

社会医療法人財団大和会 広報誌

大和会 だより

目指そう
ワクチン接種で
重症者ゼロ
の社会!

141号と今号の特集を
ご覧ください



広報企画委員長 桑尾

東大和病院呼吸器科シリーズ①

呼吸器センターの新展開

東大和病院附属セントラルクリニック 院長呼吸器科

神楽岡 治彦

vol.142

2022.5.25 発行（創刊：1999年1月 / 隔月3,000部発行）

特集

新型コロナワクチン接種に伴う
中和抗体価の追跡調査（第二報）

桑尾医師による推薦図書

在宅医療の現場から
創食美体
information

NEW 2030 KEY WORD

加湿器はメンテナンスがとても重要!

Ask この先生に聞く Doctor

今回は「呼吸器センターの新展開」として、肺がん診療を取り上げていただきます。肺がん診療が可能となったのは、呼吸器内科と呼吸器外科のスタッフが充実したことによるものです。肺がんを含む呼吸器疾患の診療を充実させることは、長い間大和会の悲願であり、自己完結型の地域医療が可能となることを意味しています。私もチームの一員として参加させていただき、頑張りたいと思います。
(大和会広報企画委員長・桑尾 定仁)

東大和病院 呼吸器科シリーズ①

呼吸器センターの新展開

～大和会における肺がん診療～



かぐら おか はる ひこ
東大和病院附属セントラルクリニック 院長 **神楽岡 治彦**

1983年 鳥取大学医学部卒業
東京女子医科大学第1外科学教室 講師
国立療養所 東長野病院 呼吸器外科 医長を経て、現職

呼吸器センターで扱う主な疾患は、肺炎・胸膜炎などの種々の炎症性疾患、肺がん・転移性肺腫瘍などの腫瘍性疾患、気管支喘息、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、間質性肺炎、気胸、睡眠時無呼吸症候群などです。呼吸器センター所属医師の充足に伴い、今後力を入れていく「肺がん」の診療について連載することになりました。

今回は肺がん診療の概要に触れたいと思います。

はじめに

呼吸器センターはこれまで呼吸器内科医3名体制でしたが、昨年8月に武岡医師、本年3月には井部医師が着任しました。さらに本年4月には呼吸器外科の大泉医師、高森医師の2名が入職し、呼吸器センターは医師7名となりました。これにより、専門的で幅広い呼吸器疾患の診療が可能となり、診断から治療までを大和会のなかでほぼ完結できる体制を確立しました。

呼吸器科に
受診をお考えの方

▶ 紹介状をお持ちの方

東大和病院
月～金 8:30～11:00
☎042-562-1411 (代表)

▶ 紹介状をお持ちでない方

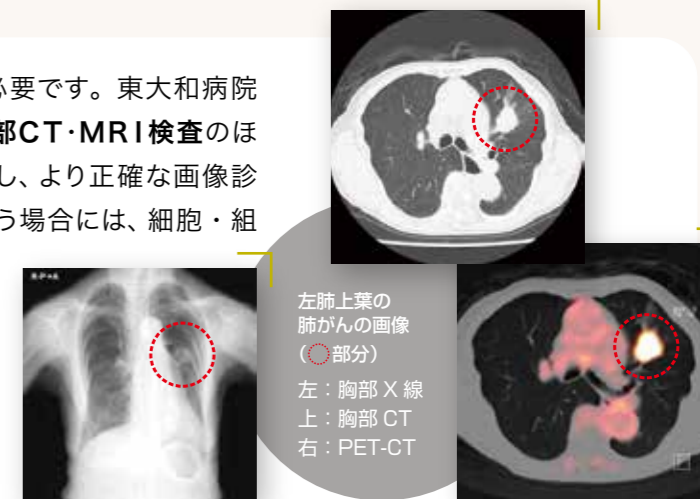
東大和病院附属セントラルクリニック
月～土 8:30～11:00
☎042-562-5511 (代表)



社会医療法人財団大和会における 肺がん診療

1 検査・診断

肺がんの診療ではまず、正確な診断が必要です。東大和病院および同附属セントラルクリニックでの胸部CT・MRI検査のほか、武蔵村山病院のPET-CT検査を活用し、より正確な画像診断に努めています。その結果、肺がんを疑う場合には、細胞・組織検査のために気管支鏡検査や生検が行われます。採取された検体は東大和病院の病理細胞診断科による組織診断・遺伝子診断が実施されます。院内で病理専門医による病理診断までが完遂できることが大きな特徴です。



2 治療

肺がんの治療方法は主に薬物治療、外科治療、放射線治療がありますが、この20年で肺がんの治療は大きく変化し、いずれの治療方法も進化しています。さらに、これらの治療を組み合わせることにより、より効果的な治療が期待できます。

薬物治療

新薬の開発が進んでおり、肺がんの組織型および遺伝子検査や患者さまの病態に応じ、より個人に合った薬剤を適切に組み合わせた治療を行います。

外科治療

肺がんは早期に発見できれば手術が可能です。胸腔鏡による手術が主体となり身体への負担は少なくなりました。小さな肺がんであれば縮小手術*が可能な場合もあります。 *切除する部分を少なくした手術

放射線治療

武蔵村山病院の放射線治療センターでは、放射線治療医による患者さま個々の状況に配慮した、より身体に負担の少ない治療が可能です。 武蔵村山病院▲



3 在宅医療

肺がんの病状により在宅療養、緩和医療が必要な場合は、東大和ホームケアクリニックなどの訪問診療により、住み慣れた家で療養することもできます。



東大和ホームケアクリニック▲

4 予防、健診

東大和病院附属セントラルクリニックにおいては高度画像診断による人間ドック、および肺がんに特化した肺がんドック、自治体の肺がん検診を行っています。より早期に発見できれば、早期に検査・治療へつながります。



東大和病院附属セントラルクリニック 健診センター▲

▶▶▶ 次回は肺がんの検査と診断について

新型コロナワクチン接種に伴う

中和抗体価の追跡調査（第二報）

— ブースター接種で中和抗体値はどうなった？ —

大和会広報企画委員長 桑尾 定仁

大和会では新型コロナワクチン接種後の中和抗体の変化を追跡調査しています。前回に引き続き、ブースター接種後の変化を報告します。

はじめに

我が国では新型コロナウイルス感染症第5波及びオミクロン株流行に伴い、医療従事者の新型コロナワクチン接種間隔が8カ月から6カ月に短縮されたことを受け、昨年の12月28、29日に第3回目のワクチン接種（ブースター接種）を行いました。

中和抗体価はワクチン接種後2週間から1カ月後に最大となり、3カ月後、半年後と漸減していきます。半年後では1/3程度に減少するのが一般的です。ブースター接種は、この減少した中和抗体を増加させるために行うものです。前号でも述べましたが、減弱した「液性免疫」を補強する意味合いがあります。

今回の測定について

2回目接種後の中和抗体測定の対象者は東大和病院の臨床検査室スタッフ33名と、武蔵村山病院の臨床検査室スタッフ15名でしたが、3回目接種後の今回は、東大和病院スタッフの未接種は3名、武蔵村山病院の未接種者は3名、もう1名は自治体接種のためデータが未着となっています。使用されたワクチンは全てファイザー社製であり、両病院とも測定のタイミングを合わせています。



図1. 中和抗体測定の実施タイミング

まとめ

今回の結果では、東大和病院と武蔵村山病院とでは少し異なった結果となりましたが、確かにブースター接種の効果があると推定されます。しかし、武蔵村山病院の中和抗体価がやや低く感じられるのは何故でしょうか？ 今回の測定に参加した武蔵村山病院の対象者は未着を除く男性6名、女性8名で大きな差はありませんが、ブースター接種後の中和抗体価の平均値は男性19170AU/mLに対して、女性8427AU/mLと、女性のブースター効果に減弱がある様に見えます。原因については引き続き調査が必要です。一方、東大和病院では男性32489U/mL（8名）に対して、女性27931U/mL（22名）で、数値的にはやや低いくらいです。統計的な検討を加えるにはデータ量が不足しているものの、確実にブースター効果が認められるため、**新型コロナウイルス感染症の流行の波を抑えるにはワクチン接種に頼らざるをえない**のではないかと考えます。同時に、オミクロン株BA.2やEXは上気道粘膜に強い感染力を有していることが分かっています。**依然としてマスク着用による感染対策が必須**です。マスクを外すことができるのは、コロナ終息宣言が出た後とを考えてください。



広報企画委員長 桑尾医師による
推薦書籍

マンガでよくわかる 新型コロナの 読むワクチン

【著】西村 秀一
国立病院機構仙台医療センター ウイルスセンター長
【画】石川 森彦
(幻冬社 / 1,430円 [税込])

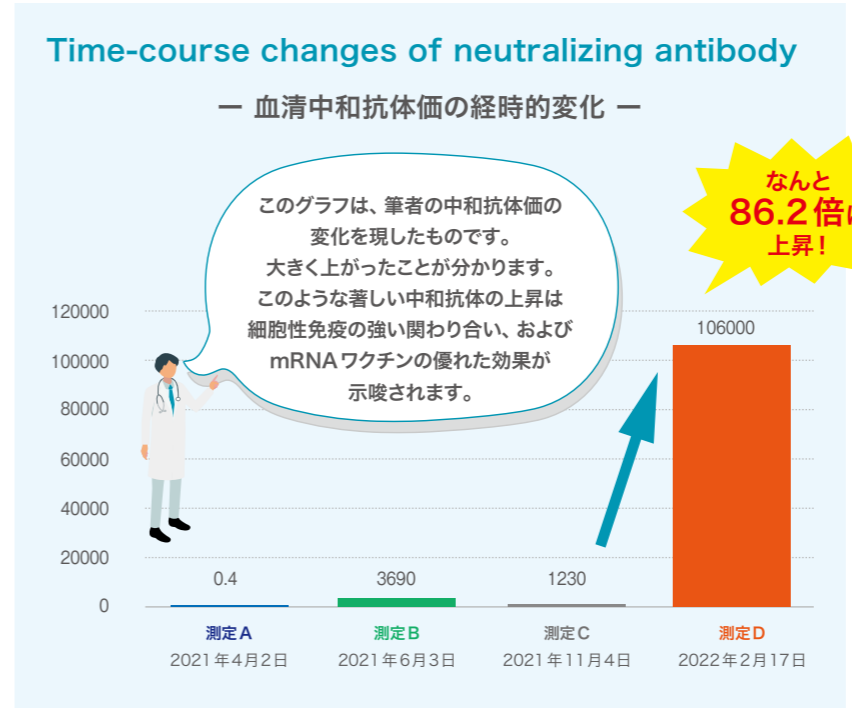
「空気感染とは?」「ウイルスとは?」「変異株とは?」ようやくわかった新型コロナウィルスの真実。次なるパンデミックに備え、今やるべきことがわかります。

— 正しく恐れ、今度こそ適切な対応をマンガで知る

新型コロナウイルス感染症が世界中に蔓延し、日本でも日常生活が激変するなど大変な状況に追い込まれました。その原因として、ウイルスそのものに対する誤解や誤った知識があたかも正しいかのように流布され、人々の不安を煽り、さまざまな無意味とも思える対策が横行していたことがあります。

新型コロナウイルスのように、空気感染するウイルスによる感染症は感染が拡大しやすく、ここ100年だけをみて周期的にパンデミックを起こしています。本書では、私たちがいかに多くの誤解や勘違いの中でこの2年間を生きてきたか、過去に起きた空気感染によるパンデミックの様子、そして空気感染を起こすウイルスに対してどのように備えるべきかをマンガで分かりやすく解説しています。まさに次に来るパンデミックに備えるために、今すぐ「あなたの思考」や「社会」に打っておくべき「読むワクチン」です。
(広報企画委員会 事務局)

中和抗体価 測定結果





在宅医療で できること

知っていますか？ このまちをめぐり、
訪問診療
クリニック



東大和ホームケアクリニック その2 東大和訪問リハビリステーション



- 住所：〒207-0014 東京都東大和市南街 2-49-3
- 電話：042-562-5738
- 対応地域：東大和市・武蔵村山市全域

24時間
365日対応の
在宅療養支援
診療所



東大和ホームケアクリニック
ホームページ
<https://yamataikai.or.jp/clinic/>



東大和訪問リハビリステーション
ホームページ
<https://www.yamataikai.or.jp/supportcenter/>

前号からスタートしたこのコーナーでは、「在宅医療」を皆さんにもっと身近に感じていただけるよう、分かりやすく説明します。

Vol.1では、在宅医療が通院・入院に次ぐ第3の選択肢であることをお伝えしました。では具体的にどのような医療が受けられるのでしょうか。

△ 実は、在宅医療でできることは意外と多い

訪問診療では、診療計画に沿って患者さまのご自宅を定期的に訪問し、必要に応じて以下を行います。

- 問診／触診 ● 薬の処方 ● 点滴投与 ● 医療相談（面談時）
- 血圧測定／血液検査／超音波測定 ● 尿道カテーテル／カニューレ交換
- 予防接種 ● 緩和医療 ● 看取り

東大和ホームケアクリニックの例

在宅療養支援診療所であれば、急変時には緊急訪問や入院手配を行うなど、24時間・365日体制でサポートします。

また、介護保険を併用し、訪問看護、訪問リハビリテーション、訪問栄養指導、訪問介護、福祉用具のレンタルサービスも受けることができます。

△ 在宅医療に何を求めるかを考えよう

住み慣れた場所で安心して療養できることや、通院の負担を減らすことが在宅医療の大きなメリットです。一方、高度な画像検査や手術は病院に行く必要があります。ご本人・ご家族の求めることが、病状の現状維持なのか、回復なのか、看取りなのか、「目的」によって個別に診療計画を組み立てます。

→ 次回は、「在宅医療のはじめかた」についてご説明します

mini コラム 木を見て森も見ろ

東大和ホームケアクリニック
院長 森 清



50年前、開業医の往診は普通でした。その後「親を入院させること」が親孝行となり、救急搬送システムの構築もあり、往診はほとんどなくなりました。30年前には入院と同じことを自宅でも行おうと努力した時期もありましたが、生活者の生活の場における幸福の追求の結果、今では、自宅ではできない医療と生活の環境整備を私たちはめざしています。入院ではできないこと・外来診療の優位性を活用しつつ、ご自身の幸せを実現してください。「いつもは自宅、ときに外来や短期入院」がひとつの理想なのかもしれません。

東大和ホームケアクリニックは、ご自宅で療養中の方、脳梗塞やがんなどにより通院が困難な方など、ご自宅で在宅医療を希望される方を中心に、医師がご自宅に直接訪問診療いたします。在宅療養支援診療所として、訪問看護ステーションと連携し、24時間365日、切れ目のない医療を提供しています。

また訪問リハビリテーションにも力を入れており、訪問診療をご利用の患者さまを対象に、医師の指示のもと訪問リハビリテーションを行っています（患者さま利用率は約30%ですが、50%まで受入可）。ご本人・ご家族と話し合いながら、住み慣れた場所での生活を向上させる「プログラム」を作成し、一人ひとりに合ったリハビリテーションを行っています。

社会医療法人財団大和会
東大和ホームケアクリニック
東大和訪問リハビリステーション

理学療法士 宮本 桃世



キーワード

初夏の
日差しに負けない！
老化対策



アスパラ

アミノ酸の一種、アスパラギン酸は疲労回復に効果的



パプリカ

B-カロテン、ビタミンC、ビタミンEといった抗酸化ビタミンが豊富で紫外線から皮膚を守る効果大



くるみ

優れた抗酸化作用のポリフェノールや美肌・美髪を促すミネラルが豊富。1日25g（ひとつかみ）程度を目安に



白ごま

強い抗酸化作用を持ち体内のサビの蓄積を防ぐセサミンは、肝機能を高める効果も、すりつぶすことで吸収率UP

「アスパラとパプリカのごまくるみ和え」

- 🕒 所要時間 …… 8分
- 🧂 塩分 …… 0.4g
- 🔥 エネルギー …… 65kcal

穏やかな晴天が続き過ぎやすい季節になってきましたが、5月の紫外線は意外と多いものです。紫外線を浴びることによって体内の活性酸素が増え、老化の原因になります。そんな活性酸素から体を守ってくれるのが「抗酸化物質」です。今回紹介する食材には、抗酸化成分が豊富に含まれています。また、アスパラに含まれているアスパラギン酸は、疲労回復・スタミナ増強の効果が期待できます。

もうすぐ梅雨の時期に入ります。季節の変わり目は体調を崩しやすいですが、食事で健康に過ごしましょう。

材料（2人前）

- アスパラ …… 2本
- パプリカ（赤） …… 1/2個
- くるみ …… 8g（2〜3粒）
- 白ごま …… 大さじ1/2
- A 砂糖 …… 小さじ1
- 醤油 …… 小さじ1



作り方

- ① アスパラ・パプリカは食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れラップし、600Wの電子レンジで1分加熱後、粗熱を取る
- ② くるみをフライパンで軽く煎り、すり鉢で粗めにすりつぶす。（すり鉢がなければ保存袋に入れ綿棒で粗めにすりつぶす）
- ③ 白ごまもすり鉢ですりつぶす。（すり鉢でも代用可能）
- ④ ボウルに①、②、③とAの調味料を入れ、混ぜ合わせたらできあがり

今回は、武蔵村山病院の栄養士 忽滑谷さんに初夏の日差し（紫外線）に負けない一品を紹介していただきます。

このレシピの主演はアスパラとパプリカです。この2つは「彩り野菜」、すなわちビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、低カロリーな食材といえます。118号でもご紹介しましたが、彩り野菜はフィトケミカルと呼ばれる抗酸化物質が多く含まれており、初夏の強い紫外線を浴びることで体内に蓄積される活性酸素（体内のサビ）を減らす効果のあることが分かっています。また、白ごまやくるみには良質な不飽和脂肪酸（脂質）が多く含まれており、生活習慣病の予防にも効果があります。

毎日の食卓にこの一品を加え、健康な身体づくりを心がけてはいかがでしょうか？



武蔵村山病院
栄養管理室 栄養士
忽滑谷 知世（料理監修）



東大和病院
病理臨床検査センター長
桑尾 定仁



- Q この職業の志望理由、きっかけは？
 2 出身地はどちらですか？
 自慢できる食べ物や名所は？
 3 趣味や興味のあるものは何ですか？



おおいずみ ひろゆき 東大和病院
大泉 弘幸 呼吸器外科 医師
 4/1 入職

1 物心ついた頃からなりたいと思っていた。2 山形県。酒と米が美味しいが、十四代(酒)とつや姫(米)が有名。日本海の美味しい魚、鳥海山、月山、朝日連峰等、山岳美に恵まれ、風光明媚。3 ドライブ、サッカー観戦。足関節を壊して遠ざかっていたが、以前は登山もしていた。若い頃のヒマラヤの写真整理が当面の目標。

たかもり さとし 東大和病院
高森 聡 呼吸器外科 医師
 4/1 入職

1 たくさんの人のためになりたかったからです。2 新潟県。米、日本酒、温泉です。3 野球観戦、旅行。

やました ゆう 東大和病院
山下 佑 整形外科 医師
 4/1 入職

1 父が心筋梗塞で救急搬送された時、治療にあたってくださった医療スタッフを見て憧れた。2 町田市。町田リス園 3 スポーツ全般。

たなか きみこ 武蔵村山病院
田中 絹子 内科 医師
 4/1 入職

1 人の健康に関わることで社会の役に立ちたいと思いました。2 出身は宮城県仙台市です。牛タンは有名ですが、はらこ飯、セリ鍋、ホヤもおいしいです。3 旅行が好きなので、早く行けるようになると思います。

みなかわ たいすけ 武蔵村山病院
皆川 大輔 皮膚科 医師
 4/1 入職

1 医学に興味があった。2 鳥取県大山町 3 スポーツ観戦。

みやざわ はるこ 武蔵村山病院
宮澤 明子 泌尿器科 医師
 4/1 入職

1 接客業、教師など人と対峙する職業に就こうと思っていました。小さい頃からモノ作りも好きだったので、外科医師になろうと思いました。2 東京都 3 韓国ドラマを観ることに今はまっています。

かなざわ じゅんこ 武蔵村山病院
金沢 純子 産婦人科 医師
 5/1 入職

1 高校生の時、身近な親戚の入院・看取りの経験から、医療に興味を持ちました。2 福島県。ツボダイ：もはや地元でも頻繁には見かけない幻の魚。これ以上おいしい焼き魚はありません・・・! 3 引越しを検討しているので、不動産情報に興味があります。子育てしやすい地域等知っている方いらしたら教えていただくと嬉しいです。

いわさき ゆういち 東大和病院
岩崎 悠一 初期研修医
 4/1 入職

1 医師への憧れは祖父から始まったと記憶しています。明確に医師を目指したのは医学への興味と、身近な人の病気と不安を取り除きたいと考えたことがきっかけです。2 高校までは東京の小金井という町に住んでいました。桜のきれいな公園とスタジोजブリがあるのが自慢です。大学は長野の方に通っていました。長野にお越しの際は上高地にぜひ足を運んでいただきたいです。3 趣味は読書と映画鑑賞です。ここ最近体を動かせていないので、ジョギングを趣味にできようがんばりたいと思っています。

おおくぼ ひろ 東大和病院
大久保 拓 初期研修医
 4/1 入職

1 元々、人の心や苦悩に興味があったため。2 埼玉県飯能市です。「ムーミン」という妖精の住む街です。栗やどんぐりが地面に落ちております。3 フットサル、登山、猫など。最近はアンティークの家具を見るのが好きです。

たがわ けん 東大和病院
田川 健 初期研修医
 4/1 入職

1 幼い頃、お世話になった先生に憧れたからです。2 埼玉県所沢市です。狭山茶やトトロの森が有名です。3 将棋が趣味です、最近は釣りや自重トレーニングにも興味を持っています。

ほんだ たすく 東大和病院
本多 資 初期研修医
 4/1 入職

1 小さい頃、体が弱く近くの診療所によく通っており、その先生に憧れ医師を志しました。2 東京都狛江市です。日本で2番目に小さな市なので、のどかで住みやすい所です。3 弓道やサイクリング、映画鑑賞などです。

まししま ありさ 東大和病院
槇島 有佐 初期研修医
 4/1 入職

1 父が医師であること、祖父の入院で患者さまだけでなくご家族にも寄り添える医師になりたいと思ったことがきっかけです。2 東京 3 趣味は料理やドライブ。

わざ かずき 東大和病院
和座 一樹 初期研修医
 4/1 入職

1 父が医師ということもあり、普段から医師という職業を身近に感じていたことが大きかったと思います。2 千葉県松戸市。日本一有名なつけ麺屋さんと言われる「とみ田」がオススメです。3 音楽が好きで、大学時代はJAZZ研究会と軽音楽部に所属していました。

IDEAS ABOUT TO CHANGE OUR WORLD

2030 KEY WORD

近未来のトレンド予測!

“着るロボット”

身に着けるだけでたちまち力持ちに! SFの世界では1950年代から語られていた「パワードスーツ」が今、現実に!

個人に生来備わっている能力・身体機能や経験の差を埋める「着るロボット」は、2015年頃から世界中で少しずつ実用化され、工場・建設・物流・農作業など、力が必要な現場に次々に導入されている。2030年には日常のあらゆる場面でも役立つ、との予想だ。

能力の壁を超える

パワードスーツとデータ化されたスキルの組み合わせにより、様々な場面で素人でもプロ並みの仕事ができるようになる。例えば、大工のスキルが組み込まれたパワードスーツを着用すれば、DIY初心者でも華麗に道具を使いこなせるという具合だ。筋力の低下した高齢者でもサッカーで日本代表に選ばれる日がくるかもしれない。

今後活躍が予測される場面

現在は力仕事の現場で主に使用されているパワードスーツ。今後活躍の幅が広がる。

【医療・介護】

ベッド移乗など介護者の負担軽減の他、装着者の脳から脊髄に伝えられる信号をセンサーが即時に解析し、歩行をアシストするパワードスーツの着用により、足に障害がある人も歩けるようになる。

【災害救助】

ドイツが開発中の災害救助を想定したパワードスーツを着用すれば、50kgの物体を持ちながら時速13.5kmで駆け足ができる。

社会医療法人財団 大和会 施設のご案内

社会医療法人財団 大和会 理念
 「生命の尊厳と人間愛」

基本方針

1. 私たちは、利用者さまの権利を尊重し、誇りと責任を持って「利用される方がたのために」を心がけます。
2. 私たちは、急性期医療から在宅介護まで一貫して、常に温かく、質の高いサービスをめざします。
3. 私たちは、保健・医療・福祉水準の向上のため、専門知識の修得や技術の研鑽につとめます。

東大和病院
 207-0014
 東京都東大和市南街1-13-12
 TEL. 042-562-1411

東大和ホームケアクリニック
 207-0014
 東京都東大和市南街2-49-3
 TEL. 042-562-5738

武蔵村山病院
 208-0022
 東京都武蔵村山市榎1-1-5
 TEL. 042-566-3111

東大和訪問看護ステーション
 TEL. 042-567-4134
 指定居宅介護支援事業所 東大和病院ケアサポート
 TEL. 042-567-8308
 指定訪問介護事業所 東大和ヘルパーステーション
 TEL. 042-567-8305
 東大和訪問看護ステーション 武蔵村山サテライト
 TEL. 042-566-3575

介護老人保健施設 東大和ケアセンター
 207-0014
 東京都東大和市南街1-13-1
 TEL. 042-566-6631

指定居宅介護支援事業所 武蔵村山病院ケアサポート
 TEL. 042-566-3476
 村山大和レンタルケアステーション
 TEL. 042-567-8310
 東大和市高齢者ほっと支援センターなんがい
 TEL. 042-566-8133

東大和病院附属 セントラルクリニック
 207-0014
 東京都東大和市南街2-3-1
 TEL. 042-562-5511

東大和市高齢者見守りぼっくすなんがい
 TEL. 042-590-1330
 東大和市在宅医療・介護連携支援センターなんがい
 TEL. 042-566-8136
 武蔵村山市北部地域包括支援センター
 TEL. 042-516-0062
 武蔵村山市在宅医療・介護連携支援センター
 TEL. 042-569-8896

東大和病院・武蔵村山病院

乳腺専門医に聞いてみよう!

Q1 乳がん検診でエコー画像を見た医師から「左乳頭付近にできものがあるけど、乳腺にはつながっていないね。」と言われました。自分で触ってみると、1cmくらいのポコッとしたものが浅いところにあったので、翌日病院で詳しく確認すると「いわゆる皮下腫瘍。皮膚科にみてもらってください。」と言われました。乳がんの可能性はありますか? 他の乳腺外科にも一度受診したほうが良いですか? 乳腺外科では扱ってもらえないのでしょうか? 皮膚科で、乳頭付近の診察をして、皮下腫瘍を取ってもらおうという話はよくあるのでしょうか?

A1 皮下腫瘍であれば、乳がんの可能性は極めて低いと思われます。皮下腫瘍は体のどの部位にでもできる可能性があります。もちろん乳房にできることもあります。実際の超音波の画像を見ないと詳細まではわかりかねますが、皮下腫瘍であれば皮膚科ですが、乳房にできているのであれば乳腺科でも診察は可能だと思います。切除して病理検査に提出すれば確定診断も得られますので、まずは近くの乳腺外科に再度受診し相談してはいかがでしょうか?

Q2 針生検の結果、「間質の線維化、一部慢性炎症細胞浸潤と浮腫が認められる」との診断でした。これは良性なのでしょうかと?
 A2 病理結果からは悪性所見は無く、良性の変化であることが示唆されます。乳腺症などの場合や、浮腫があることから炎症や腫瘍などの可能性も考えられます。

● 病理医 桑尾のコメント
 針生検は、乳腺腫瘍から組織を採取し正確な診断を行うことができます。加齢による乳腺症では、乳腺の萎縮・乳腺炎に伴う炎症細胞・浮腫・乳腺周囲の線維化(固くなる)などが認められる場合があります。病理診断結果からも悪性所見は無く良性の変化であり、問題ないことがわかります。

過去に寄せられた質問と回答をホームページで公開中。質問もお受けしております!



スチーム式加湿器での悪いお手本をお見せしましょう。このような石灰化が進まないために手間のかからない「マメな」メンテナンスが必要です。



加湿器はメンテナンスがとても重要!

室内の湿度が40%以上あると、「ウイルスを含むエアロゾルが飛びにくい*1」とされ、コロナ禍の感染対策として、加湿の重要性が指摘されています。

加湿器には、スチーム式、超音波式、気化式の3種類*2があります。どの加湿器も手入れを怠ると石灰分が固まったリ雑菌が生じたりして、性能がダウンしてしまいます(左上写真)。

今回は、加湿器の種類別に「簡単なお手入れ」をご紹介します。加湿器がボロボロになる前に手入れを行いましょ。 「継続は力なり」です!

*1: 床の上に落下し不活化すること

*2: 大和会だより vol.135 参照

超音波発生部

タンク



週2回



週1回~隔週



2~3分



2~3分

湿度の把握

温湿度計は部屋に2、3個は必要です。入口、部屋の中央、窓際の一つずつ配置し、平均的な湿度を確認しましょう。



自然気化式

スチーム式



超音波式

非常に効率よく加湿できます。しかし、ミストに含まれる石灰分が、家具や機器に付着して白くなるのが難点。また、水槽内にカビや細菌などが発生するため、小児や高齢者のいる家庭には不向きです。

○ 漂白剤*で消毒

超音波発生部のヌメリがあるカビは、泡状の家庭用漂白剤をスプレーして消毒します。タンクは液体の家庭用漂白剤を小さじ半分程度入れ、水を加えて消毒します。

*家庭用漂白剤は 塩素系であれば何でも構いません

メンテナンス方法

クエン酸水の作り方

無水クエン酸は粉状で、安全・安価です。500ml ペットボトル一杯の水に小さじ一杯のクエン酸を入れ、水に溶解後、クエン酸水原液にします。この原液を希釈・使用してください。



超音波式

自然気化式

隔週
2~3分

加湿しやすく、ミストに石灰分は含まれず、汚れも出にくいのがメリットです。しかし、日本の気候ではフィルター部にカビや雑菌を生じやすいのが難点です。

- 漂白剤*で消毒
- クエン酸水クリーニング

メンテナンス方法

水を張って液体の家庭用漂白剤を小さじ半分程度入れた容器にフィルターを入れ、2~3分消毒します。消毒後は水洗いしたフィルターを加湿器にセットし、水を補給したら使用できます。

自然気化式の加湿器は、効率が良くないのですが、石灰分による汚れが殆どなく、メンテナンスの面で優れています。使用するにつれて、多少は白い粉がふいたような石灰分の沈着が見られます。これは水道水にごく微量に含まれるカルシウムミネラル分です。水にクエン酸水を1mlほど添加することで、沈着がかなり抑えられます。

消毒とクリーニングを交互に行ってください。

*家庭用漂白剤は 塩素系であれば何でも構いません



週2回
30分

スチーム式

もっとも安心して使用できる反面、水道水に含まれる石灰分が水槽部に沈着するのが難点。早めの手入れが必要です。

○ クエン酸水クリーニング

メンテナンス方法

スイッチを切り、タンク内の発熱部が完全に水没する量のクエン酸水(原液)を入れて放置します。石灰分が溶けて水が濁ったらその水を捨て、細かい石灰分をマイクロファイバークロスで拭き取ってください。これだけでかなり綺麗になります。

記号の説明



手入れの間隔



手入れの時間

編集後記

新型コロナウイルスが蔓延してから2年が経過しましたが依然終息する見込みがたたない中、世界情勢の悪化など、日本を取り巻く状況も刻々と変化しており、なかなか気持ちが晴れませんね。それでも、いつも通り春は来て桜が咲き、道路脇に芝桜などが咲いているのを見るとホッとします。いつも通りの医療ができること。それが大切です。

(東大和病院 総務課 山本)

発行・編集

社会医療法人財団大和会 法人本部事務局
企画部 広報企画課・広報企画委員会
〒207-0014 東京都東大和市南街2-2-1 Tel.042-567-8307
<https://www.yamatokai.or.jp>