

TRIANGLE

2022 | vol.86

TAKE FREE

（自由に持ち帰ってください）



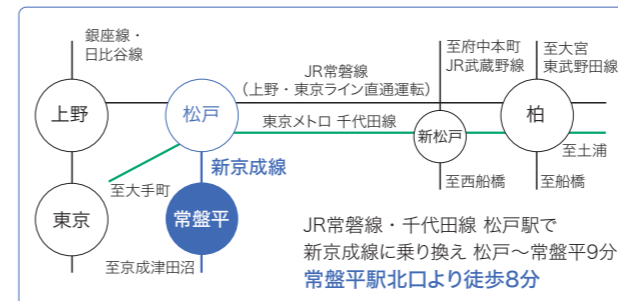
ふむふむメディカル・鼻の病気のはなし

TRIANGLE

発行日：2022年10月
発行：千葉西総合病院

〒270-2251 千葉県松戸市金ヶ作107-1
TEL.047-384-8111
<http://www.chibanishi-hp.or.jp>

Access



- 無料バス運行中
- 1 千葉西 ⇄ 常盤平駅北口 往復バス
 - 2 千葉西 ⇄ 常盤平駅北口 ⇄ 小金原 循環バス
 - 3 千葉西 ⇄ 光ヶ丘団地 ⇄ 新柏駅 ⇄ 増尾駅 ⇄ 柏南部 循環バス
 - 4 千葉西 ⇄ 新八柱駅 ⇄ 牧の原団地 ⇄ 常盤平 循環バス



千葉西総合病院の基本理念

“生命だけは平等だ”を基本理念に、
誰もが最善の医療を受けられる社会をめざして

(生命を安心して預けられる病院、健康と生活を守る病院)

[基本方針]

- 1 年中無休・24時間オープンで救急を絶対断らない。
- 2 地域医療機関との連携を確立し、高度な医療を担います。
- 3 病める人の生命を尊厳し、倫理観をもって良質の医療を提供します。
- 4 安心と安全の医療、行って良かったと感動を与える病院をめざします。
- 5 チーム医療の推進で、患者様を癒しの場、家庭へ早く復帰できるよう支援します。



Contents ちばにし医心伝心／らくらくエクササイズ／Information／季節のひとさら

鼻の病気のはなし

慢性的な症状にお悩みの方も多い

2人に1人が発症!?
アレルギー性鼻炎

花粉、ハウスダスト、ペットによるものなど、みなさんの身のまわりにもアレルギー性の鼻炎でお悩みの方が多いのではないのでしょうか。それもそのはず、最新の疫学調査では、およそ2人に1人がアレルギー性鼻炎を患っているという報告があり、いまや国民病ともいえる疾患となっています。

そもそもアレルギー性鼻炎とは、免疫（体内の異物を見つけて取り除く仕組み）の過剰反応によるもので、鼻腔内に入ってきた異物となる抗原（アレルギー）に対して免疫が反応し、発作性・反復性のくしゃみ、水っぽいサラサラとした鼻水、鼻づまりといった症状が起きます。

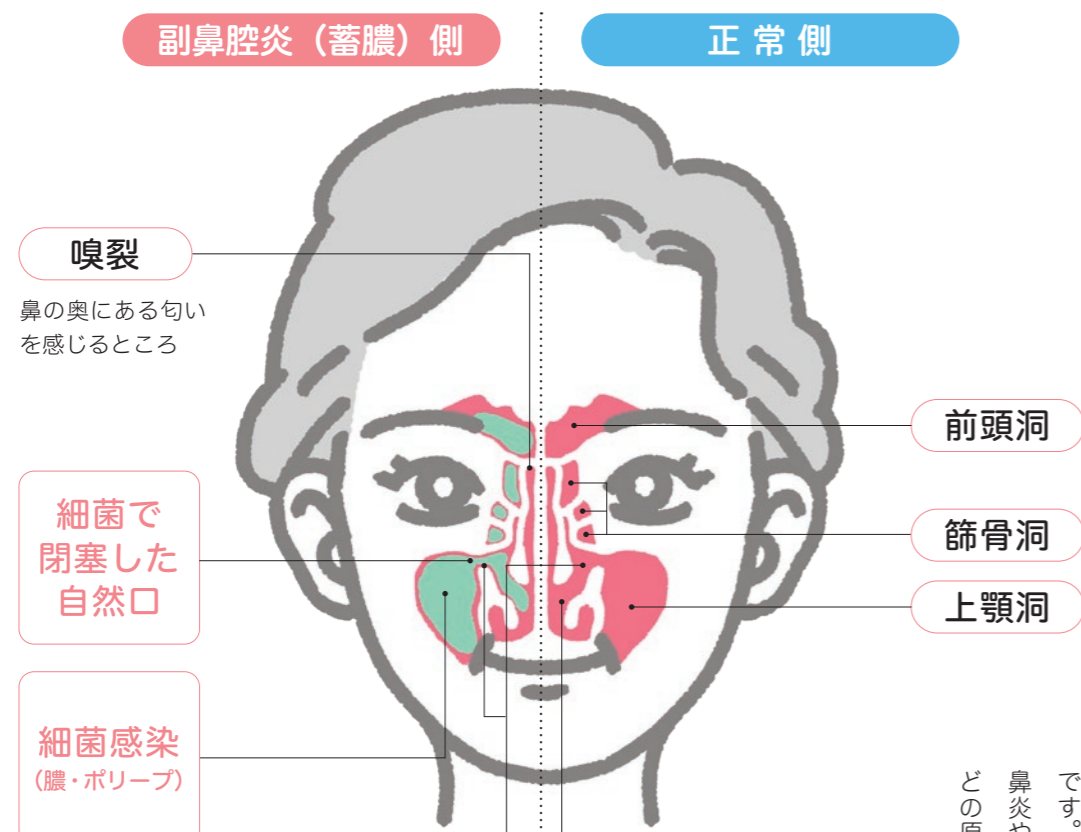
代表的なアレルギーとしては春のスギやヒノキ、夏から秋にかけてのイネやブタクサなどの花粉をはじめとする季節性のものと、カビやダニ、微細なチリや埃、人やペットの皮膚といった通年性のものが挙げられます。

これらの季節性・通年性アレルギー性鼻炎はいずれも増加傾向にあり、若年で発症するケースも多く、特に小中学生の有病率はここ10年で倍増しています。

甘く見てはいけない慢性副鼻腔炎

一方で、鼻の奥にある副鼻腔に黄色い鼻水（膿）が溜まる副鼻腔炎（蓄膿症）もまた多くの方にみられる鼻の病気です。副鼻腔は、いわゆる鼻の穴（固

鼻の構造 正常な状態（右）と副鼻腔炎（左）



有鼻腔）の周囲にある骨に囲まれた複数の小さな空洞（腔）のことです。この副鼻腔がアレルギー性鼻炎やウイルス性感染症、虫歯などの原因により炎症を起こし、膿

鼻呼吸の通り道
ここが詰まると
鼻閉になる

副鼻腔と総鼻道を
つなく管

が発生して溜まることで鼻づまりや咳、痰、異臭などの症状が現れます。その状態が3か月以上続くものを慢性副鼻腔炎と呼びます。それらの症状による不快感や呼吸のしづらさなどで生活の質（QOL）が低下してしまうだけでなく、悪化すると頭痛や頬部痛さらに炎症が脳や目に及ぶことで髄膜炎や視野・視力障害などをきたすこともあるため、よくある鼻の病気と甘く見てはいけません。

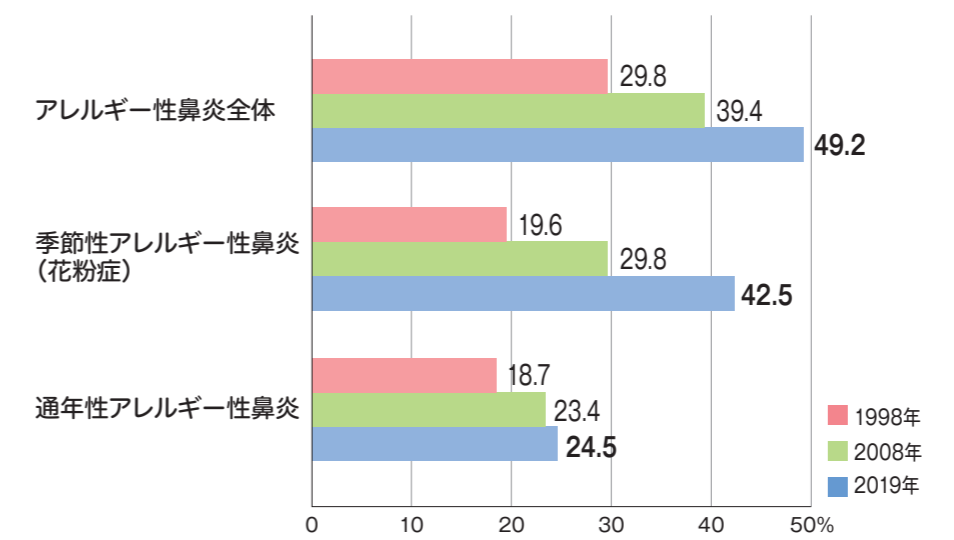
アレルギーを知ることが大切

鼻炎に限らずアレルギー性疾患の要因となる抗原は人によってさまざま、年齢によっても反応しやすいものが異なります。そのため、予防という意味では自身のアレルギーをきちんと知っておくことも大切です。希望すれば、血液検査で調べることができるので活用するのもおすすめです。

次のページでは、アレルギー性鼻炎と慢性副鼻腔炎の治療方法について、専門医が解説します。



アレルギー性鼻炎の有病率 (1998・2008・2019年の比較)



出典：鼻アレルギーの全国疫学調査2019—耳鼻咽喉科医およびその家族を対象として（日本耳鼻咽喉科学会会報2020年123巻6号 [p.485-490] より抜粋）

慢性的な鼻の病気にお悩みの方に
先進の技術と機器を駆使した
安全かつ低侵襲な治療をご提供します

鼻の病気の検査・診断について

鼻の状態を確認するための検査では、鼻腔ファイバーやCTを用います。鼻の狭窄度や副鼻腔・後鼻漏の状態、膿の出方や周囲の粘膜の腫れ具合などをチェックするほか、ご希望があれば、採血検査によるアレルギー値の測定なども

行います。

これらの検査により、症状の度合いや急性か慢性かなどの診断を行い、それに応じた治療方法をご相談してまいります。

アレルギー性鼻炎の治療方法は？

アレルギー性鼻炎の治療では、まず抗アレルギー薬内服や点鼻

Doctor Interview

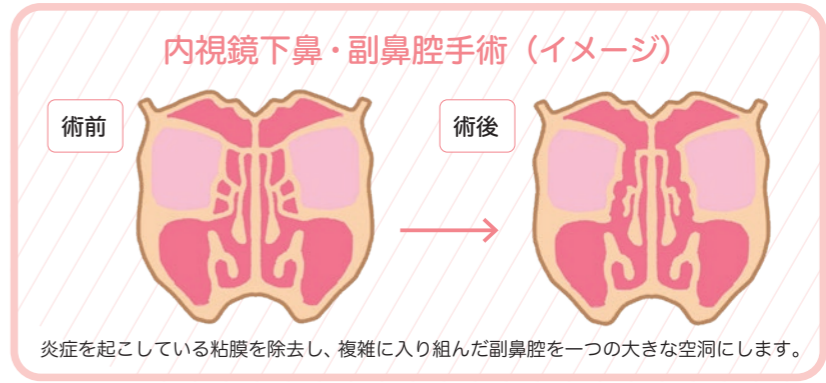
耳鼻咽喉科副部長
平原 信哉



【ひらはら・しんや】宮崎大学卒（2006年）/日本耳鼻咽喉科学会 専門医・補聴器相談医

ステロイド噴霧薬等を使用する保存的治療が挙げられます。また、アレルギーが配合された治療薬を舌の下から体内に少量ずつ摂取し、アレルギー体質を徐々に改善する舌下免疫療法も選択肢のひとつです。ただし、治療期間が複数年に及ぶため、非常に根気のいる治療になります。

舌下免疫療法を選択せず、保存的治療では症状の改善が見られない場合に手術を検討することになります。当院での手術治療としては、内視鏡下鼻甲介粘膜下骨切除術があります。これは、鼻の一番大きいヒダである下鼻甲介の骨をくりぬき、スリムにすることで鼻の通りをよくするものです。さらに後方の後鼻神経の末梢側を焼灼切断することで鼻汁の分泌を減らします。手術は鼻の穴からカメラや鉗子を挿入して行うため、顔などの表面に傷ができることはありません。



慢性副鼻腔炎の治療方法は？

抗菌薬、抗アレルギー薬、点鼻ステロイド噴霧薬等の薬物治療や鼻洗浄などによる保存的治療と手術治療があります。やはり保存的治療で症状の改善が見られない場合に手術を検討することになります。

手術は炎症を起こしている粘膜や鼻茸（鼻ポリープ）を切除のうえ、鼻腔と副鼻腔をつなぐ穴を広げることで炎症を起こりにくくするものです（内視鏡下鼻・副鼻腔

手術）。アレルギー性鼻炎の手術と同じく内視鏡による手術で鼻の穴からカメラや鉗子を挿入して行うので、顔などの表面に傷ができることはなく、低侵襲です。

内視鏡下手術の様子

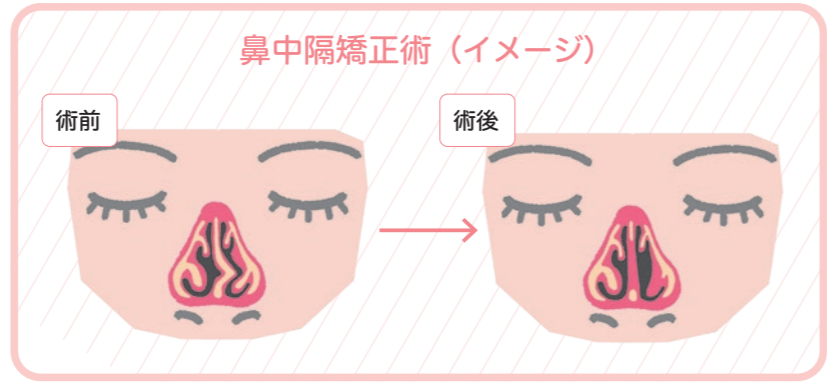


また、手術治療では、鼻の左右を分ける壁（鼻中隔）が曲がっている「鼻中隔彎曲症」の矯正術も行っています。鼻中隔を形成する軟骨は、ほとんどの方に多少の曲がりがありますが、これにより慢性的な鼻炎や鼻づまり、いびきなどの症状が引き起こされる場合もあります。

手術では鼻中隔軟骨の彎曲部分を切除し、可能な限りまっすぐにします。施術は同じく内視鏡によるものです。前述のアレルギー性鼻炎や慢性副鼻腔炎の手術と並行して行うことも可能です。これらの手術は全身麻酔下で実施するため、5日前後の入院が必要になります。

患者様へのメッセージ

手術に用いる機器は、高画質な内視鏡をはじめ、すべて先進のものを導入しており、従来の手術と比較して安全かつ低侵襲なものになっています。総合病院であるメリットを生かし、他科と連携しつつ術前・術後の管理・フォローも



含めて、ご満足いただけるような万全の体制で治療に望みます。

昨今はコロナ禍で気軽に外来にお越しいただくことが難しい状況ですが、少しずつ緩和の兆しも見えてきております。QOLの改善にもつながる慢性的な鼻の病気の治療、ぜひご検討ください。

Information

中村副院長兼心臓血管外科主任部長が The Best Doctors in Japan に選出されました (2022年7月)

The Best Doctors in Japan は、同じ専門分野内の医師同士の評価により選出される仕組みとなっており、いわば「医師が太鼓判を押す医師」として選ばれたと言えます。なお、選出は2年ごとに行われ、中村副院長は「2020-2021」に続き2度目の選出となりました。



1 診療看護師 (NP) について

当院では、本年9月より診療看護師(ナースプラクティショナー=NP)3名が現場での勤務を開始しました。NPは大学院での専門教育を経て高度な思考力・判断力・実践力を備えており、定められた範囲内で、今まで医師しかできなかった医療行為を行うことができます。治療方針を的確に理解したうえで、看護と治療の両面から患者様に関わることで、患者様のQOL(生活の質)向上を図る効果が期待されています。

ココロとカラダにうれしい野菜料理 季節のひとすぢ

秋なすの甘辛炒め

これからだんだんと寒くなっていく季節、旬の秋なすで血压対策をしてみませんか？秋なすには余分なナトリウムを排出する働きがあるカリウムが豊富に含まれているため、血压を下げる効果が期待できます。



材料 (2人分)

- なす…250g ●豚肉…50g
- しめじ…10g ●しいたけ…40g
- 赤パプリカ…15g ●かぼちゃ…25g
- 長ねぎ…20g ●にんにく…5g
- しょうが…5g ●豆板醤…5g
- 中華スープ…100ml
- ケチャップ…5g ●ごま油…2ml
- 水溶き片栗粉…少々
- 揚げ油…35ml ●炒め油…2ml
- (A)
- 酒…1ml ●醤油…1ml
- 塩こしょう…0.5g ●卵…13g
- (B)
- 片栗粉…2.5g ●サラダ油…2ml
- (C)
- 酒…15ml ●醤油…30ml
- 砂糖…5g ●酢…15ml

作り方

- 1 なすを4等分に切り塩水につける。しめじ、しいたけを拍子木切り、パプリカ、かぼちゃを薄切りに、長ねぎは斜めに切る。
- 2 豚肉に(A)で下味を付けた後に水8ml程度を入れ、揉んで吸収させる。さらに(B)を加えてさっくり混ぜる。
- 3 中火で2、しめじ、しいたけ、かぼちゃ、パプリカを揚げ、強火にしてなすを揚げる。
- 4 鍋に炒め油、にんにく、しょうが、豆板醤を入れ、香りがたったら長ねぎを入れて炒める。
- 5 (C)を入れ、煮立ったら中華スープ、ケチャップを入れる。
- 6 3を入れ、水溶き片栗粉でとろみを付け、ごま油を回しかける。

栄養価(2人分)

- エネルギー: 592kcal ●たんぱく質: 14.4g ●脂質: 50.5g
- 炭水化物: 30.9g ●塩分: 5.9g

調理のポイント

- なすは高温で揚げることで鮮やかでトロツとした食感になります。
- 豚肉に十分に水分を吸わせることでふっくらやわらかくなります。

私たちがつくりました!!



管理栄養士 日暮里奈
調理師 高橋幸喜

後輩

放射線科/診療放射線技師
鈴木果音 (すずき・かほ)
2020年入職



心臓カテーテルチームの一員として 直接治療に携われることが大きなやりがいです

—診療放射線技師の仕事は？

大谷 当院放射線科は一般撮影、CT、MRI、RI(核医学検査)、カテーテル室といった部署ごとのチームに分かれて、各種検査・治療を担当しています。その中で、私と鈴木さんは主に心カテーテル室で循環器内科医師の介助スタッフとして、心臓カテーテル治療に携わっています。

—仕事のやりがいは？

鈴木 心カテーテル室では、命に直結するような急性期の患者様を緊急で治療する場合もあり、とても緊張感がありますが、そのぶん大きなやりがいを感じます。

大谷 他のスタッフや医師から意見を求められ有用な情報を提供できたり、より見やすい検査画像を提供することで治療の役に立てると実感できる日々の業務にやりがいと喜びを感じています。

大谷・鈴木 なにより無事に治療を終えて、患者様が元気になられた様子を見ることができたときが一番嬉しいですね!

—お互いの仕事ぶりについて

鈴木 先輩は知識も経験も豊富でとても頼りになる存在です。新人の頃、急患を担当する際に「大丈夫。いつも通りに」と声をかけてくれたおかげで自信をもって手技に集中することができました。

大谷 鈴木さんはいつも明るく積極的で、日々懸命に仕事に向き合っていると思います。まわりとも積極的にコミュニケーションを図れるチームのムードメーカー的な存在です。私自身も先輩への指導を通じて学ぶことがたくさんあります。

—患者様に向けて

大谷 検査の中で患者様と接する時間は短いです。手早く安全に、そしてホスピタリティ精神を忘れずに、お一人お一人の検査に対応していきたいと思っています。

鈴木 これからも勉強と経験を重ねて、より安全・安心な検査の提供に努めてまいります。検査の際に少しでも不安や心配なことがあれば、いつでも気軽にお声がけください。

先輩

放射線科/診療放射線技師
大谷梢 (おおや・こすえ)
2016年入職



\\やってみよう\\ らくらく エクササイズ

STOP! ロコモティブシンドローム ~予防編(応用)~

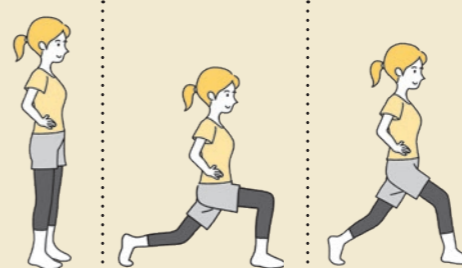
ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは、骨や関節の病気、筋力の低下などによって移動機能が低下した状態のこと。進行すると要支援・要介護になるリスクが高くなります。今回は自宅でできるロコモ予防エクササイズ 応用編になります。前号と合わせて自分のペースで行ってみましょう!



息は止めないで!
それぞれ10回程度やってみましょう

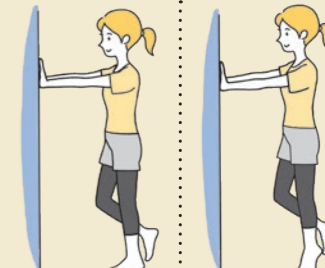
EXERCISE 1 フロントランジ

- 片方の足をゆっくり大きく前に出します。
- 太ももが水平になる程度まで腰を下ろします。
- 身体を上げて踏み出した足を元に戻します。



EXERCISE 2 ヒールレイズ(片足)

- 壁やテーブルに手をかけ片足立ちをします。
- 踵を上げ、ゆっくりと踵を下ろします。



※転倒に気を付けて。バランスを崩さないように気を付けて行いましょう。