

Vol.40人と心に響き合う
清恵会グループ広報誌





は

免疫力を高めま

そも何なので 今回は免疫について考えてみます。 しょう。 8 ナ禍の今は特 どうすれば高められて、どうなれば低くなる、禍の今は特にそうです。でも、免疫とはそも



免疫ってなに?

免疫によって体内に抗体がつくられ 還した人だけだったといわれて もうペス 病人の看護をできたのはペストから生 れたペストが猛威を振るっていたとき、 古代ギリシャでは、 トにはかからないからです。 黒死病と恐れら います。

また、 「風し どもの頃にかかったから大丈夫」とか クチンが大きな話題です。 ら心配」といった会話をするでしょう。 んな免疫と関係があります 身近な話では、 んの予防接種を受けていないか 今だと新型コロナウイルスのワ 「おたふく風邪は子 それらはみ

目に見えない病原体にあふれたこの 免疫とは、 排除しようとします。 免疫細胞のおか たとえばウイルスや細菌な 文字通り 基本的に同じ病原体で 「疫(伝染病 また、 それを体 ワクチ ある

るのは、 地球上で私たちが無事に生きていられ は二度と発症しなくなることを一般的 抗性が生まれ、 内の免疫細胞が異物と気づいて攻撃 どが体の中に入ってくると、 テムです。 流行病)を免れる」ための自己防衛シス 特定の病原体に感染して回復すると抵 ンは、その仕組みを利用したものです。 に「免疫ができた」といいます。

あとから得る免疫と、生まれつきある免疫と、

んありますが、その成り立ちと細かく分類するととてもたくさ 疫」の二種類に大別されます。 仕組みは「自然免疫」と「獲得免 一口に免疫細胞といっても、

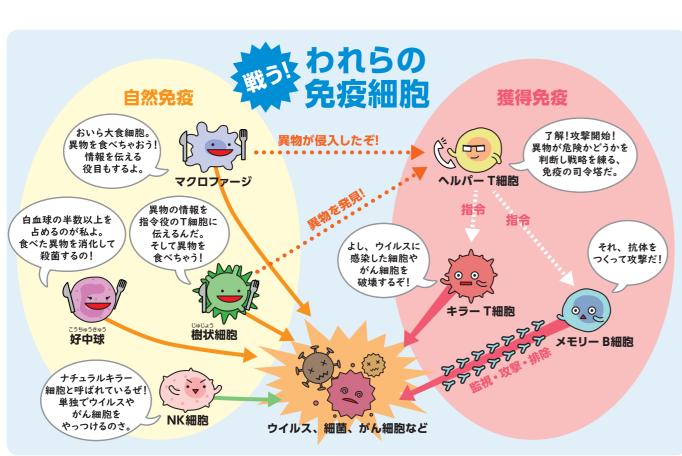
[自然免疫とは]

ている免疫です。 て攻撃することにより の排除を試みます。 病原体の成分に共通するパ したウイルスや細菌などの 人や ンを認識し、 動物が生まれつき持つ により病原体活性化され 体外から侵

獲得免疫とは]

が再び 早く対応 でに記憶されている免疫が素 て得る免疫です。 細菌感染後やウ またはワクチン接種によっ 体内に侵入する します。 同じ病原体 ルス感染 Ļ す

免疫で 病原体 疫はチ 疫は ます 元から備わって そこで活躍するのが獲得 などは対処するのが苦 だ毒素の分子、 血液中や細胞内 自然免疫と獲得免 いる自然免 に入 さな



あり、

個別にいうと、

起こるさまざまな疾患の総称で維(コラーゲン)に炎症や障害が

内臓などに広く存在する膠原繊

皮膚・筋肉・骨・関節・

血管・

すが、これは一つの病気ではなく、 は聞き慣れない病名だと思いま

に分けられます。

る「臓器特異的自己免疫疾患」と などの症状が特定の臓器に現れ 「全身性自己免疫疾患」と、

炎症

うげ

んびょう)です。

一般の

炎症などの症状が全身に現れる これを「自己免疫疾患」とい 分自身の細胞に向かって攻撃を 味方の区別がつかなくなり、 撃するはずの免疫細胞が、

しかけてしまう病気があります。

分とは異なるものと認識して攻

薬物療法を長期的に行うことに

敵 •

É

内に生じたがん細胞などを、

É

確立されておらず、

多くの場合

原因不明なだけに根治療法は

体外から侵入した病原体や

分を攻撃してくる

力強い味方が、

ある日突然

É

指摘されていから、ホル

います

いつも自分を守ってくれて

いる

疫疾患は女性に極端に多いこと

ルモンとの関係なども

女性に多い自己免疫疾患免疫が私を攻撃する?!

ズムに狂い

が生じる原因はまだ

らも幅広い

年齢で発症

Ų

20 代 تلے

免疫の

Х

カニ

4

後者がおよそ1

対9。

5

よく

わかっていません

自己免

の患者も少なくありません。

病で、

顔に蝶の形の湿疹が出ま

男女比は前

エリテマ

-デスは国の指定難

を引き起こす病気です。全身性関節が変形して重大な機能障害

ます。

関節

リウマチは、

ると

が全身性自己免疫疾患にあ マチや全身性エリテマ

^{思にあたり} マトーデス 関節リウ

起きた やア ルエンザなどの感染症、 ち合わせているのです いう病気もあります(後述) 免疫力が下がるおもな原因 なかったり、 # -疲労 ●運動不足 りすると、 疾患、 ●バランスの悪い食事 ●お酒の飲み過ぎ ●喫煙 加齡

ぺんから足りて... じて全身の至るところ、I 疫は〝諸刃の剣〟という一面も持 攻撃してしまう自己免疫疾患と んから足の爪先にまで存在 たちの免疫細胞は血液を通 疾患、がん等を発症しー性皮膚炎といったア などから体を守って 免疫細胞が自分を と、風邪やインフ何らかの異常が 花粉症 き

感染症に一度か **何度も風邪をひ**

にも もあ 以外 ある する えは、 はず イルスも があって毎年流行する型が しまうのはなぜで なのに、 ソ連型や香港型などの ります とい から。 説には200種 治ったとた も細菌などが原因の場合 違う型のウイ よって二度と わ 風邪の原因 型や 風邪を何度もひ インフルエンザウ · B 型 んにま 、ウイルス種類以上も類以上も 型の中 5 違種う類 答

る力 ŧ な れています。 重くなったり治りにくくなった 症で済んだはずなのに、 うのです。 病気にかか の病原体や危険な細胞を排除す 人に比べて免疫力が低いとい ります。 免疫力が低い します。

が弱くなるため

感染症や

免疫力が高ければ軽

症状が

りやすくなって

しま

⇟

現代

人は昔の

のは、

が起こり得ます フルエンザに

かかるというこ

は

ンフルエンザにかか

や 風邪

す

ウィ

ルスや

細菌な

免疫力が低下

する

免疫力を高めるポイント

ストレスをためない

■ストレス

●睡眠不足

●冷え

消しましょう。

腸内環境を整える

免疫細胞の60~70%は 腸の中で生きています。腸 内環境を整えることは、免 疫力を高めることにつなが ります。バランスの良い食 事を心掛けるとともに発酵 食品や食物繊維をよく食べ て、脂肪やたんぱく質の取

過度なストレスは自律 神経が乱れ、免疫細胞 の働きが弱まります。ス トレスをためこまないよ う、趣味などで上手に解

体を冷やさない

体温が1℃下がると、 ましょう。

笑う

り過ぎに注意しましょう。

笑うとNK (ナチュラル キラー)細胞が活性化し、 免疫力アップにつながる します。毎日、 大いに笑いま しょう。

とされています。NK細 胞は、がん細胞を攻撃

免疫力が30%下がると いわれています。体が冷 えて血流が悪くなり、血 液中の免疫細胞が機能し づらくなるためです。冷 たい物の飲み過ぎなどで 体を冷やさないようにし

規則正しい生活を心掛け、適度に運動し、ぐっすり 眠ることは、心身を健康に保つ上での基本です。また、 喫煙やアルコールの過剰摂取は免疫力の低下につなが ります。

こんな症状はありませんか 一 膠原病のおもな初期症状 体がこわばる。 微熱が続いている。 関節や筋肉が痛む。 だるい、倦怠感がある。

自己免疫疾患は多種多様です

代表的な疾患は膠原病(こ

どんな病気なの

ますが、 をおすす 邪だと思い ポだと思い込まずに□ このような症状が↓ 出た部位で診療科が まずは め 込 ま します 内 科で診 に早 料で診察を受 漿科が異なり 膠原病は症 あ めれ の受診 ば、

復帰できるかは時間との勝負と

後遺症が残るか、

ば短いほど有効です。

命に関わ

ら治療介入までの時間が短けれ特に血管障害の場合は、発症か

免疫の働きと病気 ~ 多発性硬化症とは ~

えにくいといった多発性硬化症

れば、

9番に電話をしてください。、夜中でも休日でも迷わず

ています。 の症状は、

このような症状があ 脳卒中の症状とも似 らつく、

顔や手足のまひ・

、ろれつが回らない、手足のまひ・しびれ、

見ふ

大切なこと(

フの使命だと私たちは考えて 核病院である清恵会病院スタッ するよう努めるのが、

地域の中

常に最善の医療を迅速に提供

生活を送ることを目指します。 気と上手に付き合いながら日常 を目的とした薬物療法が中心でび再発予防、障害の進行抑制等

す。それを継続することで、

いたします。

疾患については神経内科が担当

科へお越しください。

それらの

か思い当たることがあれば、 疾患や多発性硬化症の症状で何

内

あるため、

早期に治療を開始し

することが重要です。

治療は、

神経症状の回復およ

縮して認知機能障害を起こすな

場合によっては脳が萎

る超急性期の集中管理を行って療室)を併設し、脳卒中におけ

care unit:脳卒中専門集中治

重篤な後遺症を残すことも

います。

緊急性がなくても、

自己免疫

す。中枢神経とは、脳と脊髄で治まった状態)を繰り返す病気で 破壊されて失われること) を起こ MSとも呼ばれます。 神経系のあちこちに脱髄(だつず 何らかの免疫異常によって中枢 原因はよくわかっていません。 枢神経を炎症の場としています。 特異的自己免疫疾患であり、 症状が特定の臓器に現れる臓器 明されていない自己免疫疾患の Sclerosisの頭文字を取っ さに神経の中枢です。 一つと考えられている難病で、 多発性硬化症という疾患が 神経を覆っているミエリンが 症状の再発と寛解(症状が 全身に指令を送るま 英名のMultiple

全身性エリテマ 加傾向にあります。 この多発性硬化症が近年、 子どもや高齢者 男女比はおよそ -デスと同じ

感覚障害

触覚が鈍い、

顔や手足などに まひ・しびれがある

痛みや温度の感覚が鈍し

視覚障害

視界がぼやける、 視野が欠ける, 色が識別できない



頻尿、乏尿、残尿感、 便秘、性感覚の低下、 勃起不全



すぐに疲れる、 常に疲労感がある

よくみられるのは次のよ

毎回同じとも限りませ

によって異なり、

程度も人によっ

うな症状です

おもな症状

多発性硬化症

の病状は脱髄が起きている部位神経障害を引き起こします。そず経覚を

土居 芳充

清恵会病院 神経内科 部長

1998年、大阪医科大学医学部卒業、同病院 第一内科入局。

以後、大阪医科大学付属病院、市立泉佐野 市立ひらかた病院、等に勤務 他に、国立精神・神経医療研究センター、神 経研究所、免疫研究部の山村隆先生の指導 のもとで多発性硬化症の基礎研究にも従事。 2019年11月、清惠会病院入職。

日本神経学会専門医、日本内科学会認定医、 日本内科学会専門医

清恵会病院の

化症は、

放置

しておくと徐々に

まった状態)を繰り返す多発性硬

症状の再発と寛解(症状

治療法

ンタ

清恵会病院では「救急医療セ

-」および「脳卒中センタ

います。加えて、SCU(strokeが24時間365日体制を敷いて

を行うとともに、筋萎縮性側索硬化症(ALS)、脊髄 小脳変性症などの神経難病、重症筋無力症、多発性 ギランバレー症候群などの神経免疫疾患 末梢神経・筋疾患、そして脳炎・髄膜炎、痴呆性疾 患、認知症、頭痛まで幅広く神経内科疾患に対応し ています。

また、かかりつけ医を通して診察のご予約にも対 応しています。お気軽にご相談ください。



手や足に力が入らない、

動作が遅い、

ふらつく、震える、

ろれつが回らない

感情の起伏が激しい





その他



医の最前線から 第三十八回

俊 和

2015年、大阪医科大学医学部医学

属病院での初期研修を経て2年後、

大阪医科大学第二内科(消化器内 科)へ入局。その後、葛城病院消化 器内科、勤務。2019年に清恵会病

同年、大阪医科大学院

清恵会病院 消化器内科

院消化器内科、勤務。

医師

胃がんの先進医療 に取り組んでい ます

内視鏡による手術

を主な業務とし、 が専門です。 行っています。 層剥離術)という手術も積極的に の検査や治療も受け持っていま また、 救急外来、 ESD(内視鏡的粘膜下 内視鏡は検査だけで 普段は内視鏡検査 入院患者さま 消化器内科の

るようになりまり 力によって安全かつスムーズに行え しい手技であり、 のです。医療界において比較的新 内視鏡を使って電気メスで切除 早期がんや前がん病変などを、 ESDとは、 病変を剥がし取るという 胃などにできた 先人たちの努 É

開腹手術に比べて体に傷がつか 痛みもほとんどなく、

> も、患者さも)……りがいを感じています。 しかし、 が欠かせません。 技術の向上や学会などでの勉強 らに安全に迅速に行うためには が延びてしまうこともあり、 んの場合、 び合えることを嬉しく思います。 れることも多いので医師としてや 者さまの満足度が高く、 間程度で退院できることから患 患者さまの退院をともに喜 難易度やリスクの高いが 処置時間や入院期間 何より 感謝さ さ

気軽に検査を

があり、 診などを受けていただくことがで ドックや健康診断、 開設した「清恵会健診センター 重要です。当院には昨年の春に がんは早期発見・ 広く快適な空間で人 各種がん検 早期治療が

> し、個人差はありた。ぶの資静剤を用いることもできますきます。胃カメラによる検査は 思いますので、 いと考えています。 期的に検査や健診を受けてほし んが考えているより もっと気軽に、 も楽だと私は

私の休日の過ごし方

京セラド ますが、 たり。最近はコロナ禍で控えてい 分転換になります。 したりしています。 休日は子どもと公園で遊んだ 家族でドライブや旅行に行っ 野球が好きで、 ム大阪を借りてプレ 仕事の良い気 仲間と



いえる看護師を育てたい

は看護が好きです

れは、 護を見つけて、 胸を張っていえる、 中で大切にしていることがあります。 をしています。日々、学生たちと接する 私は清恵会医療専門学院で看護教員 学生たちが自分にしかできない看 「私は看護が好きです」と

それは、 ある方からいわれた一言でし たいということです。

そんな看護師を育て

も実際は、 持ち、 伝えたいと願っている、 たのでは、 とされる看護師の育成になっていなかっ した。本当の意味で、 ている知識ばかりを教えている私がいま てていくことが大切なんじゃない 頭ではわかっているつもりでした。 「患者さまに必要とされる看護師を育 看護の素晴らしさや楽しさ、 と気づかされたのです。 学生たちに対して自分の知っ 患者さまから必要 人を思いやる気 看護 私が Ci



看護教員/看護師



しました。

て、 ひとりの看護に対する思いを、少しでも に語っていくことが重要です。 と育てていきたいと考えています。そし 方の言葉を忘れず、 ていく過程にあると思っています。その 大きく育む手助けができればと考えてい 身の看護への思いをこれからもしっかり 私もまだまだ、学生たちと共に成長し 看護は素晴らしいものだと学生たち 看護教員として私自 学生一人

いきます。 学生を一人でも多く育てられるよう、学 に成長し、 生たちの思いに寄り添い、 「私は看護が好きです」と心からいえる 自分自身も看護を学び続けて 学生たちと共





こころ > カラダ > 暮らし

口内炎と食事

□内炎の原因はさまざまですが、ウイルスの感染予防でマスク生活が定着している今、□内炎や□唇炎、□角炎で悩んでいる人が増えています。マスクで鼻を覆うことで無意識のうちに□呼吸が増えてしまうため、□の中はカラカラの状態になっているのです。



□内炎になりやすい状態

栄養のバランスがくずれている

□の中の粘膜を守る働きをするビタミンB2が不足すると、できやすくなります。



スト 通

ストレスや睡眠不足を感じる

過労やストレス、睡眠不足が続くと免疫力が低下します。また、偏った食生活で 新陳代謝が滞ると、できやすくなります。

口の中が乾燥している

□の中が乾燥すると、菌が繁殖しやすくなります。



お口の乾燥対策

- ●マスクをしているとき、テレビを見たり仕事に集中しているときは、 無意識に□呼吸になりがちです。鼻呼吸を意識しましましょう。
- ●こまめな水分補給でお□の潤いを保ちましょう。
- ●睡液の分泌を良くしましょう。よくかむと唾液が分泌されます。 キシリトール入りのガムなどもおすすめです。





□内炎かなと思ったら、控えたほうがいい食べ物



熱いもの 人肌程度の温度にしましょう。



酸っぱいもの・酸味の強いもの 酸っぱい味付けや酸っぱい果物は 控えましょう。



辛いもの 香りづけ程度にしましょう。



硬いもの・弾力のあるもの 口の中をかみやすいので 注意しましょう。



塩辛いもの 塩や醤油のかけ過ぎに 注意しましょう。



アルコールや糖質の多い食べ物 粘膜の健康に必要なビタミンB群を 大量に消費してしまいます。

□内炎の予防や改善に良いビタミン

□内炎を改善するには栄養バランスのとれた食事が必要です。 特にビタミンA・B群・Cを補給しましょう。



ビタミンB2を多く含む食べ物

牛・豚・鶏のレバー、うなぎ、イワシ、さば、納豆、 いくら、まいたけ、干ししいたけ、モロヘイヤ、 パルメザンチーズ、カマンベールチーズ等。



ビタミン B6を多く含む食べ物

にんにく、マグロ、かつお、さんま、さば、さけ、 鶏肉、ピスタチオ、抹茶、ごま等。



10

臨床実習で学ぶために

~ OSCE(客観的臨床能力試験)のご紹介~

理学療法士科

清恵会第二医療専門学院の理学療法士科では、臨床現場での 実地研修、いわゆる臨床実習を行います。同じ法人ということも あり、多くの学生が清恵会病院や清恵会三宝病院で実習を経験し ます。

学院では、臨床実習の前に「OSCE」という試験を実施します。 OSCEは、実際の臨床場面を設定し、模擬患者に対して指示され た課題を行います。

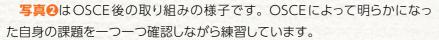
写真

は実際のOSCEの様子で、「問診」という試験課題です。 声の大きさや言葉づかい、距離感などの基本的なコミュニケー ション能力に加え、質問法と呼ばれる問診技術を用いているかな ども一つ一つ確認します。



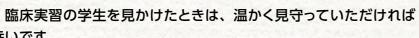
OSCEの様子

臨床場面を想定した試験。学生(中央)が模擬患者(右)に対して 問診を行い、教員(左)が評価しています。模擬患者も教員です。



試験課題は1年生・2年生で習った内容のすべてが対象になるため、学生 にとっては大きなハードルかもしれません。しかし、このハードルをクリアす ることで臨床実習に臨む準備ができるため、学生たちも前向きに取り組ん でいます。

幸いです。



OSCEと同じように模擬患者・評価者・学生と役割分担して練習しています。



ムペ





ご家族さまからは、

「直接の面会はできなくても、画面を通じて 顔を見ながら話ができるのは本当にありがたい」

「久しぶりに顔を見ることができて、とても安心した」 とのお声を頂いています。





12

知って得する。 れ あ い クイズ 1回目

第1問

人間の骨の数、赤ちゃんと大人どっちが多い?

1赤ちゃん **2**大人 **3**同じ

1赤ちゃん

赤ちゃんの骨は約305個、成長とともに離れていた骨がくっついたり、複数の骨が1つになったりして 大人になると約206個になります。



第2問

身体に良いと言われている癖は次の中のどれでしょう?

①爪をかむ ②貧乏ゆすり ③歯を食いしばる

正解 ②貧乏ゆすり

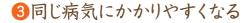
「行儀が悪い |と怒られる貧乏ゆすりですが、視点を変えて見てみると膝から下(ふくらはぎの筋肉)を 小刻みに揺らすことで血行が促進され、むくみや冷えの改善が期待できます。



第3問

予防接種を受けるとどうなる?

①何も変わらない ②同じ病気にかかりにくくなる





TE解 ②同じ病気にかかりにくくなる

人間の身体にはウイルスが入ってくると抗体がつくられウイルスを追い出そうとする力があります。 この仕組みを「免疫」といい、一度そのウイルスに対応する抗体ができると同じ病気にかかりにくくなります。

クローズアップ!

清恵会の仕事見せます

vol.25 脳卒中コールにおける放射線科業務

脳卒中には大きく分けて脳出血と脳梗塞があります。どちら も早く検査を行い、速やかに治療を開始しなければなりません。 今回は早期脳梗塞における放射線科業務をご紹介します。



] CT検査(検査時間約3分)

意識障害、片まひ、失語、しびれ等の症状 がある場合、CT 検査で脳出血の有無を確認 します。出血が確認できない場合、MRI 検査 に移動します。



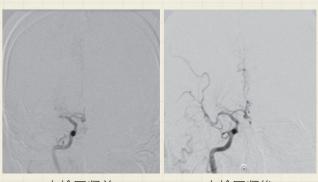
2 MRI検査(検査時間約10分)

MRIは造影剤を使わずに血管の画像を撮影するこ とができます。血管が詰まっている場合、発症後8 時間以内であれば血管撮影室でカテーテル手術を行 います。



血管撮影検査

脳外科医がカテーテル検査を行い、血栓を除去し ます。



血栓回収前

血栓回収後

14

清恵会グループのご紹介

法人本部

清恵会病院

急性期機能病院

〒590-0064

堺市堺区南安井町1丁1番1号

27 072-223-8199(代)





清恵会訪問看護ステーション

〒590-0064

堺市堺区南安井町1丁1番1号

清恵会病院8階

27 072-232-6074

清恵会向陵クリニック

人工透析外来

〒590-0024

堺市堺区向陵中町6丁4番10号

27 072-257-3131

清恵会三宝病院

複合型慢性期機能病院

〒590-0903

堺市堺区松屋町1丁4番地の1

27 072-226-8131(代)

さんさんデイケア三宝

通所リハビリテーション

きらきら訪問リハ三宝

訪問リハビリテーション

〒590-0903

堺市堺区松屋町1丁4番地の1

清恵会三宝病院 介護事業部

27 072-225-0066

清恵会医療専門学院

看護師·准看護師養成校

〒591-8031

堺市北区百舌鳥梅北町2丁83番地

27 072-259-3901

清恵会第二医療専門学院

理学療法士· 診療放射線技師養成校

〒590-0026

堺市堺区向陵西町4丁5番9号

27 072-222-6226



/ 清恵 y 5

清恵会病院は2020年7月に 50周年を迎えました。

これからも地域医療に貢献し、 さらに堺市民の皆様に信頼される病院を目指して 一層努力してまいります。









