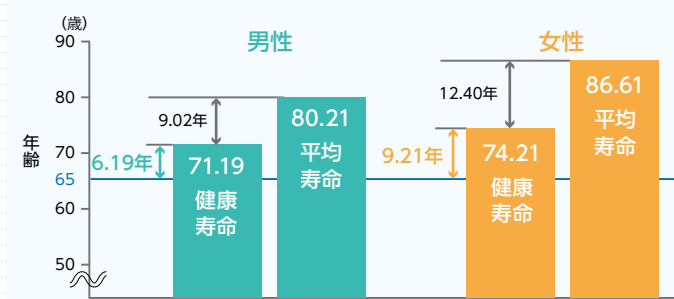
ご高齢の方が肺炎で入院すると、日常生活動作（ADL）が低下し、筋力低下など心身の機能が低下します。これが廃用症候群で、認知機能の低下も生じます。糖尿病や心臓病などの持病が悪化することもあります。寝たきりになったり、嚥下機能低下につながり、さらに肺炎を繰

り返しやすくなります。こうした負のスパイラルに陥りやすいことが高齢者肺炎の大きな問題であることから、特に高齢者では肺炎の初回の発症を予防することが重要です。

肺炎で入院された場合は、適切な抗菌薬治療と同時に、褥瘡（床ずれ）管理、栄養管理、口腔ケア、嚥下機能評価と訓練等の再発予防の治療を開始し、早期離床を図らねばなりません。

2000年にWHO（世界保健機関）が健康寿命を提唱して以来、寿命を延ばすだけでなく、いかに健康に生活できる期間を延ばすかに関心が高まっています。健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」ですが、平均寿命と比較すると、男女ともに約10年の差があります。肺炎の予防が健康寿命を延ばすことにつながります。

これは患者さん個人の問題であると同時に、社会的な課題でもあります。高齢者の誤嚥性肺炎治療には多くの医療資源を必要とします。2018年に発表されたデータによると、肺炎による医療費は年間に約3400億円にのぼり、その8割を65歳以上の高齢者が占めています。肺炎を予防することは、医療費削減にもつながる重要な取り組みなのです。



【健康寿命と平均寿命】
 (出典：平均寿命は厚生労働省「平成25年簡易生命表」より算出。健康寿命は、厚生労働省「平成25年簡易生命表」「平成25年人口動態統計」「平成25年国民生活基礎調査」、総務省「平成25年推計人口」より算出)

【医療・介護関連肺炎における嚥下性肺炎の治療方針】

抗菌薬治療	再発予防
<ol style="list-style-type: none"> 1 抗菌薬治療 (口腔内常在菌、嫌気菌に有効な薬剤を優先する) 	<ol style="list-style-type: none"> 2 PPV接種は可能であれば実施 (重症化を防ぐためにインフルエンザワクチンの接種が望ましい) 3 口腔ケアを行う 4 摂食・嚥下リハビリテーションを行う 5 嚥下機能を改善させる薬物療法を考慮 (ACE阻害剤、シロスタゾール、など) 6 意識レベルを高める努力 (鎮痛剤、睡眠剤の減量、中止、など) 7 嚥下困難を生ずる薬剤の減量、中止 8 栄養状態の改善を図る (ただし、PEG(胃ろう)自体に肺炎予防のエビデンスはない) 9 就寝時の体位は頭位(上半身)の軽度拳上が望ましい

(医療・介護関連肺炎(NHCAP)診療ガイドライン「日本呼吸器学会 編,2011年8月」より)

肺炎の予防

生活習慣の見直しによる感染対策

肺炎の予防には、バランスの取れた栄養、適度な運動、持病の治療、禁煙などが必要ですが、これらは生活習慣病予防項目と重なります。

食事や睡眠などをきちんととる規則正しい生活は、免疫力を高めるために必要です。持病がきっかけになって体調が悪くなり免疫力が低下することもあるため、持病の治療は重要です。喫煙は気道上皮を損傷させ、気道に侵入した病原性微生物を排除しにくくすることで、肺炎発症および重症化リスクを高めますので禁物です。歯磨きなどで口の中を清潔に保つと肺炎発症リスクが3分の1に低下すると報告されています。うがいは特別な薬はいりません。うがいをする時に声を出すことで、喉の奥の汚れなどを洗い流す効果が高まります。マスク利用で感染の危険度が下がります。

肺炎球菌から身を守るワクチン接種

肺炎球菌ワクチンやインフルエンザワクチンなどの予防接種も対策のひとつです。

成人が日常的にかかる肺炎の原因菌として一番多いのは、肺炎球菌であり、この菌による肺炎罹患率は65歳以上から急激に高まります。糖尿病、脳梗塞、慢性心不全、慢性肺疾患、気管支喘息などの基礎疾患が1つでもあると発症リスクが高まり、基礎疾患の数が多いほど、肺炎球菌性肺炎の発症率は上昇します。リスク疾患が少なくとも2種類ある場合の発症率は免疫不全患者と同程度であることも示されています。

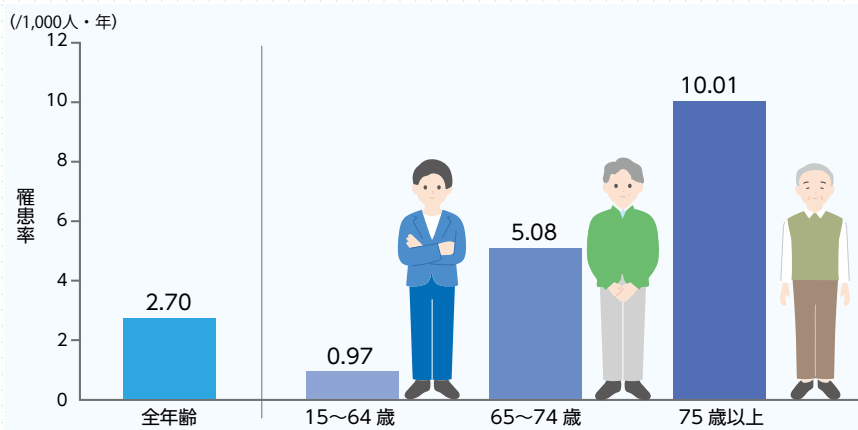
肺炎球菌は主に小児の鼻や喉に住み着いていて、咳やくしゃみによって周囲に飛び散り、それを吸い込むことで感染します。小児と触れ合う機会が多く、からだの抵抗力(免疫力)が低下している人ほど肺炎球菌性肺炎に罹患しやすいとされています。

高齢者の肺炎は重症化しやすく、命

最後に

高齢者の誤嚥性肺炎は、心筋梗塞や脳卒中と同じ生活習慣病であり、国民に関わることもあり、肺炎で亡くなる人の約98%が65歳以上であることから、2014年10月より高齢者の肺炎球菌ワクチン定期接種制度が始まりました。

高齢者の誤嚥性肺炎は、心筋梗塞や脳卒中と同じ生活習慣病であり、国民



【年齢別：肺炎球菌による市中肺炎の罹患率】
 (出典：Takaki,M.et al.:Jpn J Infect Dis67(4):269,2014より作図)

日常生活における感染症予防

- 禁煙
- 適度な運動
- 適切な口腔ケア
- うがい・手洗い

栄養バランス

- 持病の治療
- 予防接種
- マスクの利用

宮城県成人病予防協会では、肺炎の診断に関する各種検査や肺炎球菌ワクチンの定期接種などを行っています。肺炎の予防に、ぜひご活用ください。

一人一人がその予防に取り組んでいく必要があります。若いうちからであれば、生活習慣に介入できる期間は十分あります。生活習慣を見直す意識を持つように、医療従事者が繰り返し説明していく必要があるでしょう。それが日本全国の生活習慣病、ひいては肺炎予防につながっていくと考えます。

事業所探訪

株式会社只野組様

第四十一回は...

当協会を受診している健康診断の内容について教えてください。

当社は1970年に登米市で創業、宮城県北部を中心に河川工事や道路改良工事、建築などの総合建設業を担っています。公共事業が主体ですが、宮城県建設業協会の一員として豚熱や鳥インフルエンザの防疫活動など、地域貢献にも取り組んでいます。

宮城県成人病予防協会の巡回検診を受け始めたのは約20年前から、グループ3社の社員が100人ほどに増えたのがきっかけです。現在は一般健診に加え、40歳以上は付加検診7項目と腫瘍マーカー2項目も会社が負担しています。腹部エコーや腫瘍マーカーまで負担する会社は少ないのですが、社員は宝ですので、福利厚生の一環としてあります。

只野組様では社員の健康のためにどのような取り組みをされていますか？

社員は20代から60代まで、現場が多い仕事柄、気を付けるのは飲み過ぎ食べ過ぎですね。社員の健康状況は心配なので、健診結果には私も目

を通してしています。要検査となった社員には、専務が個別に面談し、受診を促しています。

安全対策も月1回、外部機関の専門家が現場パトロールにより労働災害や事故を未然に防ぐ活動を行い、年4回オーナーパトロールとして、私も服装や顔色の確認などを行うようにしています。

毎年7月の全国安全週間には「安全大会」も開催しています。今年の安全講話は、宮城県成人病予防協会の保健師の方から「健康づくりのカギは健診結果に」をテーマにお話いただきました。分かっているようで分かっていないのが健康です。専門の方から健診結果の見方を聞くことは大切ですね。

最後に、只野組様の社員の健康に関する目標は？

みんな健康で毎日出勤が一番の願いです。先日も永年勤続表彰を行ったばかりです。定年までに限らず、皆さん長生きしてほしいと思っています。勤続30年、40年たった社員とは、定年後も関係は続いています。地元企業ですから、社員との距離は近いと思います

教えちゃいます！私の「健康づくり」



営業部営業課 鈴木 俊一 さん

少年野球のコーチや消防団の活動で体力を維持

デスクワークがメインで体を動かすことは少ないのですが、週3回は地元の少年野球チーム「南方バレーズ」のコーチをしています。小中学校時代にフットボールの経験があるので、子どもたちにも基礎的なことは教えられるんですよ。月・水曜は18時半から20時半まで、ナイター設備が整った球場で走り込みや基礎練習を行っています。土曜日は朝9時から12時まで、休みの日はほとんど練習試合や招待試合ですね。今年9月に開催された「JAみやぎ登米組合長旗争奪少年野球大会」では見事優勝しました。試合に勝った後は盛り上がり、つい食べたり飲んだりしてしまうんですけどね。

休日には、消防団の訓練にも参加しています。今年の「宮城県消防操法大会」には、初期消火を行うポンプ車操法の選手として出場し、登米市消防団が第2位になりました。地域活動が体力維持につながっています。



小学1～6年生が参加する野球チームで、バッティング練習も真剣です

家族と食卓を囲みつつ食事を見直し5キロ減量

休みの日は、私が食事を作ります。子どものリクエストを聞いて唐揚げや麺類、魚系が好きなのでフライや焼き魚、マリネを作ること多いです。子どもにも好評で「また作ってね」「この味、好きだから取っておいて後で食べていいよ」といった反応もうれしいところです。家族と囲む食卓は楽しくて栄養を取り過ぎたのでしよう。昨年の健診で保健指導がありました。コレステロール値が引かなかったんです。それで食事を見直しました。家族は今まで通りで、自分だけごはんの量を減らし、野菜中心にしています。この1年で5キロ減量しました。体が軽くなりやすくなり、周囲の人からも「顔周りがほっそりしましたね」と言われるので外見からも分かるようです。これからは健康第一で、子どもたちと遊んだり旅行したりしたいですね。

INFORMATION

株式会社只野組

働きたいをサポート!

工事を通して地域に貢献する仕事をしてみませんか?

興味のある方はハローワークまたは只野組までお問い合わせ下さい。

☎ 0225-76-3173

株式会社只野組は2024年10月に創立55周年を迎えました

DATA

事業内容 / 土木工事業 建築工事業 大工工事業
とび・土工事業
鋼構造物工事業 舗装工事業 塗装工事業
水道施設工事業 解体工事業
産業廃棄物の収集運搬業
農産業(主に米)

事業区域 / 宮城県

代表者 / 只野佳旦

設立 / 1970年(昭和45年)10月2日

職員数 / 43名(うち女性6名)

所在地

本社 / 宮城県登米市豊里町新田町193-4
TEL: 0225-76-3173
FAX: 0225-76-1209
[HP] <https://www.tadano-gp.co.jp/>



代表取締役

只野 佳旦 さん

PROFILE

日ごろから暴飲暴食を避け、毎朝5時には愛犬のジャックラッセルテリアと散歩に行きます。朝晩併せて3キロほど歩いていると、アイデアも湧いてきますね。体形は30年前と変わらず、歯も自前、薬も飲んでおらず、検診結果も標準値です。あと10年くらいはキャンピングカーで出かけられればと思います。



よ。今年の創業55周年には、希望する社員とその家族100人ほどで東京ディズニーランドに行きました。社是である「質実剛健」は心身ともに強くたくましいさまを言いますが、私なりの解釈で健康管理も意味付けしています。健康でないと、いい仕事はできませんからね。

受診した方からこんな声が届いています!



高橋 博信 さん
営業部長

丁寧で効率のよい対応で社内対応する側も安心です。

40歳以上の社員は検査項目が、付加検診などを含めて18項目あります。健診項目から当日の流れまで、宮城県成人病予防協会の方が対面やメールで丁寧に対応して下さるので、社内対応の窓口としても安心です。社員約100人が午前中に健診を終えられるのは、相当効率がいいと思いますよ。



浅野 紗英 さん
工務部

これまで健診結果はオールA 今後も同じ数値を目指します。

検診車が会社の駐車場に来てくださり、健診会場となる会社の2階フロアは男女別の動線に配慮されているので、待ち時間もなく健診は30分もかからず終わるので助かっています。健診結果は今のところすべてAです。マヨネーズ好きのマヨラーですが脂質異常もなく、来年以降もオールAを目指します。

第37回 肺がんCT検査の

ウソ・ホント

ペースメーカーを
植え込んでいます
撮影は可能ですか？



初期症状がほとんどない「肺がん」は早期発見が難しいことで知られています。肺がん検診から早期治療へとつながることも少なくありません。画像の精度が高く、病変を見つけやすい肺がんCT検査の気になるあれこれ聞いてみましょう。

一部のペースメーカー、除細動機能のあるICDやCRTDについては、本体にX線を照射することで誤動作やリセットが生じることが知られています。健診では万が一何か起きた時の対応が難しいため、CT検査はお断りしています。

ヘアピンやベルトは
つけたままでOK？



撮影範囲(胸部CTの場合、頸(く)腰(こし)あたり)に金属がなければ大丈夫です。撮影範囲に金属があると画像が不鮮明になり診断が困難となるため、ネックレス、ブラジャーなど金属がついた下着、カイロ、磁気ばんそうこう、胸ポケット内の金属等は外していただきます。

被ばく線量は
多い？



低線量肺がんCTは、通常の胸部CTと比較して被ばく線量を大幅に抑えた検査法です。画像再構成技術の進歩により、0.6mSv程度の線量での撮影が可能となっています。被ばく線量の目安は、ページ下の記事をご参照ください。

オプションで
CT検査をしますが
胸部X線検査は必要？



受けた方がよいと思います。胸部CT検査は肺の小さな病変をチェックするのに有用ですが、心臓、大動脈との関係はむしろ胸部X線写真の方が分かりやすいこともあります。また、CT検査は毎年受けるわけではないと思います。胸部X線を撮影しておくことと来年、再来年のX線写真と比較することが可能です。胸部X線検査自体の被ばく線量は非常に少ないので、受診しても健康上の問題とはなりません。

20代から
肺がんCT検査を
受けた方がいい？



20代では肺がんの発症率が低いいため肺がんCT検査の必要性は高くはありません。ただし、喫煙歴(長期的な喫煙歴)、家族歴(親族に若年性の肺がんの例がある)、職業リスク(アスベスト、粉じんなど)への長期的な暴露などがある場合はかかりつけ医に相談し、必要かどうか判断しましょう。

オプション検査の「低線量肺がんCT検査」をご存じですか？

肺がんを早期に発見し、治療することを目的とした検査です。通常の胸部CT検査よりも5分の1程度の被ばく線量で受けることができます。

■このような方におすすめします

- 55~74歳のヘビースモーカー (喫煙指数:1日の喫煙本数×年数=600以上相当)
- 喫煙歴が長い方
- 近親者に肺がんの既往歴がある方など

■検査によるメリットとデメリット

【メリット】

検査によって肺がんが早期に発見され治療を受けることで、その肺がんによって死亡することを回避できる可能性が高まります。また、肺がん以外の病気が発見されることもあります。

【デメリット】

検査で異常が見つかったとしても、結果的に肺がんではないこともあります。また、要精密検査となった場合、気管支鏡などの検査費用が発生する可能性や、定期的な経過観察が必要となることがあります。なお、低線量ではありますが、放射線被ばくがあります。

■被ばく線量の目安

低線量肺がんCT検査	約 0.6mSv
通常の胸部CT検査	約 3~7mSv
胸部X線検査	約 0.05mSv
自然界からの平均年間被ばく量	約 2.1mSv

低線量肺がんCT検査画像



冠状断面画像



今回お答えしたのは

宮城県成人病予防協会
中央診療所 放射線科
診療放射線技師

K・Nさん H・Mさん

PROFILE

(左)K・Nさん 初めてCT検査を受ける方が緊張しないよう笑顔が心がけています。毎日の楽しみは、韓国ドラマを見ながらぬるめのお風呂にじっくり入る事です。
(右)H・Mさん 丁寧な対応を意識し、高齢の方にはゆっくり話すようにしています。ぐっすり眠りたくてマットレスを新調したら、腰痛まで改善された気がします。



シリーズ◎
薬剤師のつぶやき その29

薬の保存方法は
大丈夫ですか？ その1

薬の保存方法を間違えると、薬が変質することにより効果が十分に発揮できないことがあります。私たちが日常で特に注意することは「温度」・「湿度」・「光」についてです。今回は温度について、まとめてみましょう。

薬の袋や説明書に「室温保存」または「冷所保存」などと表示されていると思いますが、薬にはそれぞれに保存に適した温度があるのです。それは「厚生労働省から出されている医薬品の基準書」によって、保存温度は決められているのです。

◎室温保存(1～30℃)

多くの薬がこれに該当します。なお、散剤、錠剤、カプセル剤などは、一般的に湿気に弱いので、蓋付きの容器などに乾燥剤と一緒に入れて涼しい所に保存します。

◎冷所保存(1～15℃以下)

「冷蔵庫(冷所)で保管してください」と指示のある薬(シロップ剤、一部の坐薬、一部の目薬、未開封のインスリンなど)は冷蔵庫に保管してください。ただし、冷蔵庫内でも送風口付近に置いたり、冷凍庫に入れるのは避けましょう。

また、窓側の日の当たる場所や、屋外に駐車した車の中などでは、かなりの高温(50℃以上)になるため、薬をそれらの場所に置いたままにしないよう注意しましょう。



検査センター長
こんの いさむ
今野 勇

宮城県栗原市若柳出身。薬剤師として大手製薬会社勤務を経て昭和56年に入職。健診、診療所、学術の担当を経て現職。音楽から畑仕事まで趣味は幅広い。漢方への興味が高じて、薬草探りに山野を駆け巡る。日本薬用植物友の会副会長。停電にも負けない「独立型蓄電システム」を自宅に備えて、太陽光発電など自然エネルギーも研究中。「みやぎ里山応援団」代表。



腰を伸ばす運動



仰向けに寝て、
両膝を立てます。



★ポイント★
肩や背中が
浮かないように



両膝を片方向へ一緒に倒します。

★ポイント★ 痛みがない範囲で
ゆっくり倒します

左右5回ずつ



お尻の筋肉を鍛える運動

これを繰り返す



仰向けに寝て、
両膝を立てます。



ゆっくりとお尻を持ち上げ、
ゆっくり戻します。

★ポイント①★ 背中がそらないように
★ポイント②★ 持ち上げた際にお尻を締めるよう
意識してみましょう

5回から始めましょう

生活のヒトコマで
気軽に！

ラクトレ

ご自宅でも簡単に取り入れられる

「ラクトレ」をご紹介します。

特別な道具は不要！たった数分でできる

トレーニングで、健康維持と体力向上に繋がる

習慣を一緒に作っていきましょう！

今回は…

寝ながらできる下腹部のトレーニング

朝起きた後や、おやすみ前に取り入れられる3つのトレーニングです。寝たままなので、初心者でも安心して始められます。呼吸を意識しながらやってみましょう。

仙台循環器病センター 診療技術部 リハビリテーション科
理学療法士 佐藤 広規



お腹の筋肉を鍛える運動



仰向けに寝て、
両膝を立てます。



息を吐きながら片足を
ゆっくりとお腹に
近づけます。



息を吸いながら足を
戻します。

★ポイント①★ 腰をそらせないように

★ポイント②★ 膝は外に向かないようにまっすぐお腹に近づけます！



左右5回ずつ

仙台循環器病センター・リハビリテーション科が
チームでご案内します

新メンバー紹介▶佐藤 広規

宮城県仙台市出身です。これまで脳梗塞や神経難病の方へのリハビリテーション業務に従事していました。理学療法士として心臓リハビリに関わりたいと思い、8月より入職させていただきました。趣味はペガルタ仙台観戦です。ペガルタ仙台と皆さんの健康を応援し続けます!!!



スマホを
観ながらなど
気軽に取り入れて
みましょう！

かんたん・便利・確実！ 人間ドック・健康診断の予約はWEB予約で！

WEB予約のメリット

- 24時間予約が可能
- リアルタイムに空き状況の確認が可能
- 簡単な予約手続き
- パソコン・モバイルから予約が可能です。

予約は二次元コード・URLから



インターネット申し込み

<https://www.mygsji.or.jp/kenshin/>

中央診療所(AER健診ルーム)



- 人間ドック
- 各種健診
- 乳がん・子宮がん検診
- 肺がんCT

仙台市青葉区中央1丁目3-1
AER12F

仙台循環器病センター（総合健診センター）



- 人間ドック
- 各種健診
- 乳がん・子宮がん検診
- 脳MRI

仙台市泉区泉中央1丁目6-12

産業医業務活動のご案内

常時50名以上の労働者が働く事業場では産業医を選任することが義務付けられております。

産業医は、以下のような職務を行うこととされています。

- 1 健康診断、面接指導等の実施及びその結果に基づく労働者の健康を保持するための措置、作業環境の維持管理、作業の管理等労働者の健康管理に関すること。
- 2 健康教育、健康相談その他労働者の健康の保持増進を図るための措置に関すること。
- 3 労働衛生教育に関すること。
- 4 労働者の健康障害の原因の調査及び再発防止のための措置に関すること。

ご契約に付きましては企業規模、実施内容等によって異なります。産業医を選任ご希望の企業経営者ならびに衛生管理担当者の方は、ご相談下さい。



お問い合わせ

業務部 TEL. 022-375-7112

令和6年10月より中央診療所で 泌尿器外来が始まり、 金藤博行医師が担当いたします。

「私はこれまで泌尿器科クリニックで約20年間診療してきました。この間、総合病院とクリニックの役割分担が進み、クリニックでは一般的な泌尿器科疾患を多く診てきました。泌尿器科の担当領域は、尿路系(腎臓、尿管、膀胱、尿道、前立腺)と男性器(精巣、陰茎など)で、クリニックで扱う泌尿器疾患は前立腺肥大症、過活動膀胱、膀胱炎、尿道炎、尿路結石症、慢性前立腺炎などです。」

また、健診で泌尿器系の異常を指摘された方にも対応しています。泌尿器科でよくある症状としては加齢とともに起こる排尿症状(頻尿、尿意切迫感、尿失禁、残尿感など)ですが、比較的若い世代でも同様の症状が見られ、その原因によって対応が異なってくるので症状が気になる場合は泌尿器科受診をお勧めします。緊急に受診が必要な疾患は、高熱の原因となる急性腎盂腎炎や急性前立腺炎、強い腰痛部痛をきたす尿管結石症、膀胱の尿が出なくなる尿閉、急な精巣の腫れや痛みなどです。緊急ではありませんが、血尿(ピンクから赤色、茶色、褐色など)が1回でも見られたら、膀胱腫瘍や腎臓に重大な病気が隠れていることがあるので泌尿器科受診が必須です。最近、中年男性で男性ホルモン(テストステロン)低下による症状(いわゆる男性更年期障害)で受診する方が少しずつ増えています。



〈診療時間〉
水曜・木曜13:00~17:00
〈受診方法〉基本予約制
◀予約はこちらから
(WEB予約)

総合健診センターの臨床検査技師が 腹部超音波検査ハイブリット研修会において 優秀賞を受賞しました。

総合健診センターの堀内貴子臨床検査技師が、2024年7月に行われた、公益社団法人全国労働衛生団体連合会主催の「腹部超音波検査ハイブリット研修会(精度管理・中級コース)」において、提出課題が優秀賞に選ばれました。この研修会は、腹部超音波検査の精度向上を目的としたもので、全国の医療従事者が参加し、高度な知識と技能を評価する内容です。

腹部超音波検査は人間ドック・健康診断時のオプション項目として検査が可能です。放射線被ばくの心配がなく、がんなどの早期発見につながるスクリーニング検査として用いられる手法です。

ご希望の方は中央診療所(AER健診ルーム)または、仙台循環器病センター(総合健診センター)にお気軽にお問い合わせ下さい。

現在泌尿器科ではWEBにて受診予約を行っていますので、ぜひご利用下さい。

最近、前立腺肥大症の治療としていくつかの新しい手術方法が導入されていますが、ネットや雑誌、書籍などの情報に囚われないで手術適応を判断することが必要です。中央診療所では前立腺外来も行っていますので心配な方はご相談下さい。

今後も、職員一人ひとりがそれぞれの専門性を深めながら、地域医療への貢献に努めてまいります。

仙台循環器病センターにおいて、 泉地区の医療施設における 総合消防訓練を実施いたしました。

秋の火災予防運動の一環として、泉消防署・女性防火クラブのご協力により、仙台循環器病センターにて、総合消防訓練を実施いたしました。

当日は、「仙台循環器病センター1階放射線科より出火」を想定し、医事課職員・外来看護士による初期消火訓練や外来患者役の避難誘導に加え、病棟看護士による入院患者役の避難誘導を行いました。泉消防署の協力によりポンプ車・はしご車が出動し、4階病棟患者役のはしご車によるバルコニーからの救出訓練も実施されました。

今回の訓練を通じて、火災予防の意識を高めることができました。いざという時の病院の安全と安心を守ることができるよう日頃よりスタッフ一同、取り組んでまいります。



「呼吸と文学」

佐伯一麦

SAEKI Kazumi

「ツーパーズ」
令和7年1月1日発行
VOL.160

発行／一般財団法人 宮城県成人病予防協会
〒981-3107 仙台市泉区本田町8-26 ☎022-773-2311

Profile

1959年、宮城県生まれ。1984年、第3回海燕
新人文学賞を受賞して以来、数々の賞を受賞。
代表作は『ショート・サーキット』『アールス・ボー
イ』『遠き山に日は落ちて』『鉄塔家族』『ノルゲ
Norge』『還れぬ家』（新潮社）、『光の闇』（扶
桑社）、『渡良瀬』（岩波書店）、『空にみずうみ』
（中央公論新社）、『山海記』（講談社）、『麦の
日記帖』（プレスアート）、近刊『ミチノオク』（新
潮社）。仙台市在住。仙台文学館館長。

あれは私が作家になってまだ日が浅く、お
そらく一冊も本を出していない頃だった。

印刷所の出張校正室で、もう少しで書き上
がるという短篇を書いていた。その頃は昼間
は肉体労働の仕事をしていたので、それを終
えてから、徹夜で、ということで印刷所に詰
めたのだった。

その頃は、始終咳をしていた。原稿を
書いていると、夜半過ぎになって文芸誌の編
集者が、「咳にはこの薬がよく効くらしいぞ」
と言って、メモを渡してくれた。そこには、
一般には知られていないが、薬局でばら売り
で買うことが出来る消炎鎮静剤の名前が書
いてあった。

その薬を教えてくださいださったのは先輩作家
の田久保英夫さんだった。田久保さんは、同
じ文芸誌に連載中で、編集者のご自宅まで原
稿を頂き上がったときに、咳に悩まされて
いる新人作家の話でもしたのである。それに
対して、若年のときに肋膜炎や肋骨カリエス
に罹ったことがある田久保さんは、ご自分が
常用している咳止めの薬の名前をわざわざ
メモして編集者に託してくださいださった。

それから七、八年後になって、くだんの文
芸誌の新人賞の選考委員として、田久保さん
と席を同じくしてお目にかかる機会を得る
ようになり、あのときの薬の御礼も伝えるこ
とが出来た。

本場の所は、私には、田久保さん伝来の
その薬はあまり効かなかった。けれども、そ
の後に、アスベストの後遺症の胸膜炎に罹っ
たり、喘息の発作で入院しているようなとき
に、しばしば田久保さんのことを、その作品



「きれいな空気」
(作・撮影 神田美穂)

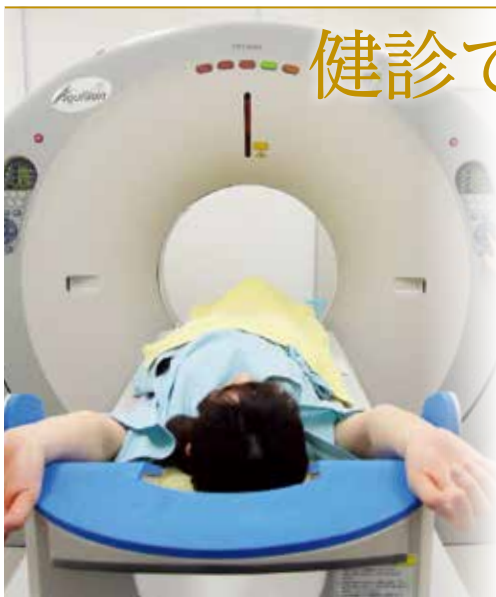
と、お会いした姿の印象とも重ね合わせて、
思うことがあった。

たとえば、臍より少し下のあたりを「丹
田」というが、ここに意識を集中させてとい
うことを田久保さんはしばしば書いておら
れ、じつさい執筆していて息苦しいようなと
きに、それを心がけると、苦痛の意識を小さ
くさせる効果があった。

そのように、田久保さんの小説には、一種
独特の息遣い、呼吸、があった。肺呼吸に恵
まれた人のように深々としたものではないの
だが、しかし、確かな生の持続を感じさせる、
なかなかしぶとい呼吸だった。咳の出はじめ
を身体の内側に探っているような、そんな息
をひそめた気配もよく漂っていた。息を吸う、
吐く、それに加えて、入念に止める、という
ことが入っているのが、田久保さんの呼吸の
特徴だった。

小説の文章は、呼吸と密接な関係がある。
田久保さんから私は、咳の薬だけではなく、
私のような体質の者がしぶとく書き続けて
いくための呼吸法を授かった、といま改めて
深く感じ入っている。

健診で安心を。診療で健康を。

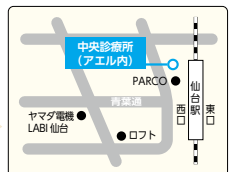
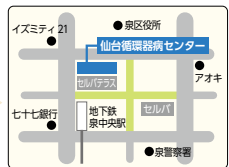


一般財団法人 宮城県成人病予防協会では、人間ドック・各種健康診断・外来診療を
実施しています。健康診断は個人でも受診いただけますので、生活習慣病が気になり
始めたら、どうぞお気軽にご相談ください。

仙台循環器病センター
仙台市泉区泉中央一丁目6-12 TEL.022-372-1111(代)
総合健診センター
▶施設健診 TEL.022-375-7113
▶巡回健診 TEL.022-375-7112

中央診療所
仙台市青葉区中央一丁目3-1 アエル12階
▶アエル健診ルーム TEL.022-375-7113
▶アエルクリニック TEL.022-263-4053

中央診療所レディースクリニック
仙台市青葉区中央一丁目3-1 アエル10階
TEL.022-263-4051



健康診断・人間ドックに関するお申し込みはこちら

