



JICHI MEDICAL UNIVERSITY
SAITAMA MEDICAL CENTER
自治医科大学

さいたま医療センターだより

TEL.048-647-2111 FAX.048-648-5180 URL : <http://www.jichi.ac.jp/center>



宇都宮市八幡山公園

センターだより 第71号 ご案内

- 成人先天性心疾患外来（循環器内科 河田 政明）
- 身近に潜む食中毒 ～今日からできる食中毒対策～
- お知らせ・・・感染制御室からのお知らせ
総合健診センターからのお知らせ
地域医療支援病院

さいたま医療センター理念・基本方針

理念

1. 患者中心の医療
2. 安全で質の高い医療
3. 地域に根ざした医療
4. 心豊かな医療人の育成

基本方針

1. 患者の皆様を尊重し、開かれた安心できる医療を提供します
2. チーム医療を推進し、安全で質の高い医療を提供します
3. 地域との連携を深め、基幹病院としての役割を果たします
4. 地域医療に貢献する医療人を育成します



成人先天性心疾患外来

自治医科大学さいたま医療センター 循環器内科（成人先天性心疾患外来）
（元自治医科大学とちぎ子ども医療センター・成人先天性心疾患センター 小児・先天性心臓血管外科（名誉教授））
河田 政明

2021年7月から自治医科大学さいたま医療センター 循環器内科外来の中にオープンした「成人先天性心疾患外来」を担当しています河田政明です。宜しくお願ひ致します。

「成人先天性心疾患、何それ?」「循環器内科で先天性心疾患?」「小児科でしょ?」いろいろな声が聞こえてきそうです。

「先天性心疾患は子どもの病気」と思われていましたが、小児科の診断、重症疾患に対する新生児期の管理、小児心臓血管外科や麻酔科、臨床工学技士や看護スタッフの技術向上に伴い多くの子どもたちが無事手術を乗り越え、成人になっています。最近では先天性心疾患患者さんの過半数（～80%近く）は成人年齢と言われています。成人患者さんの割合だけでなく、成人患者さんの中に占める重症疾患患者さんの割合も多くなっています。もちろん、小児期に手術を受けられた患者さんが大多数ですが、中には気づかれないうままであったり、未治療のままの方や、手術後成長に伴う問題や長期経過したために新たに生じた問題を抱えた方々もいらっしゃいます。さらに成人になってどこに受診すればよいかわからなくなり、適切な経過観察を受けないままになっておられる患者さんも見受けられます。こうした患者さんたちや日頃診療して下さっている開業医・一般病院の先生方に専門外来として「小児科・内科・外科の立場を越えて」新たな情報を提供し、よりよい生活をめざして、協力して診療を行う体制を整えていく窓口が「成人先天性心疾患外来」です。埼玉県は従来は東京で手術を受けることが多かったようですが、その後の経過観察に不便を感じていらっしゃる方々も多く、いつの間にか忙しさに紛れて通院を中断してしまった方もいらっしゃるかも知れません。県立小児医療センターや埼玉医科大学国際医療センター開設後は専門医療施設として県内でも先天性心疾患を中心とする循環器診療の成績は向上し、全国の最先端を行く目覚ましい発展を示しています。さらに首都圏ということで、全国各地で小児期に手術を受けた後の患者さんたちが進学、就職、結婚などで埼玉県内、特にさいたま市やその周辺に転入して来られる方も増えているようです。今後はさらに多くの患者さんが成人年齢になっていくことが予想され、成人病やさまざまな成人の病気を一緒に持っている方も増加します。先天性心疾患の内容も今まで以上に重症疾患・複合疾患と呼ばれる患者さんの比率が増えていきます。

今までこの領域は主に小児科の担当とされ、循環器内科ではあまり担当していなかった「未知の領域」です。多くの高血圧、心不全、不整脈、虚血性心疾患、大動脈疾患などが専門の循環器内科の先生方や一般内科の先生方がその一部として診療されていることが多いようです。心臓血管外科も小児担当と成人担当がより専門的となり分化が目立ちます。成人の先天性心疾患を診る・担当するのは誰が望ましいのでしょうか?循環器内科の先生方の役割が大きくなっています。重症先天性心疾患治療成績の向上の背景にはさまざまな術式の変化や工夫の歴史があります。こうした知識・情報は外科医の領域です。昔は「先天性心疾患で妊娠・出産なんて危険だ」と言われてきました

が、妊娠・出産を希望される女性も増えています。しかし、手放しでの妊娠・出産はその後の心不全などにつながることもあり、産科医や助産師の協力は不可欠です。このようにより良い診療を行うためには成人・小児、内科・外科、さらには麻酔科や産科なども含めたすべての（幅広い）連携が大切です。同時に成人期になると患者さんのご両親は高齢となり、患者さんの自立は不可欠となりますが、すべてが親任せ・病院任せとなっている患者さんは自分の病名や治療の内容も知らないまま成人期を迎えた方も少なくありません。学校時代から「心臓手帳」や「しんぞう手帳」を活用して自立を支援することも大切な役割です。進学や就職後には周囲に自分の病気のことでも知ってもらうことが大切になります。自分で説明することが必要です。「心臓手帳」や「しんぞう手帳」は成人期になってより役立つのではないのでしょうか。

成人先天性心疾患の診療はこれから必要性の高まる新たな領域です。成人先天性心疾患外来はそのための窓口となるように循環器内科の一部門として運用して参ります。皆様方の受診、センター内外からの紹介やご相談など宜しくお願い致します。

心臓手帳（学校保健会）

しんぞうてちょう
心臓手帳
児童・生徒用
平成24年度改訂

氏名

公益財団法人日本学校保健会編

しんぞう手帳（子どもを守る会）

しんぞう手帳

お願い

私は心臓病の患者です。もし私が倒れている場合には救急車を呼び、近くの救急医療施設、または緊急連絡先にご連絡をお願いします。

病名 _____ のため
私は支援を必要としています。

●かかりつけの医療施設 _____
に運んでください。

診察券番号 _____

電話番号 (_____)

一般社団法人 全国心臓病の子どもを守る会



栄養部

春を迎え、段々と暖かい日が増えてきました。
 気温が高くなると、細菌の増殖が活発になり、食中毒の発生件数も多くなっていきます。
 日頃から対策をしっかりと行いましょう。

食中毒ってどんな病気？

中毒を起こす原因となる細菌やウイルス、有毒な物質が付着した食品を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気の総称です。

令和2年に発症した食中毒の患者数の内、約7割が細菌によるものでした。
 細菌やウイルスは目に見えませんが、私達の周りの至る所にいる可能性があります。
 食中毒は飲食店などの外食だけでなく、家庭でも発生しています。



食中毒を引き起こす細菌

食中毒を引き起こす細菌は多数ありますが、種類によって潜伏期間や原因となりやすい食品が異なります。その一部をご紹介します。

ウエルシュ菌
 <症状>下痢、腹痛
 <潜伏期間>食後6~18時間
 <原因となりやすい食品>
 ・カレー
 ・煮魚などの煮込み料理
 ・麺のつけ汁



カンピロバクター
 <症状>下痢、腹痛、発熱、嘔吐、倦怠感
 <潜伏期間>食後1~7日
 <原因となりやすい食品>
 ・加熱不十分な肉、生肉



サルモネラ菌
 <症状>胃腸炎、吐気、嘔吐、下痢
 <潜伏期間>食後12~48時間
 <原因となりやすい食品>
 ・加熱が不十分な鶏卵・肉・魚



黄色ブドウ球菌
 <症状>吐き気、嘔吐、下痢
 <潜伏期間>食後3時間前後
 <原因となりやすい食品>
 ・人の手を介して調理される物
 (握り飯・寿司など)



食中毒を予防しよう！3つの原則「付けない」「増やさない」「やっつける」

食中毒を防ぐには、細菌やウイルスを食べ物に付けない、食べ物に付着した細菌を増やさない、食べ物や調理器具に付着した細菌やウイルスをやっつけるという3つのことが原則となります。

①細菌やウイルスを食べ物に付けない

手にはさまざまな雑菌が付着しています。細菌やウイルスを食べ物に付けないように、調理を始める前や、肉・魚・鶏卵を取り扱った後、食卓につく前には、必ず手を洗いましょう。



②食べ物に付着した細菌を増やさない

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。

肉や魚などの生鮮食品は、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖する為、早めに食べるのが大切です。テイクアウトやデリバリーした料理も速やかに食べるようにしましょう。



③食べ物や調理器具に付着した細菌やウイルスをやっつける

細菌やウイルスの多くは、加熱によって死滅するので、肉や魚、野菜なども加熱して食べれば安全です。中心部の温度が75℃で1分以上加熱することが目安です。

ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも付着している為、調理器具は洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用除菌漂白剤の使用も効果的です。



参考

- ・政府広報オンライン「食中毒予防の原則と6つのポイント」
(https://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/index.html)
- ・食品安全委員会「黄色ブドウ球菌による食中毒について」
(<https://www.fsc.go.jp/sonota/factsheets/09staphylococcal.pdf>)

(管理栄養士 宮下 智香)

- ・糖尿病や腎臓病など食事制限がある方は、医師の指示に基づいた食事管理を続けましょう
- ・医師の指示により、管理栄養士に栄養や食事の相談ができます

お知らせ



感染制御室からのお知らせ

オミクロン株とワクチン

2022年は新型コロナウイルスのオミクロン株の第6波で始まりました。皆様もご存じのようにデルタ株の第5波を大きく上回る患者数で、医療体制は逼迫し新型コロナウイルス患者だけではなく、救急搬送される患者の受け入れも難渋しています。この原稿を書いている2月下旬には患者数の減少を認めていますが、第5波のように急速な減少はなく、新型コロナウイルス患者が退院するとすぐに次の患者が入院され、患者数の減少を実感できずにいます。また、医療体制が逼迫するもう1つの要因は職員自身の感染と家族が感染して職員が濃厚接触者となることや学校や保育園等が休校となり職員が出勤できなくなることで、医療体制の逼迫は皆様の健康にも影響します。新型コロナウイルス感染者を減らし、皆様が安心して暮らせるような医療体制の維持のために、少しでも早くワクチン接種を受けていただければ幸いです。

さて、オミクロン株になってからワクチン接種された方も多く感染されており、ワクチンの効果に疑問をお持ちの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。厚生労働省の資料に2022年1月31日から2月6日までに感染した人の中で、ワクチン未接種の人、2回接種済みの人との10万人当たりの新規陽性者数がでています。下図のように全世代でワクチン未接種の方がワクチン2回目接種済みの方よりも**3倍～17倍程度多く**感染しています。つまり、2回接種者の方はワクチン未接種者の方よりも感染する危険性を低く抑えられることが示唆されています。また、ワクチンには重症化予防効果もありますので接種を推奨しております。

ワクチン接種歴別の新規感染者数 (1/31-2/6厚生労働省 第72回新型コロナウイルス感染症対策アドバイザリーボード資料)

<https://news.yahoo.co.jp/byline/kutsunasatoshi/20220213-00281892>

ワクチン接種歴別の新規陽性者数 (1/31-2/6)

	未接種			2回目接種済み			接種歴不明
	新規陽性者数 (1/31-2/6の合計)	未接種者数 (2/6時点)	10万人あたりの新規陽性者数	新規陽性者数 (1/31-2/6の合計)	2回目接種者数 (2/6時点)	10万人あたりの新規陽性者数	
0-11歳	95,989	12,027,309	798.1				
12-19歳	22,313	2,139,278	1043.0	19,262	6,725,320	286.4	9,111
20-29歳	29,687	2,566,925	1156.5	36,263	10,110,307	358.7	13,432
30-39歳	26,694	2,857,873	934.1	38,698	11,392,253	339.7	14,650
40-49歳	22,944	3,034,218	756.2	42,006	15,287,721	274.8	14,264
50-59歳	13,166	1,491,852	882.5	27,948	15,250,563	183.3	8,540
60-64歳	4,001	667,605	599.3	9,422	6,723,490	140.1	2,800
65-69歳	3,085	913,563	337.7	7,814	7,166,032	109.0	2,328
70-79歳	5,208	930,924	559.4	13,104	15,252,052	85.9	4,235
80-89歳	3,509	195,219	1797.5	8,216	8,821,181	93.1	3,051
90歳以上	1,531	61,613	2484.9	3,238	2,304,583	140.5	1,249

ワクチンだけで感染や発症を防ぎ切ることは難しいため、ワクチン接種後もマスク着用、3密を避ける、こまめな手洗いといった基本的な感染対策の継続をお願いいたします。

総合健診センターからのお知らせ

コロナで外に出なくなってから…

総合健診部 部長 渡部 剛也

2019年12月中国の武漢で初めて報告され瞬く間に日本国内に広がり、2020年4月以降緊急事態宣言とまん延防止等重点措置などが繰り返され、新型コロナ（COVID-19）による行動制限が長期間続きました。「三密」「人流」などコロナ語も現れ、コロナ禍は社会に多大な影響をもたらしていますが、私たちの健康への影響はどうでしょうか？

総合健診センターを訪れる方にもコロナ禍の影響が顕著に現れています。もの忘れ、認知症の心配をされて脳ドックをお受けになる方が増えており、「コロナで外に出なくなってから…」と口々に言われます。

外出自粛による運動不足のため、体力の衰え、身体機能の低下を招きがちです。また社会との交流が減り、脳のはたらきである認知機能も衰えやすくなっています。

コロナ禍が始まって約半年の2020年6～7月に行われた調査¹⁾では、自宅で暮らす軽度～中等度認知症の方の53.8%がコロナ前より認知機能が低下し、65.7%で身体活動量が低下、47.2%は転びやすくなったそうです。この調査はコロナ禍初期ともいえる時期に行われていますので、コロナ禍で2年以上経過した現在ではさらに影響が大きくなっているかもしれません。

当センターの脳ドックでは2021年6月より認知症の早期診断と予防を目的とした認知症オプションを開始しています。脳ドックをお受けになった方の37%（47/127名）がお受けになり、そのうち6.4%（3名）で認知症の前段階である軽度認知機能障害が見つかりました。また認知機能が正常でも高血圧などの認知症危険因子をお持ちのため、予防について詳しいご相談を要した方は約60%に上りました。ほとんどの方が運動不足であり、ウォーキングや家の中でできる運動を認知症予防としてお勧めしています。

このように、コロナ禍の影響は認知症リスクとして現れています。皆さんはいかがでしょうか？ まだ「運動不足」や「人と会わなくなった」が続いているのでしょうか？ 工夫を凝らしコロナ禍に負けない生活を送りたいものです。

1) 「新型コロナウイルス感染症流行下（第1波）で認知症本人、家族に何が起こったか」
広島大学大学院医系科学研究科共生社会医学講座

連載 『脳の話』 <⑥>

『睡眠中に脳は何をしているのか?』

レム睡眠という言葉をご存知でしょうか？ ヒトは睡眠中に眼がキョロキョロ素早く動いている時間があり、rapid eye movement（早い眼の動き）の頭文字をとってREM睡眠と呼びます。この時脳波を調べると日中と同じぐらい脳は活発に働いているそうです。

もともと睡眠は身体を休めて整える休息の時間です。睡眠にはレム睡眠のほかにノンレム睡眠という、脳が休んでいる時間があります。睡眠には決まったサイクルがあり、眠りについてからノンレム→レム→ノンレム→レムを繰り返し、徐々に眠りが浅くなって目が覚めます（図1）。

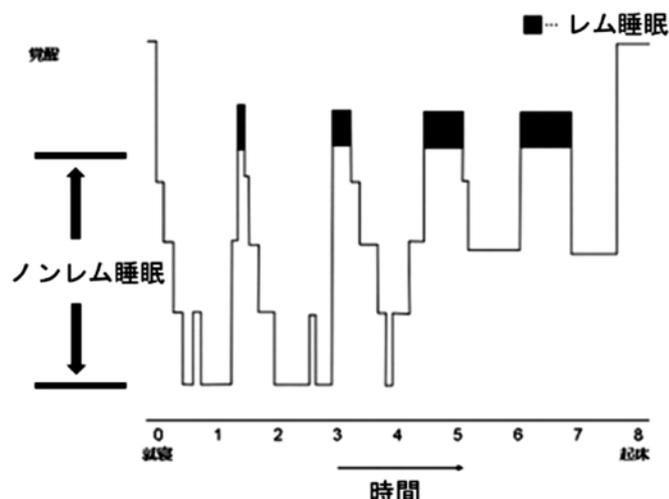


図1 （出典：櫻井 武著 睡眠の科学 講談社ブルーバックスB-2026 一部改変）

脳を休めるノンレム睡眠は脳の健康に大変重要です。脳の老廃物（≡脳のごみ）は脳血管のまわりの隙間を通して脳から出ていきますが、ノンレム睡眠で脳が休んでいるときは血流が少なく済むため血管が縮んでまわりの隙間が大きくなるので、ノンレム睡眠の時こそ脳のごみ掃除が進みます。アルツハイマー型認知症で脳に過剰に蓄積することで知られるアミロイドAβ蛋白もこのときにたくさん掃除されます。

では、脳が活発に活動するレム睡眠では何をしているのでしょうか？

レム睡眠中に目が覚めた人は「夢を見ていた」と言います。レム睡眠で脳が何をしているか正確にはわかっていませんが、脳科学では日中に入ってきた雑多な情報の処理をしていて、必要ないものは消去、有用なものは有効に使えるよう保存したり回路に組み込んでいる、と考えられています。仕事が終わった後に机の上を整理整頓しているようなものです。その過程でストーリーができて夢になるのでは？と想像されています。

最後に夢と脳の不思議についてご紹介します。夢判断で有名なオーストリアの精神科医フロイトは、夢から人それぞれの『無意識』を発見して精神分析につなげました。フロイトのいう無意識とは、自分は意識していない潜在的な心の領域を表しているそうです。夢の時しか顔を出さない?? レム睡眠中にだけ起きて活動している脳があるのでしょうか？ 脳はなぜそんなことをするのでしょうか？

（文責：渡部剛也）

地域医療支援病院

当センターは、さいたま市長より令和4年1月31日付けで「地域医療支援病院」の承認を受けました。

地域の医療機関との連携をこれまで以上に強化し、充実させるとともに、地域の医療の質向上を図り、地域の患者さんに、より良い医療を迅速に提供できるよう努めてまいります。

「地域医療支援病院」とは

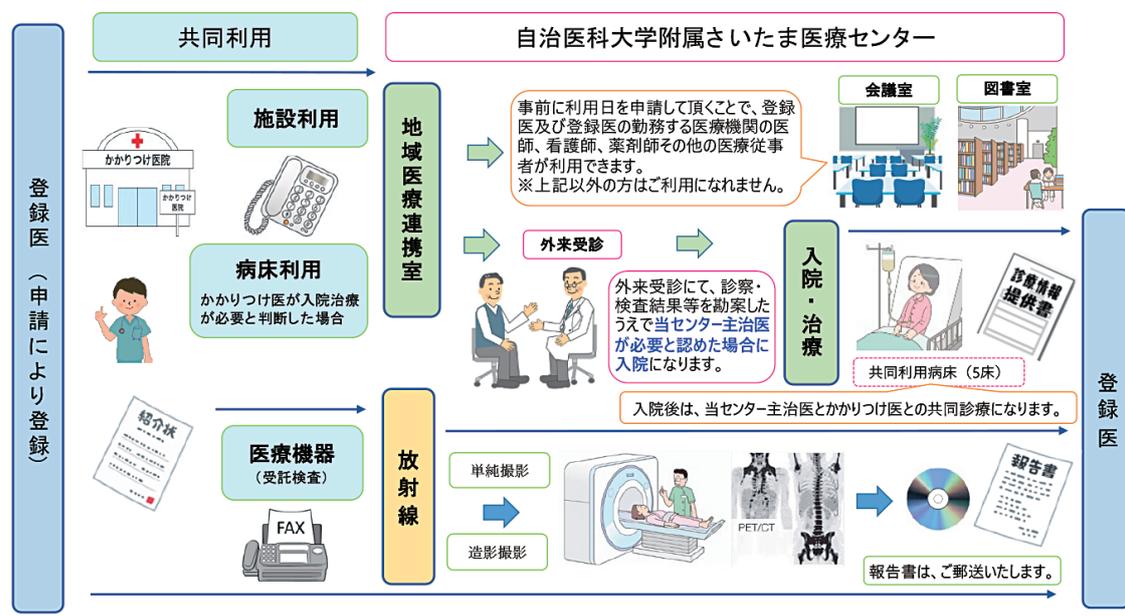
地域の病院・クリニックの医師から、より詳しい検査や、専門的な医療が必要と紹介された患者さんに対して、適切な医療を提供することを目的に県知事の承認を受けた病院のことです。

また、24時間体制による救急医療の提供、地域の医療機関と連携を図り、病院の施設・設備を共同で利用できる体制、地域の医療従事者の質向上を図るための研修を行うなど、地域医療の中核を担う役割があります。

「地域医療支援病院」としての当センターの役割

1. かかりつけ医やその他の医療機関からの紹介患者さんに対する医療提供
かかりつけ医などから紹介された急性期医療の必要な患者さんを積極的に受け入れています。また、一連の治療などが一段落し症状が安定した際は、他の病院やかかりつけ医に紹介させていただきます。
2. 救急医療の提供
三次救急医療機関として、救急患者の受け入れを行っています。
3. 近隣の医療機関と医療機器や入院設備などの共同利用
近隣の医療機関からの依頼を受け、CTやMRIなどの医療設備を用いた検査の実施を行っています。
また、登録医からのご紹介で患者さんが入院した際には入院病床に紹介元のかかりつけ医が来院し、当センターの主治医との共同診療により、今後の治療方針などを検討する開放型病床を有しています。普段から診察してもらっている先生と当センターの主治医が一緒になり患者さんに安心してより質の高い医療を提供することができます。
4. 地域の医療従事者に対する研修会の実施
地域の保険医療及び福祉機関の医療従事者を対象に、症例研究会や研修会などを開催いたします。

共同利用の流れ



施設の利用について

当センターは、地域医療支援病院として、自治医科大学附属さいたま医療センター登録医制度に登録されている医療機関等に勤務する医療従事者の方にもご利用いただけるように図書室、講堂、会議室を公開しております。

病床利用について

かかりつけ医の先生が患者さんに対して入院加療が必要だと判断した際に、当センターの共同利用病床に入院することにより、かかりつけ医の先生も当センターの共同利用病床に出向いて当センターの主治医とともに患者さんを診察・加療することができるシステムです。

登録医について

開放病床に入院された患者さんを当センターの医師と共同で診察・指導にあたる医療機関の医師・歯科医師を登録医といいます。

<お問い合わせ先>

自治医科大学附属さいたま医療センター
地域医療連携部 地域医療連携室
電話 048-648-5167

表紙写真

宇都宮市八幡山公園

宇都宮市の中心に位置する八幡山公園。自然の丘陵を活かした園内はお花の名所としても知られ、約800本の桜と700株のツツジが植えられており、お花見のシーズンにもなると、毎年たくさんの来場者で賑わいます。コロナ禍で迎える桜のシーズンは今年で3回目となります。昨年に引き続き、今年も例年通りのお花見とはいきませんが、来年こそは思いっきりお花見ができるように、皆で感染対策に取り組んでいきましょう。