

MAKI-KAI
真木病院だより
Est.1941

病院理念

みんな仲良く
医療で奉仕誰にも親切
笑顔で応対

せんだんの木

ホームページアドレス：<http://www.makikai.jp/>

2種類ある肺炎球菌ワクチンについて

はじめまして、呼吸器内科の相澤智弘と申します。
毎週金曜日の午後に外来診療をしております。5月に肺炎球菌ワクチンとCOPDについて講演をさせていただきました。好評だったので、肺炎球菌ワクチンに関して紙面で簡単にご紹介させていただきます。

肺炎球菌ワクチンについて

高齢者の死亡原因の1位は肺炎です。65歳未満と比較して65歳から75歳は5倍、75歳以上は10倍肺炎にかかりやすいといわれています。高齢者の肺炎の原因は誤嚥といって、食物を飲み込む際に誤って気管支に雑菌が入ってしまうことが関係しています。「私は食事の際にムセてないよ」という方も多いと思われます。ただ、不顕性誤嚥といって、誤嚥の際にムセを自覚しないことの方が多いため、高齢者になったということと誤嚥は無関係ではないという認識でいた方がよさそうです。誤嚥を防ぐには、嚥下体操等、普段からのトレーニングの継続が必要ですが、ここでは詳細は省かせて頂きます。

肺炎にかかるリスクを下げるためには肺炎球菌ワクチンの投与が必須です。

肺炎の起因菌（原因となる菌）に関する研究が進み、肺炎になった人の3分の1は肺炎球菌が起因菌と分かりました。肺炎の起因菌は他に沢山ありますが肺炎球菌が圧倒的に多くさらにインフルエンザが流行る時期だけみると起因菌の半分は肺炎球菌であることがわかったのです。そうすると、肺炎球菌による肺炎にならないというのは肺炎になる危険性をかなり減らすことになります。

現在、肺炎球菌ワクチンは2種類あります。23価肺炎球菌ワクチンと13価肺炎球菌ワクチンです。

平成26年10月から国の政策により65歳以上から70歳、75歳、80歳…と、5歳ごとの年齢でワクチンを接種することになりましたが、これは前者のワクチンで行っています。

23価、13価というのは肺炎球菌の感染を防ぐ菌種の数です。それだけ聞くと「後者は要らないのではないか」と思われるかもしれませんが、それぞれ特徴があります。

23価肺炎球菌ワクチンの効果を持続させるには5年毎に打つ必要があります。国が補助してくれるのは1回だけ（2,000円くらい、地域によって異なります）、その後は自費（8,000円くらい、病院によって異なります）で打たなければなりません。

13価肺炎球菌ワクチンは1回10,000円程度（病院によって異なります）ですが、こちらは期間の点で改良されており、1回打つと一生効果があります。ちなみに、悪さをする肺炎球菌の型は限られており、データ上ではどちらのワクチンも効果は同等とされています。

だったら「1回で済むほうがいい」という人は13価肺炎球菌ワクチンがお勧めですし、「効果が短くても国が定期接種を勧めているし、守備範囲も広い方がいい」と思う方は23価肺炎球菌ワクチンがお勧めでしょう。

最新のワクチン投与方法としては、13価肺炎球菌ワクチンを投与して半年以上経った後に23価肺炎球菌ワクチンを投与すると相乗効果が期待できるということが分かってきました。肺炎のリスクをより少しでも減らしたいという方にはこちらの方法がお勧めです。

「じゃあ、結局どうすればいいのかわからない」という人はかかりつけ医に相談するとよいでしょう。

いずれの肺炎球菌ワクチンも通常65歳からの投与が原則ですから、定期接種の際に相談してもよいと思います。

これを読んだことにより、ワクチンに対するイメージが膨らんだとしたら幸いです。最後まで読んで頂きありがとうございました。

呼吸器内科
相澤智弘 Dr.

PET-CT検査のご紹介

真木病院では、がんの早期発見のために平成18年度よりPET-CT検査を組み合わせた健診を行っています。PET-CT検査は(Positron Emission Tomography:陽電子放射断層撮影)とCT(Computed Tomography:コンピュータ断層撮影)を合わせたもので全身を一度に撮影することが可能です。またPET-CT検査は検査薬を注射するときの針を刺す際の痛みのみで検査することができます。

PET-CT検査は「がん細胞は正常な細胞に比べ、

より活発にブドウ糖を取り込む」というがん細胞の性質を利用した検査です。検査に使用するのはFDGというブドウ糖に目印となる放射性物質を合体させた検査薬で、人間の体内では血流に乗り全身に運ばれブドウ糖と同じように代謝されます。がん細胞にはこのFDGが多く集まる為、FDGを注射し、PET-CTカメラで撮影すると全身のどこに「がん」があるのかを検出することができます。

今回はPET-CT検査の流れをご紹介します。

(ご自宅での準備)

PET-CT検査ではがん細胞にしっかりとFDGを取り込んでもらうことが大切です。そのため、少なくとも検査の6時間前から食事や糖分の摂取を抑える必要があります。また、当日はジョギングなどの運動をさけ、安静にすることも大切です。

- ①来院後、受付を済ませたら指定の検査着に着替え、オリエンテーションで当日の注意事項等を確認します。
- ②FDGを注射し、全身に薬剤が行き渡るように専用の待合室で約60分間安静にします。
- ③余分なお薬が膀胱内に溜まっていますので、トイレを済ませてから撮影します。撮影は20分ほどかかります。
- ④撮影が終わりましたら回復室で30分ほどお薬の効果が減少するのを待ち終了です。

注射をしてから約2時間で検査は終了します。



PET-CT検査で早期がんの発見の精度が向上しました。しかし、すべてのがんが、必ず見つかるというわけではなく、PET-CT検査の不得意ながんも存在します。

真木病院では他の医療機器(MSCT・MRI・超音波検査・マンモグラフィ)を組み合わせた総合画像診断システムにより、できる限り見落とす危険性の少ない検診を行うことで、従来のがん検診や人間ドックよりも効率的に、しかも高率に早期がんを発見することができると考えています。今までの健診に加え、当院のPET-CT検査を是非ご検討ください。

(薬局 平林)



PET画像例 (肺癌患者様)

糖尿病教室のご報告



当院では糖尿病専門医である小浜智子先生を中心に、管理栄養士、看護師、理学療法士、臨床検査技師、薬剤師が合同で2ヵ月に1度「糖尿病教室」を開催しています。平成26年7月よりスタートした当院の糖尿病教室は7月8日で第15回を迎えました。

第15回では群馬県立心臓血管センターリハビリテーション科に所属する健康運動管理士の齊藤智子先生（日本健康指導士会群馬県支部事務局長）をお招きし、「糖尿病と運動療法」というテーマで講演をして頂きました。

今回の糖尿病教室は入院中あるいは外来通院中の糖尿病患者様、糖尿病に関心のある方などを中心に23名が集まりました。「糖尿病と運動療法」というテーマということもあり、普段の講義的内容とは異なり、実際に体を使って皆さん学ばれていました。糖尿病の改善ならびに予防については食生活の改善

と「適度な運動」が大切だということは皆さんご存知かと思います。しかし、実際運動をしてみると、「つらい、面倒くさい」といった理由であまり長続きしないことが多いのではないのでしょうか。そんなつらい運動も今回の講師でもある齊藤智子先生と行うと参加されている皆さんとても楽しそうに運動されていました。運動内容としては、座ったまま行える簡単な体操（かかとあげや手指運動など）や運動を行いながら脳トレを実施するなどユニークな運動も紹介していただき、運動中は笑顔や笑い声が目立ちました。講演は1時間近くありましたが、あっという間に時間が過ぎ、参加された方々の帰られる際の「笑顔」がとても印象的でした。

（リハビリテーション科 塚 越）



65歳以上の皆様へ

シルバードックのご案内

健康寿命への関心が高まっている現在、1年に1度人間ドックを受診しませんか？

65歳以上の方を対象に、人間ドックの自己負担額の値引きとオプション検査のサービス特典をご用意いたしました。高崎市の国民健康保険に加入されている方は市の助成*と併用できます。

対象	65歳以上で高崎市国保の助成を受ける方	65歳以上で高崎市国保や健保組合等の助成を受けない方
受診期間	平成30年1月4日～2月28日	平成30年1月4日～3月31日
料金	助成利用後の料金 15,720円 シルバー特典料金 9,800円	通常料金 37,800円 シルバー特典料金 32,000円
オプション検査サービス	右記の中から1つご選択いただけます BNP : 心臓の元気を測定します PSA【男性のみ】 : 前立腺癌の疑いや前立腺肥大を調べます CA-125【女性のみ】 : 子宮癌、卵巣癌の疑いを調べます 骨密度検査 : 腰椎・大腿骨の骨密度を調べます（検査は午後になります）	

*高崎市国保の助成利用には平成29年12月までに申込みが必要です。

お問い合わせ・ご予約は、真木病院 ドック・健診センターまでご連絡ください。TEL : 027-363-8558

診療科目	曜日	月	火	水	木	金	土
午前9時～	内科	永尾	小浜	笠原	小浜(2・4) 木村(1・3・5)	永尾・酒巻 堀越(10:00～)	佐野(群大)(1・3・5) 田村(群大)(2・4)
	外科 消化器外科	尾形	真木	小高	尾形	真木	群大(1・3・5) 志村(2・4) 高崎総合医療センター(3)
		齊藤		真木 予約制		齊藤	
	整形	篠崎	一ノ瀬(群大)	野崎(群大)	篠崎	篠崎	群大
	専門外来	松井 泌尿器	須山 肝臓 予約制	高崎総合医療センター 循環器 予約制	小浜(1・3・5) 糖尿病	佐藤 炎症性腸炎疾患 予約制	堀越 内科(脳・神経) (10:00～)(1・2・4・5) 真木 禁煙 予約制 和田 内視鏡 予約制 高崎総合医療センター(4) 乳腺 予約制
午後2時～	内科	山岸	永尾		山岸	相澤	
	外科	栗山(群大)	新木(群大)	齊藤	久保(群大)	尾形	
	専門外来	矢島 乳腺 予約制	和田(2・4) 内視鏡 予約制			尾形 血管外科	
						河谷 呼吸器外科	
			小浜 糖尿病			相澤 呼吸器内科	
						藤井 乳腺 予約制	

※ 午前の受付時間は11:30まで、午後の受付時間は17:00までです。



特定保健指導を活用しましょう

皆さん「特定保健指導」をご存知でしょうか？

近年の医療費の増大や高血圧・糖尿病・脂質異常症といった生活習慣病の増加への対策として、平成20年4月からスタートした医療制度です。特定保健指導では特に内臓脂肪型肥満に着目しています。内臓脂肪の蓄積に高血圧・高血糖・脂質異常が重複すると、動脈硬化が進みやすくなり、心筋梗塞や脳卒中を引き起こすリスクが非常に高くなってしまいます。この状態がいわゆるメタボリックシンドロームであり、それに該当または予備軍の方が特定保健指導の対象となります。心筋梗塞や脳卒中にかかる前に、内臓脂肪を減らし、血圧・血糖・脂質を改善しましょうというのが特定保健指導の大きな目的です。

では具体的に何をやるのでしょうか？メタボリックシンドロームには普段の生活習慣が大きく関係してきます。検査結果をもとに、食事・運動・タバコ・アルコールなどの習慣について、保健師が面談をし、

6か月間を基本として、目標設定・改善のお手伝いをさせていただきます。

真木病院でも制度開始とともに特定保健指導を行っておりますが、今年度より、一部の健康保険組合の方には、人間ドックの検査終了後すぐに特定保健指導を受けていただいております。もちろん人間ドックとは別の日に受けることも可能ですし、他院で人間ドックを受けた方でも、検査結果をお持ちいただければ、特定保健指導を受けることができます。自己負担はありません。

がんをはじめ、様々な病気の早期発見・早期治療を目的として、人間ドックは広く普及しました。しかし検査を受けるだけでは「健康増進」にはなりません。検査結果から普段の生活を振り返ることが大切です。暴飲暴食や運動不足など、原因に心当たりのある方もない方も、対象となった場合はぜひ特定保健指導をご利用ください。

(ドック・健診センター 保健師 神宮)

発行：医療法人 真木会 真木病院 真木 武志

編集：真木病院広報委員会

医療法人 真木会 真木病院

TEL.027-361-8411

〒370-0075 群馬県高崎市筑縄町71-1



真木病院 外来棟

TEL.027-370-3011 (外 来 受 付)

TEL.027-363-8558 (人間ドック健康診断)