

## 今月のトピック

# 新年を迎えて

JATA複十字病院 院長 大田 健

新年おめでとうございます。今年2022年を「十干十二支（じっかんじゅうにし）」であらわすと「壬寅（みずのえとら）」になります。昨年の丑年は子年で撒いて膨らんだ種子から芽が出てさらに成長する時期とされており、未来の結果につながる道をコツコツ作って行く時期だと位置付けられていました。一方「壬寅」は、冬が厳しいほど春の芽吹きは生命力に溢れ、華々しく生まれる年になるとされています。この内容は、我々の置かれている現状に当てはめると、SARS-CoV-2というウイルス感染症COVID-19の蔓延という厳しい時期を医療環境の充実、ワクチン接種、治療薬の開発などから乗り越えることにより得られる明るい将来への期待と重なるものです。すなわち、今こそポストコロナを視野に入れた将来計画を立てて実行する時期なのです。このような重要な年を迎えていることを皆さんと共有して、色々と将来計画を語り、順次進めていくことが可能になることを期待しています。これまで当院は、2020年（一昨年）の2月13日にCOVID-19の診断が確定した患者さんが入院されて以来、病院の総力を上げてできる限りの対応をしてきました。その結果、昨年の第5波を無事に乗り切り、大禍なく新年を迎えているのも、入院や外来で直接担当している医師、看護師、コメディカルの皆さんの協力の賜物であり、間接的に病院を支えている他のスタッフの皆さんも含めて深く感謝しております。昨年末は新しい変異株オミクロンの出現があり、水際作戦をすり抜けた感染者が少しずつ増えていることは気になりますが、希望的観測では、当院職員に摂取したファイザー社のワクチンが有効であること、感染力は強いが毒性は弱い可能性があることが示唆されており、アルコール、UV、石鹸などで不活化され、これまで通りの予防策で乗り切れることが期待できます。オミクロンに関する特性の早期の解明が待たれます。当院はこの1年間にGeneXpertを入手し、ルミパルスによる抗原定量検査とともに変異株が検出できるPCR検査が可能になっています。病院の運営の中で特に患者さんにご家族の満足度を下げていることに面会不可の状態が挙げられます。今のコロナ禍の状況がさらに好転すれば、ウイルス検査と体調管理を条件として残すとしても、緩和したいものです。

病院の将来につながる事業としては、リニアック（ライナック）の更新と建屋の竣工が重要です。また、内容を充実させて安定した緩和ケア病棟の運用を実現したいと思います。さらに、ID-Linkという医療ネットワークの運用を開始し、より円滑な病診・病病連携が実行できる体制で地域の中核病院として地域医療に貢献したいと思います。

最後になりますが、コロナ禍という難局の終息を祈りながら、皆さんと共に乗り越えて、病院の明るい希望に満ちた将来を感じる1年にしたいと思います。



# 胸膜中皮腫について

## (①はじめに)

先日行われた院内病理解剖検討会で、私が受け持った症例（60歳代男性）が、取り上げられました。若い頃アスベスト業務に就いていたので、「労災の死後認定を、家族のために得たい」との本人の遺志による解剖でした。

私は中皮腫を含むアスベスト関連疾患の講演の冒頭に、必ず米国空母「ミッドウェイ」の話をしませう。1986年に横須賀で改修工事が為されました。1945年就航ですから、当時41歳、そろそろ退役ですが、それでも軍事機密の塊である空母の改修が、同盟国とは言え、なぜわが国で為されたのでしょうか？

アスベストの発がん性は、1950年代には肺がんで、1960年代には中皮種で明白になっており、1978年には米国政府は自国民に向けて「アスベストの危険性に関する」警告を発しました。つまり、米国内ではアスベストの塊である古い軍艦の改修作業は出来なくなっていたのです。

それ故、勤勉で人の良い（これは美徳だと思います）、しかし「モノを知らない」、故に文句が出ない日本人にお鉢が廻って来たのです。その時の作業員からどの程度の健康被害者が出たかは判りませんが、「モノを知らない」とはそういうことだと思います。

冒頭の患者さんが、アスベスト作業に従事したのは1970年代後半で「当時はアスベストの危険性なんか知りもしなかった」と言っておりました。しかし、彼を含む多くの日本人も学習し、2005年の「クボタ騒動」を経て、石綿新法が制定されたのです。

解剖の結果、労災認定に十分なアスベスト小体（繊維）が検出されました。「勤勉で人の良い、そして学習していた」彼の遺志が生かされることを願っております。

中皮腫は医学的のみならず、社会学的にも重要な疾患であり、皆さんの関心も高いと考えます。今月から8回に亘り、①はじめに、②中皮腫とは、③アスベストとは、④診断、⑤アスベスト吸入の証左、⑥治療予後、⑦労働災害としての補償、⑧非労災としての救済 の予定で、主として胸膜中皮腫について記載してまいります。

複十字病院 呼吸器内科 内山 隆司

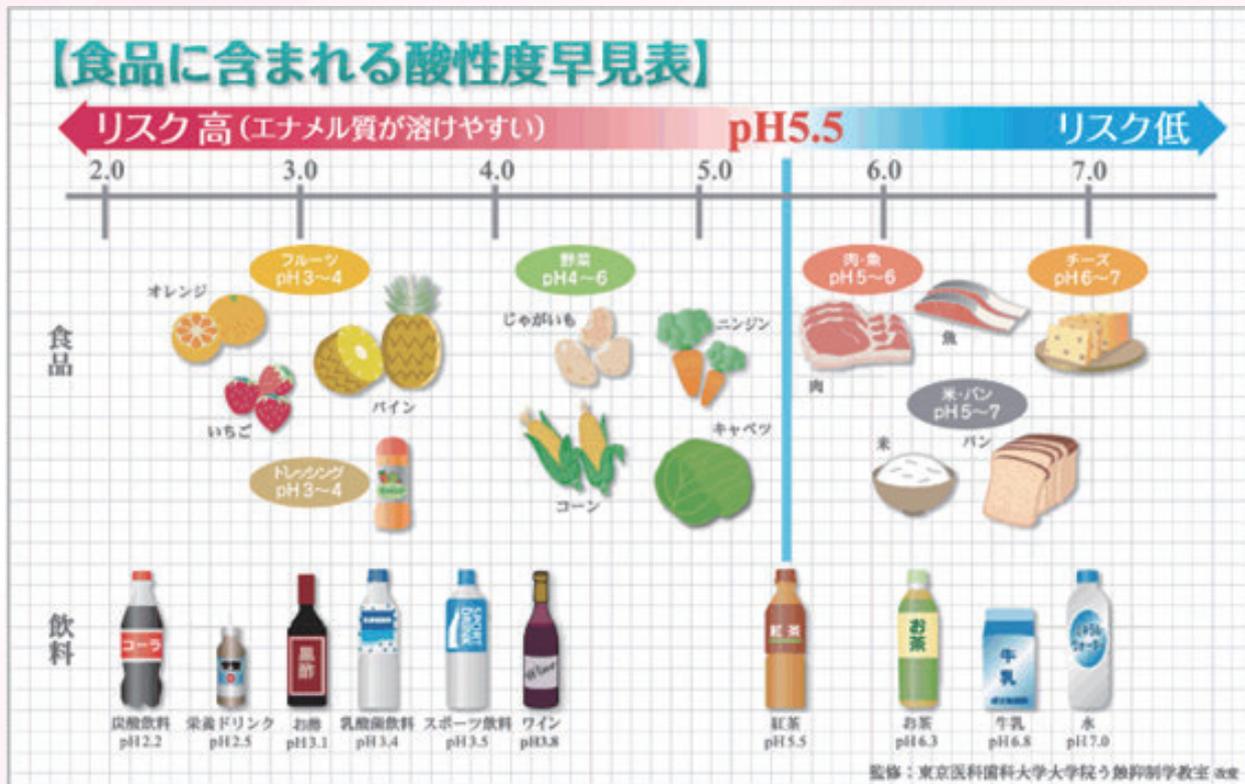


# 歯の酸蝕症

近年、虫歯や歯周病に続く第三の歯の疾患として酸蝕症が注目を集めています。酸蝕症という名前を聞いたことある人は少ないかもしれませんが、コーラに歯をずっと漬けておくと歯が溶けてしまうという話は聞いたことがあると思います。酸蝕症とは飲食物によって口の中の歯の表面がそのように溶けてしまう（脱灰という）疾患です。前回、歯の臨界pH（歯の表面が脱灰し始めるpHで5.5～5.7程度）の事を記しましたが、飲食物にはpH5.5以下のものが多いので注意が必要です。

ところで、虫歯と酸蝕症の違いは为什么呢？両方とも歯が酸によって侵される疾患という点では同じですが、虫歯は歯に付いている細菌が食べ物を代謝した時、細菌が酸を出して歯を侵して出来るものです。よって基本的には虫歯は、前々回記した歯の不潔域（細菌のたまりやすい所）にできます。対して酸蝕症は、飲食物そのものに含まれている酸が直接歯を侵しますので、酸性飲食物が触れた部分はどこでも酸蝕されるリスクがあります。酸蝕症の症状は、虫歯と同じように冷たいものがしみたり、エナメル質が溶けるので前歯の先端が薄くなったり欠けたりします。

以前は、メッキ工場やガラス工場などで働く人が酸性ガスを吸ってしまって酸蝕症になったと聞いております。（現在では作業環境の改善によって減少）また、逆流性食道炎などで、胃液（強酸）が歯を侵す酸蝕症もあります。そして最近問題となっているのが、飲料による酸蝕症です。それは肉肉なことに皆さんの健康志向の高まりと共に増えてきました。下に主な飲食物のpHを表します。



健康飲料として、黒酢がブームになっています。お酢のpHは3.1です。また、熱中症予防対策のために、スポーツ時にはスポーツ飲料をこまめに取りましようと言われております。スポーツ飲料のpHは3.5です。熱中症予防のためにはもちろん必要なことなのですが、酸蝕症予防のためには、次のようにして下さい。

1. 黒酢やスポーツ飲料などpHの低い飲み物を飲んだ時には、可能ならばそのあと水かお茶など中性に近い飲み物を飲んで酸を洗い流す。
2. 中性に近い飲み物が手元がない時には、酸性の強い飲み物を出来るだけ歯に当たらないように飲む。
3. 歯に当たってしまった場合には、早めにベロで触って唾液によって歯の表面を中和させてやる。
4. 酸性の強い飲み物を飲んだ直後には歯磨きしない。歯の表面が削れる恐れがあります。虫歯予防のために食後に歯磨きするのはケースが違います。

なお食品にも酸性の強いものがありますが、食品の場合には噛むという動作によって唾液が出るため、飲料ほどには問題にならないようです。（もっともレモンの丸かじりというようなことはあまりお勧めしませんが。）

歯科医師の立場としては、飲み物の栄養成分表示のところにpHの値を表示して欲しいくらいですが、酸性の強い飲み物では売り上げに影響を与えるので難しいでしょうか。

皆さんの中には、こんなに毎日歯磨きしているのにどうして歯がしみるんだろう、しかも虫歯っぽい穴もないのに、と思っいらっしやる方もいると思います。そういう方は酸蝕症の事も少し気にかけて方がいいと思います。



# 給食だより

《良い腸内環境で健康に》

腸内環境を整え、腸の健康を保つことは、免疫力や睡眠の質の向上、糖尿病・がん・認知症といった疾患の予防にもつながることが明らかになってきました。腸内環境を整えるには善玉菌（ビフィズス菌や乳酸菌など）を増やし、善玉菌を優位にさせる必要があります。

これからの風邪やインフルエンザが流行る時期に備えるためにも、主食主菜副菜の揃えたバランスの良い食事に加え、腸内環境を整える食事を意識して免疫力をアップしましょう。

## 腸内環境を整えるには？

- ①善玉菌を含む食品（**プロバイオティクス**）をとる
- ②**食物繊維**や**オリゴ糖**を含み、善玉菌のエサとなる食品（**プレバイオティクス**）をとる
- ③規則正しい生活を送る



食品から摂る善玉菌は腸内にある程度の期間は存在しても、住み着くことはないと考えられているため、**継続的に摂取する必要があります。**

## 便を観察することも大切

普段からできる腸内環境チェック！



### 腸内環境が良い

- 黄色～黄色がかった褐色
- においがあっても臭くない
- 形状は柔らかいバナナ状

### 腸内環境が悪い

- 黒っぽい色
- 悪臭がある

〈参考 保健リソースガイド・厚生労働省e-ヘルスネット〉

## めざまし スイッチ 朝ごはん

給食だより 栄養科



朝ごはんは1日のはじまり  
しっかり食べて脳・腸・体に“おはよう！”スイッチ  
朝食に野菜料理をプラスすると、  
1日の野菜の摂取目標量（350g以上）に近づきます



複十字病院は  
公益財団法人結核予防会の病院です

## 予約・紹介のご案内

- **受付時間**  
平日 8:30～17:00 土曜日 8:30～12:00
- **医療機関・紹介状をお持ちの患者さんのご予約**  
電話 042-491-9128  
FAX 042-491-3553
- **再診・初診（紹介状なし）のご予約**  
電話 042-491-6228

複十字病院  
〒204-8522  
東京都清瀬市松山3-1-24  
代表電話 042-491-4111  
代表FAX 042-492-4765



## 交通のご案内

- **電車でお越しの方**  
・西武池袋線『清瀬駅南口』より徒歩12分  
または、バス『南口2番乗り場』より3つ目『複十字病院前』下車  
・JR中央線 武蔵小金井駅より『清瀬駅南口ゆき』バス『保育園入口』下車  
バス停より徒歩5分
- **お車でお越しの方**  
・小金井街道『清瀬高校入口』信号を曲がり西に300メートル  
・所沢街道『全生園東』信号を曲がり病院通りを東北に2キロメートル