



# 健康便り

## Introduction

スタッフ紹介

of Staff



医療事務 佐藤 幸

6年生になる娘がいます。5年生の時から八幡神社で浦安の舞をしています。先月、秋のお祭りで引退となりましたが5年生の時から舞の稽古など頑張っている姿を見ていて2年間よく頑張ったなあと感じました。この2年コロナの影響で舞を披露する機会が減ってしまいましたが、よい経験と思い出ができました

### お知らせ

人間ドック・脳ドック・大腸ドック・肺ドック・認知症ドック  
受付中！詳しくはスタッフまでお気軽にご相談ください。

## 院長の巻頭言



**食** 欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、皆様はどんな秋をお過ごしでしょうか。今年は10年ぶりの松茸が豊作とか耳にしますが、ご賞味されましたか。今年の夏は長雨、真夏日から急な冷え込みなど好条件が揃ったからだと言われております。一昨年、昨年と松茸がスーパーに出回るのを見たことがありませんでしたから、確かに地元の松茸は豊作なのでしょう。松茸は丸ごと焼いたら、少しずつ割きながら、醤油を掛けた大根おろしに付けて食べるのが俺流ですが、贅沢と言えれば贅沢。松茸スライスを2-3枚入れた日本酒を燗にして呑むのも乙なもの。皆様は、炊き込みごはん、お吸い物、鍋、天ぷら、土瓶蒸し、茶碗蒸し、・・・、何が好きですか。以前九子町三才山の近くの鹿教湯に暮らしていた頃は、毎年中秋の名月に、三才山の松茸山荘で、松茸づくし（フルコース）を食べていた頃がとてほろおしいですね。

さて、コロナ禍最大の第五波も終焉を迎える様相となり、明後日（10月1日）から蔓延防止法や緊急事態宣言は解除されます。第六波が来ないことを祈りつつ、世の中の経済が好転し、景気が回復することを願っています。新型コロナウイルスワクチン接種も1回目80%、2回目60%に近づいて、20代まで接種が進んできているわけで、集団免疫の効果がやっと出てきている模様。ウイルスも馬鹿じゃないから殺傷能力を控えて弱毒化して人間と共存する戦略を選ぶであろうから、いずれインフルエンザウイルスと同様に季節型風邪ウイルスに落ちていくと思います。本日自民党総裁選で岸田文夫さんに決まりましたが、第五波の終焉の後に、第五波までの教訓と反省を活かして、新たな疫病対策をしっかりと立て、この2年間日本国民を分断した経済再生に尽力してくれることを期待します。コロナ禍が終わったところで日本製の新型コロナワクチンが登場してくるようですが、新型コロナウイルスが消えるとは思えないので、インフルエンザワクチンと同じように予防接種を今後も続ける必要があるため、遅くなったとしても嬉しい知らせです。

ところで、本当は先月号に書きたかったTV番組がありました。9月第二週に終了してしまいました。この番組はTOKYO MER～走る救命救急室～という医療系ドラマで、日曜劇場の枠で放送されました。東京都を舞台に、最新の医療機器とオペ室を搭載した緊急車両で、危険極まりない重大事故・災害・事件の現場に駆けつけ、負傷者にいち早く救命処置を施す救命救急のプロフェッショナルチーム「TOKYO MER」（東京モバイル・エマージェンシー・ルーム）の活躍を描く本格救命医療ドラマ。主演の喜多見幸太（演 鈴木亮平）の人物が穏やかで笑顔が素晴らしいのですが、役柄は現場での的確で迅速な処置に周囲は舌を巻く。「待っているだけでは救えない命がある」というのがポリシーで、喜多見の救命活動には危険な現場にも飛び込もうとするなど数多くの問題行動が伴い、各関係機関との衝突を繰り返すこととなるが、ほとんどの事件や事故で死者ゼロの救命率を記録しました。自分の命も省みない勇敢な救命医の姿に毎回涙腺が破裂しそうになった視聴者も多かったと言います。事故や事件の現場が手術室になり、救命医が外科医になって手術をするなんて考えられないことをやり遂げてしまうところは、本当の医師からみればあり得ないと思いますが、ただ人命を救う純粋な生き方に強い感銘を覚えました。このコロナ禍で新型コロナウイルス感染した患者たちが救命すべき病院に受け入れを断られ、自宅で余儀なく過ごす現状とは対照的に、危うい命があれば現場に来てくれて救命してくれる医療があり得るのだろうか、コロナ禍の医療体制に一石を投じるドラマだったと思います。俳優の鈴木亮平さんの救命役は本当にすばらかったと思います。病院勤務医の時代に、急性心筋梗塞を目の前にして、心臓マッサージをたった一人で諦めないで40分間やり続けて、蘇生に成功した時のことや、小児癌の6歳子供のために直面して1時間以上心臓マッサージをしても救命できなかった時の死に思い出させてくれる番組でもありました。只今Paraviで第1話から最終話まで動画配信中ですので興味のある方は観て下さい。

ここからは、最近経験した教訓になった患者さんのお話をします。できるだけ個人がわからないように書くつもりです。先月末に当クリニックを初めて受診された後期高齢者の患者さんです。市中病院に脳梗塞後遺症と高脂血症で通院中。

来院2日前から咳と鼻水が出現し、その後食欲不振、倦怠感などが出現した、かかりつけ医ではなく、何故かうちに来られました。平熱、血圧は120/80台、脈拍110台、両側肺に雑音を聴取しましたが、バイタルサインは安定していました。胸部レントゲン上、右胸水、右下肺に肺浸潤を認め、血液検査でAST>ALT、LDH、ALPなど肝機能の異常と炎症反応CRP高値と白血球増多を認めたため、腹部超音波を施行し、肝腫大、胆内胆汁拡張、胆汁うっ滞を認めました。この段階では肺炎・多臓器不全（肝障害）を疑い、かかりつけ医のいる市中病院に精査入院を依頼し、翌日紹介。しかし、不可思議だったのはAST>ALT、LDHが非常に高かったため、筋肉の酵素であるCPKとLDH分画を追加しました。患者さんが帰ってからCPKの数値が高いことが判明し、その時点で横紋筋融解症か心筋梗塞の可能性が考えられました。心筋梗塞なら一般的には胸痛を訴えるはずですよね。この患者さんの訴えには胸痛はなく、心不全の症状も倦怠感程度でしたから心筋梗塞を鑑別にあげることはありませんでした。外注検査の結果LDH1型が上昇しており、心筋由来とわかり、紹介したその日に心筋梗塞と判明。この患者さんは入院後、循環器科に転科されましたが、紹介3日目に心臓破裂で亡くなったそうです。

この症例を私なりに分析すると、脳梗塞の既往がある高齢発症の心筋梗塞は後壁梗塞で無痛性のことがあり、右梗塞も併発し、右心不全によるうっ血肝を呈していた可能性があります。またうちに来たときの高い炎症は心筋梗塞後のDressler症候群呈していたため肺浸潤や胸水を呈していたと思います。Dressler症候群は抗血栓薬を内服している患者に多いといわれ、この患者さんにはありません。梗塞後の心筋炎が原因で心破裂を来したと思います。専門的なお話になり恐縮ですが、患者さんの病態把握については大きく外れていたわけではありません。受診時と帰宅時のバイタルサインは安定していました。翌日には入院されたわけですし、心筋梗塞を見抜かなかったのは私の責任ですが、入院後の心破裂については循環器科が管理していたわけですから、ところが、後日循環器科（彼は以前6年も一緒に働いた仲間）から「・・・、謹んでご報告致します」と返書がきました。私が循環器専門医を取得したことが気に入らないのでしょうか。その内容から心筋梗塞を見逃したことが心破裂につながったかと言わんばかりの内容でした。医師なら、「後医は名医である」という格言を知っています。後から患者さんを診る医師のほうが最初に診た医師よりも診断が正しいというわけ。だいたい市中病院の医師どもは、初診で我々開業医が診た患者さんを診るわけだから情報が多いことから正しい診断にたどり着けるといいます。

開業医が患者さんを市中病院に紹介する時の苦勞がわかるでしょうか。患者さんを紹介するときは入院を一心に願うわけですから、たとえ相手が若い医師でも、丁寧な言葉遣いで、願うするわけですよ。これもこれも患者さんのため。大きな病院にいると自分までも立場が上の医師になったつもりで、見下した言い方をする医師もいます。過去に、横柄な態度に堪忍袋の緒が切れて、何回か市中病院の医師を怒鳴りつけたこともあります（最近私は大魔神と恐れられていますか）。自分のクリニックが入院施設であればそんな苦勞はないのですが、患者さんのために何か願うするしかないのが現状。病診連携なんていってもそんな甘いもんじゃありません。言い出せば愚痴になるみたいだからこの辺で批判することは止めておきます。

ところで、大相撲九月場所、横綱照ノ富士関優勝おめでとうございませぬ。横綱白鵬関に勝って優勝して欲しかったですが、白鳳関は引退の意向を示したとか。御嶽海は何とか9勝、良い相撲と悪い相撲ははっきりしていて、自分の相撲に一貫性があるせぬ。12月で29歳になりますが、今稽古しないとか30歳を超えて身体にガタがくるから、甘く考えている、大関昇進は勿論、御嶽海が固執する三役在位も難しくなると思えます。いつまでも不甲斐ない関取である。

それでは皆さんご機嫌よう、さようなら。



まるやまファミリークリニック院長

医学博士 丸山 哲弘

### オンライン診療始めました！

当クリニックにてオンライン診療を受けることができます。全ての患者さんが対象になるわけではありませんが、毎月の来院受診が3ヶ月に1回になり、お薬も自宅に届きます。



仕事が忙しくなかなか受診できない。家が遠く来院が困難になってきた。そんな方は対象になるかもしれませんのでお気軽にご相談ください。詳しい話が聞きたい方は専門のスタッフが対応いたしますので受付にお声がけください。

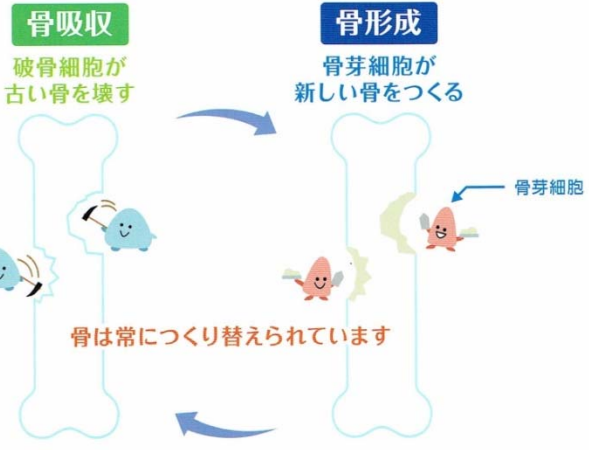
# 骨粗鬆症とフレイル

## どうして骨粗鬆症になるの？

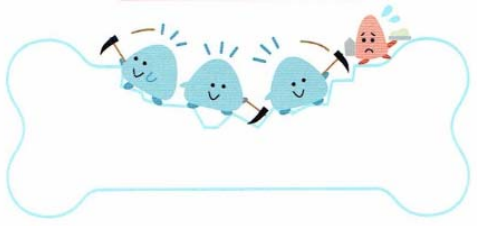
私たちの骨は生涯を通して新陳代謝(骨の再構築)が行われています。骨の健康は、骨の表面に存在している破骨細胞(古い骨を壊す細胞)による「骨吸収」と骨芽細胞(新しい骨をつくる細胞)による「骨形成」が絶えず行われることで保たれています。

しかし、閉経や加齢によって、新しくつくられる骨(骨芽細胞による骨形成)の量よりも壊される骨(破骨細胞による骨吸収)の量が上回ると骨の量が減ってしまい、その結果、骨粗鬆症になると考えられています。

### 通常の骨代謝



### 骨粗鬆症の骨代謝



**骨代謝のバランスが崩れ、骨を壊すスピードが骨を作るスピードを上回り骨がもろくなる**

フレイルになりやすい一つの理由に骨粗鬆症が挙げられます。背部痛や腰痛の出現、背中や腰が曲がる、ちょっとしたはずみで骨折をするなど様々な症状の原因につながります。骨の役割の確認を再確認していきましょう。



## 骨の役割は？



### 支持作用

骨格を形成し体を支える



### 運動作用

骨格筋の収縮により運動が行われる



### 保護作用

脳や内臓などの重要な器官を保護する



### 造血作用

血液をつくる



### 貯蔵作用

カルシウムなどを貯蔵する

骨は体を支える役割以外にも、脳や内臓などの期間を保護する役割、また、血液を作る役割など、思っている以上に多くの機能を担っています。骨の健康を守ることがフレイル・サルコペニアの予防にもつながります。

## 予防方法はどんなものがある？

骨粗鬆症の予防方法は主に3つ。食事療法・運動療法・薬物療法です。  
 食事の方法に関してはカルシウムの多い食材を積極的に摂っていくことがまず第一です！  
 運動は骨に刺激を与えるために歩く、跳ぶ、などの運動がおすすめです。無理に負荷を上げる必要はありませんが、できる範囲で少しずつ負荷のかかる運動を心がけましょう。まずは散歩からでも十分効果はありますよ！  
 骨粗鬆症のお薬には主に「骨吸収を抑えるお薬」と「骨形成を促すお薬」の2種類があり患者さんの骨密度の程度や骨折の危険性などを考慮してお薬を選択していきます。当院でも骨密度検査薬物治療を行うことができますのでお気軽にご相談ください。

当院の設備紹介



Smart Gene

## 新型コロナウイルスのPCR検査にも対応！！

**新** 新型コロナウイルスのPCR検査を1時間で測定可能にした検査機器です。県内でも導入している医院は少ないなか当院では3台導入して検査を行っております。新型コロナウイルスのPCR検査はもちろん従来のマイコプラズマの判定も可能。自費検査・保険検査ともに対応できます。連日フル稼働で当院の診療をサポートしております。検査費用等のお問い合わせはお気軽にスタッフにお声がけください。