

# あさざいだより

平成 27 年 10 月 秋号

No.8

安佐在宅診療クリニック

〒731-0103

広島市安佐南区緑井6丁目 37-5

TEL 082-831-6306

FAX 082-831-6307

http://asa-zaitaku.jp/



今年も大きな災害が日本を襲いました。最近毎年のように起こる災害、地球の温暖化に伴い今後はどこにでも起き得るようです。災害を止めることはできないですし、自然の力の前に人間は無力ですが、少しでも被害を最小限に抑えられるように、日々防災意識を持って準備していくしかないのでしょう。4月に安佐医師会主催で市民に向けて在宅看取りについての講演を行いました。その継続事業として、地域住民にもっと在宅医療を知ってもらおうという、市民啓発のための講演会が10月から地域ごとに行われます。医療・介護職の方には基本のお話になりますが、在宅医療に興味のある方、近隣住民の方は是非ご参加ください。

日時	場所	講師
10月1日(土)	緑井公民館	安佐医師会 代表理事 藤田 隆
10月8日(土)	緑井公民館	安佐医師会 代表理事 藤田 隆
10月15日(土)	緑井公民館	安佐医師会 代表理事 藤田 隆
10月22日(土)	緑井公民館	安佐医師会 代表理事 藤田 隆
10月29日(土)	緑井公民館	安佐医師会 代表理事 藤田 隆

## 呼吸器豆知識

今回は前回からの流れで**院内肺炎**についてお話しします。院内肺炎は市中肺炎と違って、ベースに入院しないといけないほどの病気がある人に起こる肺炎であるため、重症化しやすく、命に関わることも多い肺炎です。正確には入院48時間以降に新しく出現した肺炎のことを言いますが、基礎疾患があり、免疫力や全身状態など、あらゆる面で患者さんの条件が悪いために治療が極めて困難となり、MRSA(メチシリン耐性黄色ブドウ球菌)などの耐性菌も原因菌となることから、重症化しやすいのです。院内肺炎は入院しなければ関係ないと思われるかもしれませんが、本来なら入院しているような人たちは今は在宅で診ているため、在宅で診る肺炎はこちらと言ってよく、そう考えて家でも早めに的確に対応しないとイケません。今はこれらの在宅や施設患者における肺炎は別に、**医療介護関連肺炎**と新たにくりが作られ別にガイドラインもできていますが、ほぼ院内肺炎と似た病態でありながら、インフルエンザや肺炎球菌性肺炎、マイコプラズマ肺炎などの一般的な感染症にもかかる可能性があり、どちらも考えた治療が必要となります。院内肺炎も医療介護関連肺炎も、免疫不全状態、抗癌剤治療中、ステロイドや免疫抑制剤投与中、人工呼吸器装着中、誤嚥などの特殊な病態も含まれるため、それぞれの病態に応じた適切な抗生剤選択が必要となります。原因菌は、MRSA という耐性菌も含めて、その辺どこにでもいる黄色ブドウ球菌が院内肺炎全体の25%を占めて最も多く、次いで免疫力が落ちた人にだけ悪さをする緑膿菌(痰や尿、ガーゼが黄緑色になるのでわかりやすい)が20%、常在している腸内細菌だけど弱った人にだけ悪さをするクレブシエラ属が10%の順です。要するに誰かに菌をもらうのではなく、自分の中に常在していたり自分に付着しているごくごく弱い菌にやられてしまうと言うことで、自分の免疫力がその菌に負けた時に容易に発症するのです。自分に闘う力がないために自然治癒力は期待できず、それなりに強い抗生剤が入らないとよくなりません。市中肺炎とは違い、内服抗生剤で追いつかなければ早めに点滴抗生剤も必要となります。誤嚥も含めて対応が効く、ユナシン、クラビット、ジェニナック、グレースビットなどを飲んでもだめな時には緑膿菌にも効くゾシン、マキシピーム、メロペン、シプロキサ、パシルなどの点滴となります。なかなかよくなる時やよくなっていたのに再増悪する時にはMRSAの出現も疑って、ザイボックスの内服やバンコマイシン、タゴシッドの点滴も必要となります。ガイドラインでは予後に影響を与える因子として悪性腫瘍や免疫不全状態がある、SpO2が90%を保つために酸素濃度35%(酸素量約4L/min程度)以上要す、意識レベルの低下、男性70歳以上女性75歳以上、乏尿あるいは脱水の5項目が言われており、このうちの3項目以上に該当する時には重症であり、最初から強い抗生剤点滴を必要とします。医療介護関連肺炎でもこれに血圧が90mmHgを切る、CRPが20を越える、片肺の2/3以上に病変が広がるなどあるなら、1日1回程度の抗生剤点滴では限界があり、重症化が予測できるだけに入院させるべきです。疾患背景、抗生剤使用歴、耐性菌の有無、誤嚥の有無なども考慮して治療内容を決定しないとイケないのが院内肺炎、医療介護関連肺炎なのです。次は間質性肺炎についてお話しすね。



# 里いも

秋から冬にかけて旬になります。 **里いも**です!!

里いもの栄養の主成分はでんぷんとタンパク質で、食物繊維、ビタミンB1、ビタミンB2、カリウムを含んでいます。なかでも食物繊維の一種であるガラクトマンナンは、脳細胞を活性化させ、老化や認知症を予防し、血圧、コレステロールを下げる効果があります。

ヌルヌルの素のムチンには、肝臓を丈夫にしたり、胃腸の表面を保護し、胃潰瘍や腸炎を予防する効果があります。カリウムは、余分な塩分を排出し、むくみや高血圧の改善に効果もあります。

里いもといえば煮ころがしを思い浮かべますが、「里いも餅」が美味しそうだったので作ってみましたので、ご紹介します。ご飯を混ぜるレシピと片栗粉を混ぜるレシピがありましたが、今回は片栗粉で作ってみました。

## 材料

- ・里いも 皮をむいて 100g (中 2 個くらい)
- ・片栗粉 大さじ 1
- ★しょうゆ 大さじ 1 弱
- ★砂糖 大さじ 1 弱
- ★片栗粉 小さじ 1/3



里いもの皮むきで痒くなるのを防ぐには、手を酢水につけたり、塩をつけてからむくとよいそうです!

## 作り方

1. 里いもを軽く洗ってラップに包みレンジで 2 分半～3 分炊!
2. クッキングペーパーなどを使って皮をむいたら、熱いうちにつぶします。
3. 片栗粉を入れてさらに滑らかになるまで混ぜます。
4. 4 等分にしたら大さじ 1/2 の油をひいたフライパンに並べて焼きます。
5. 両面に焼き色がついたら、★を混ぜておいたものをフライパンに入れて、とろみがついたら完成です。



★のタレの代わりに生姜醤油で食べても美味しかったですよ。

## 高齢者に対するインフルエンザの定期予防接種が開始となります。

高齢者の方は、広島市の助成制度があります。

1. 対象者：
  - ① 65 歳以上の方
  - ② 60～65 歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害を有し、その障害が身体障害者手帳 1 級に相当する方
2. 接種期間：  
H27 年 10 月 15 日～12 月 31 日まで
3. 接種回数：1 シーズンに 1 回
4. 接種料金：自己負担額 1,600 円
5. 自己負担額免除の方：
  - ① 生活保護世帯に属する方
  - ② 市民税の所得割非課税世帯に属する方 (市民税の所得割非課税であることの確認書類が必要となります。書類については、お尋ねください。)※対象者以外の方は、実費となります。

## 流れ星にお願い事をしてみたい!

14 年ほど前に見たすごい数の流れ星が忘れられず、流星群と聞くと必ず夜空を見上げますが、最近では、なかなか見ることができません。

流れ星の正体は、宇宙にただよっている星くずだということをご存知でしたか? その大きさは砂粒か小石ほどしかなく、とても軽いもので、そのような星くずが、地球の空気層の中に飛びこんでくると、空気とこすれあって、温度が高くなり、燃えて光を出す。これが、流れ星なんだそうです。この星くずは、ハレー彗星のようなほうき星からまきちらされるものが多く、地球が、たまたまそこを通ったとき、流れ星をたくさん見ることができます。このような流れ星を「流星群」といい、とくに、毎年 11 月に見られる「しし座流星群」は、天文ファンにはよく知られています。今年は以下の流星群がまだ観測できるようです。見てみようという方は、温かくして観測してくださいね。



- 2015 年 10 月 22 日～ オリオン座流星群
  - 2015 年 11 月 18 日 しし座流星群
  - ◎2015 年 12 月 15 日 ふたご座流星群
- (◎: 条件もよくおすすめ! ○: まずまず)

編集後記：食欲の秋となりました。よく噛んで満腹サインをキャッチして体重が増えすぎないように気をつけていきます。

外来通院が難しくなった、自宅ゆっくり療養したいなど、在宅療養をお考えの方がおられましたら、お気軽にご相談ください。(窓口: 杉原)