

巻頭言 「未来予想図～新型コロナウイルス感染者～」



呼吸器センター

北見 明彦 センター長

新型コロナウイルス感染が全世界で猛威をふるっています。新型コロナは極めて恐ろしいウイルスですが、感染の予防は可能です。そして必ず収束します（いつかはわかりま

せん）。みえない敵（恐怖）と戦うには正確な知識が必要です。

そもそもヒトに感染するコロナウイルスとは、日常的に感染する4種類の風邪ウイルスと、急性呼吸不全症候群（サース）と中東呼吸不全症候群（マーズ）の2種の重症肺炎ウイルスが知られており、現在流行している新型コロナウイルスは3番目の重症型のウイルスとなります。

新型コロナウイルスの恐ろしさは、重症化したときの肺炎による命の危機であることはいまでもありませんが、もうひとつの脅威は、多くの無症状あるいは軽症感染者の存在です。自分で気がつかないまま、他人を感染させるリスク。当然、その逆のリスク。これを減らすためには、現在行われているヒトとヒトとの接触を極力避けるという、きわめてシンプルな方法しかありません。いつまで続くのか？スタート時に設定された1ヶ月、これは妥当な数字です。コロナウイルスの潜伏期間は2週間とされますので、接触機会減少により感染者が減れば、2週間後に効果が出ます。さらに2週間様子を見て収束あるいは収束の方向に向かっているのか判断すると

いうものです。長いとか短いとか言っても意味がありません。重要なことは、緊急事態宣言が解除されたとしても、新型コロナウイルス感染のリスクはゼロにはならないという認識を持つことです。

外来で、“コロナが怖くて仕方がない”と話される患者さんが増えました。国内でのコロナに関する死亡例、海外での惨状などが毎日報道される現状においては無理のないことと思います。安易に“怖がるな”とも“大丈夫”ともいえません。一方で、肺炎はすでに日本における死亡原因の第3位で、2016年の統計によると、年間約12万人、月に約1万人のかたが死亡しているという現実があります。ちなみに悪性腫瘍はその4倍です。この苦難の時期を乗り越えた後は、日常的にできる感染予防対策の継続はもとより、持病の治療はしっかりと行い、検診などによる健康チェックを怠らず、喫煙者はこれを機会に禁煙し、ウイルスに負けない健康体の維持に努めることが、必要なのではないのでしょうか。

不自由を強いられる毎日ではありますが、先日、肺癌術後の外の患者さんから“一日一笑、コロナに勝つ”という内容の色紙をいただきました。大変ありがたいと、私も実践させていただいています。

日日は好日。

皆様、ご自愛ください。



- P1. 【巻頭言】「未来予想図～新型コロナウイルス感染者～」
- P2. 【医学講座コーナー】糖尿病その1
- P3. 【医学講座コーナー】糖尿病その1 / 【患者さんからのご意見・ご要望】
- P4～5. 【TOPICS】「生活不活発病」による運動障害を予防するための取り組み
- P6. 【TOPICS】リジョイス・カンパニーから車椅子が寄付されました / 【編集後記】

糖尿病患者の総数 1,000万人			
			
平均寿命*	虚血心疾患*	失明の原因	透析の原因
-11.2歳（女性） -8.2歳（男性）	3.05倍	第2位	第1位

*：非糖尿病の方との差

◎わが国の糖尿病の現状

厚生労働省の調査によるとわが国の成人の糖尿病患者数は初めて 1,000 万人を超えたと推定されています（2016 年国民健康・栄養調査）。性別では男性の有病率が女性の約 1.75 倍と高く、その理由の 1 つとして男性は肥満の割合が高いことがあげられます。また同じ調査で、治療を受けていない人が 23.4%と報告されており、特に 40 代の男性は受診状況が悪く、48.5%が治療を受けていません。糖尿病は自覚症状が少なく、治療しないでいるとやがてさまざまな合併症を起こすのがこの病気の特徴であり、恐ろしい点です。

寿命については、最新の報告によると日本人全体と糖尿病患者との差は男性 8.2 歳、女性 11.2 歳であり、平均寿命の差は縮まってきていますがまだ 10 歳前後の違いがあります。

◎糖尿病の成因

糖尿病は加齢のほか日常の生活習慣が誘因となって発病するため、「生活習慣病」といわれています。糖尿病の患者数は増え続けており、その理由は現代社会のつくりにあります。食べすぎ、運動不足、ストレス、アルコールの過剰摂取や食事の欧米化、自動車の普及など、糖尿病を招きやすい条件がたくさんあります。また、糖尿病の発病には遺伝的因子も関与しており、血縁者に糖尿病の人がいる場合には注意が必要です。日本人の大多数はこのような発病する 2 型糖尿病で、血糖値を下げるホルモンであるインスリン分泌が低下、あるいはインスリン抵抗性（インスリン感受性が低下した状態）により、相対的にインスリン作用が低下して高血糖状態になります。そのほかに生活習慣とは関係なく発病する 1 型糖尿病や他の疾患によるもの、妊娠糖尿病などがあります。

◎糖尿病の診断

日本糖尿病学会の診断基準に基づいて、診断します。血液中のブドウ糖濃度（血糖値）と過去 1～2 ヶ月の血糖値を反映しているヘモグロビン A1c で『糖尿病の疑い』（糖尿病型）を確認し、その後 2 回確認できるなどの一定条件を満たすと『糖尿病』と診断されます。



正常

境界型

糖尿病型

- ・ 空腹時血糖 126mg/dL以上
- ・ 任意の血糖値 200mg/dL以上
- ・ HbA1c 6.5%以上

医学講座コーナー 糖尿病その1

◎合併症について

治療をしないまましていると、神経、眼、腎臓などにさまざまな障害を起こし、これを三大合併症と呼んでいます。

糖尿病神経障害は手足の神経に異常をきたし、足先や裏、手指に痛みやしびれ、感覚低下などの感覚異常があらわれます。これらは左右対称にあらわれる特徴があります。進行すると知覚が低下し、動脈硬化の影響も重なり、足潰瘍や足壊疽となることもあります。

糖尿病網膜症は目の網膜にある細い血管が障害されて生じます。進行すると失明に至ります。明らかな自覚症状がないまま進行し、失明寸前になって初めて視力障害をきたすことが多く、早期発見と進行予防のために定期的な眼底検査を行うことが必要です。

糖尿病腎症は腎臓にある非常に細い血管が障害されて生じます。進行すると蛋白尿が出現し、さらに老廃物を尿として排泄する機能が低下してしまうと最終的には末期腎不全となり、透析療法が必要になります。糖尿病腎症も自覚症状がないまま進行し、進行すると尿量減少、むくみ、食欲低下などがみられます。

また、糖尿病は動脈硬化を引き起こし心筋梗塞や脳梗塞などの発症リスクを高めますし、感染症にかかりやすい、虫歯・歯周病や水虫になりやすいなど、全身の至るところに影響を及ぼします。

今回は治療について解説いたします。

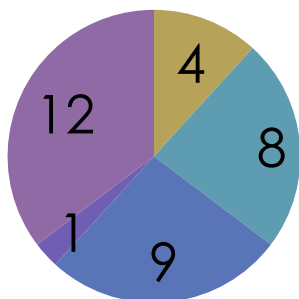
(内科(代謝・内分泌) 高田道哉)

患者さんからのご意見・ご要望

日々患者さんよりいただきましたご意見・ご要望に関しましては、病院長及び関連する部署の責任者に報告し、改善に努めております。

ご意見・ご要望	回答・改善等
(産婦人科の)病状の説明を、親以外の家族が同席して聞けないのは何故ですか。	貴重なご意見、ありがとうございます。産婦人科における病状の説明は、診療科の特性から、今後のライフスタイルを含めた意思決定をしなければならない内容も含まれているため、原則、患者さんご本人と親族の代表者(キーパーソン)へ説明しております。ご両親以外の方で病状説明をお聞きになりたい場合には、患者さんご本人、もしくはご両親からお伝えいただいております。ご理解のほど、よろしくお願い致します。 今後とも、病状や治療方針を十分にご理解いただき、ご納得された上で医療行為を選択いただけるよう支援して参ります。
部屋の換気をしていただけると助かります。 お手数ですが、お願い致します。	病室の換気が行き届かず、申し訳ありません。世の中の状況、季節の移り変わりに伴う気温の上昇、排泄介助など、その時々への対応が十分にできていないこともあると思います。今後日勤の担当者が、朝の挨拶時に換気の希望を必ずお聞きして対応するように周知致しました。また、処置に併せて必要時には換気を行います。 外気温の上昇に伴い、エアコンが入る時期もあるため、室温の管理と併せて対応して参ります。 貴重なご意見、ありがとうございました。

令和2年4月
ご意見・ご要望の総計34件



- 接遇・マナー
- 診療内容
- 運用・サービス
- 環境
- 感謝
- その他

「生活不活発病」による運動障害を予防するための取り組み

身体的及び精神的な健康を維持する上で身体を動かしたり、スポーツを行うことがとても大切なことです。一方で新型コロナウイルスによる感染拡大防止のため、不要不急の外出を自粛せざるを得ない状況となり、屋内で過ごす時間が長くなると活動量が低下し「動かないこと(生活不活発)」による健康への影響が危惧されています。ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり、食事をたまに抜いてしまったり、誰かと話すことも少なくなるなど、身体や頭の働きが低下し、特に高齢者については体力の低下や生活習慣病などの発症や生活機能の低下(骨や関節、筋肉等の運動器が衰えるフレイルやロコモティブシンドローム、認知症など)をきたすリスクが高まります。

このため、意識的に運動・スポーツに取り組んでもらうことは、健康の保持だけでなく、将来的な要介護状態を回避するためにも有効です。また、自粛の対象とならない外出の例として、屋外での運動や散歩等が生活の維持に必要なものとして示されています。今回、生活不活発による身体への影響と予防のための運動について簡単にご紹介したいと思います。

○生活不活発とは

生活不活発はいったんはじまると悪循環を作って進行します。まず、「動かない」ことにより、生活不活発病が生じます。そして、生活不活発病が起こることによって歩くことや身の回りのことなどの生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりして「動けない」、「動きにくい」状態となり悪循環が進み「生活動作の不自由さ・難しさ」に発展してしまいます。

○生活不活発とフレイル・ロコモティブシンドローム

生活不活発に加えて、先の見えない自粛生活による精神的ストレスなどにより「フレイル(虚弱)」が起こりやすくなります。また、骨や関節軟骨、筋肉などの身体を構成する「運動器」の障害によって生活が制限され生活の質が低下する「ロコモティブシンドローム」にも気をつけなければなりません。

○屋内でできるフレイル・ロコモティブシンドロームの予防

起きている時間を有効に使うって姿勢を整えること・筋肉(特に下半身)を使うことがとても大切です。寝たきり、座っている時間が長くなると筋肉の量が低下し、姿勢が悪くなってしまいます。良い姿勢で効率よく筋肉を刺激することで動きやすい身体を維持してみましょう。運動の一部を紹介します。

図1；姿勢を良くする・呼吸編



肩に力が入らないように
胸を伸ばしてお腹は全体を広げるようにして呼吸します。
5秒吸って、5秒で吐きましょう
呼吸はさまざまな運動の基本なのでしっかりできるようにしましょう！

図2；姿勢を良くする;胸を伸ばす運動



方法；
手を頭の上に乗せた状態から**天井**に向かって肘を伸ばします。
5秒かけて息を吸いながら伸ばす
5秒かけて息を吐きながら戻す。
※**体が後ろに反らないように注意！**
回数；5～10回

「生活不活発病」による運動障害を予防するための取り組み

図3; 太ももの筋肉を使う運動



方法;
膝をしっかり伸ばしきります。
伸ばしたら3秒間キープください。
※上半身は真つぐな姿勢を維持してください。

回数; 5~10回

図4; ふくらはぎの筋肉を使う運動



方法;
膝を90°に曲げた姿勢で座ります。
かかとを床から離すようにして持ち上げます。

回数; 5~10回

【下半身全体の運動とバランス練習】

図5; 椅子から立ち上がる運動



立ち上がる運動で下半身の筋肉全体を鍛えます。

方法;
前におじぎをするようにしてお尻を浮かせます。
ひざをしっかり伸ばして立ち上がります。
ゆっくり座る姿勢に戻ります。

回数; 5~10回

図6; 身体を支える筋肉を使うスクワット運動

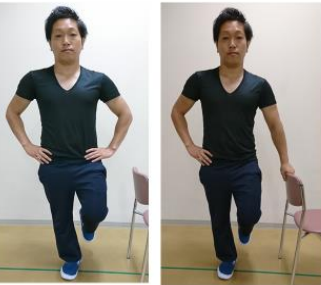


立っている姿勢で下半身の筋肉を鍛えます。
お尻や太ももの全体の筋肉が働きやすい!

方法;
胸を張って背中をまっすぐにしたままお尻を下げます。

回数; 5~10回

図7; バランス機能を良くする運動; 片足立ち



方法;
反対の足を5~10cm程度持ち上げて片脚で立ちます。
すぐにつかまれる所で行います。

まずは1分間(ロコモレの目標値)を1日3回を目指して転倒に注意して行いましょう!

屋外で安全に運動・スポーツを行うためのポイント

- ①運動やスポーツを始める前に行うこと (体調の確認)
- ②感染予防のための基本的な対策
- ③実施に当たっての留意点 (人数・場所・距離)
- ④周囲の人への思いやり (エチケット)

○屋外で安全に運動・スポーツ (ウォーキング・ジョギング) を行うためのポイント

屋外で行うウォーキングやジョギングについては、生活の維持のために必要なものとされていますが、その実施に当たっては上記に留意して実施を心がけてみましょう。

○運動の習慣をつけていきましょう

健康づくりのための身体活動基準 2013 では 30 分以上の運動を週 2 日以上行うことを推奨しています。健康維持、改善や向上のためにこの機会に自身の身体や日常の活動について見直してみるのはいかがでしょうか？ 今回の資料はごく一部のものとなっています。スポーツ庁や様々な団体で運動などの紹介がされていますので活用してみてください。

【参考資料】

・「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気をつけたいポイント (一般社団法人 日本老年医学会)

<https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/citizen/coronavirus.html>

・ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」(公益社団法人日本整形外科学会:ロコモチャレンジ!推進協議会)ロコモ ONLINE

ロコトレ <https://locomo-joa.jp/check/locotre/>

・緊急事態宣言下の運動不足解消法「生活アクティブ体操」(公益財団法人 健康・体力づくり事業財団)緊急事態

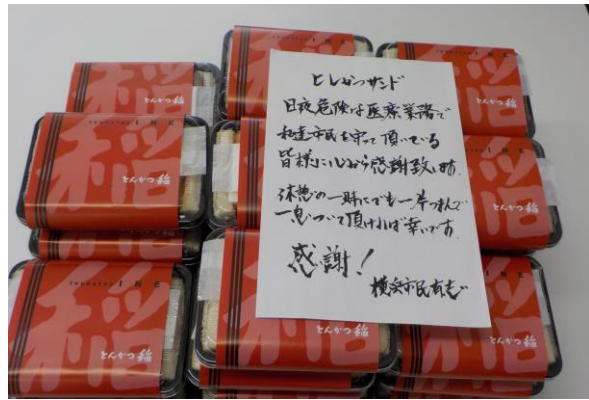
宣言下の運動不足解消法 <http://www.health-net.or.jp/etc/undoulist.html>

(理学療法士 須山 陽介)

当院へのご支援の御礼



＜今回寄附された車椅子＞



＜有志の方からいただいたヒシかつサンド＞

多くの方から、当院にご支援をいただいております。院内の清掃などをお願いしている（株）リジョイス・カンパニーさんから車椅子5台が寄付されました。今回の寄付は、患者さんから寄せられた「車椅子の数を増やしてほしい」という要望から実現しました。いただいた車椅子は中央棟地下1階出入り口などに設置され、患者さんのために使用される予定です。その他にも、マスクや防護服などの消耗品のほか、飲食物の差し入れをいただくなど、地域医療機関や一般の方から病院にたくさんのご支援をいただいております。皆さんの温かいお心遣いが、現場で働く職員達の日々の活力となっています。この場を借りて、改めて御礼申し上げます。なお、ご支援の詳細は当院ホームページでも掲載しております。

(<http://www.showa-u.ac.jp/SUHY/index.html>)

編集後記

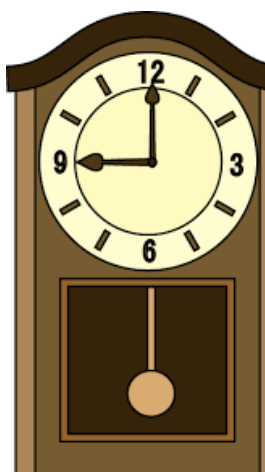
私たちが生活していく上で欠かせないものの一つに「時」があります。そんな「時」にも記念日が制定されていて、毎年6月10日が時の記念日となっています。

時の記念日は大正9年(1920年)に東京天文台と財団法人の生活改善同盟会によって「時間をきちんと守り、欧米並みに生活の改善・合理化を図ろう」という呼びかけとともに制定された記念日です。現在の日本人は時間にとっても正確であると世界中から評価されていますが、明治時代ごろまでは日本人は時間にルーズだったそうです。

日本書紀によると「天智天皇10年4月25日(現在のグレゴリオ暦に換算すると671年6月10日)」に、日本で初めて設置した水時計が時を刻み、鐘を打ち鳴らしたとあり、これを記念して6月10日を時の記念日に制定したそうです。

時は全ての人に平等で二度と戻すことは出来ないとても大切なものだということを、時の記念日をきっかけに改めて考えるのもいいかもしれませんね。

(放射線技術部 齋藤 徹)



北部病院だより 第144号
2020年6月1日発行

発行責任者 門倉 光隆(昭和大学横浜市北部病院長)
編集責任者 緒方 浩顕(広報委員会 委員長)
発行 昭和大学横浜市北部病院

〒224-8503 横浜市都筑区茅ヶ崎中央 35-1
電話 045-949-7000(代表)
URL: <http://www.showa-u.ac.jp/SUHY/index.html>
北部病院ホームページにて最新・過去の『病院だより』がご覧いただけます。