

# 宇陀市立病院から

病院の休診日：  
土・日・祝日・年末年始

## ■整形外科の電話予約のお知らせ

整形外科では、祝日を除く毎週月・水・木・金曜日に限り、昼からの診察を電話予約することができます。受診される当日の午前8時30分から10時00分までの間にお電話をいただきますようお願いいたします。ただし、予約人数には、限りがありますので、満員となった時点で、予約受付を終了します。また手術等により、当日の電話予約が中止になる場合がありますのでご了承ください。

## ■糖尿病教室のご案内

### 【10月の予定】

2日(木) 糖尿病の合併症 (第5回)  
9日(木) 低血糖、足のケア、体調が悪くなった時  
(シックデイ)の対応について (第6回)

【時間】午後2時30分～(時間を変更しています)

【開催場所】北館2階栄養指導室

## ■市立病院職員募集(随時採用)

### ○非常勤医師(消化器内科・呼吸器内科)

報酬：年俸制、1100万円～1700万円(税込)

※指導医・専門医等優遇します(要相談)。

手当：各種手当は年俸に含まれています(退職金なし)

業務内容：外来診療・病棟管理・当直業務

経験：卒後5年以上 勤務日数：週4～5日(当直：月3～4回)

休日：土・日曜日、祝日、年末年始(12/29～1/3)

待遇：有給休暇、各種保険完備、学会参加費補助、院内保育(昼間)

提出書類：履歴書、医師免許の写し、保険医登録票の写し

### ○理学療法士(正職員)3名

対象者：昭和54年4月2日以降に生まれ、理学療法士の資格を有する人

採用試験：小論文・面接 試験日：後日連絡します

提出書類：履歴書、資格証明書の写し

### ○看護助手(パート)若干名も募集中です。

★問い合わせ・申し込み：経営企画課

(土・日・祝を除く午前9時～午後5時)

## 高齢になるほどご注意ください 肺炎について

厚生労働省の発表する人口動態統計において、日本人の死因は長らく1位 悪性新生物(癌(がん)など)、2位 心疾患(心筋梗塞など)、3位 脳血管疾患(脳出血など)の順番でしたが、平成23年度以降は脳血管疾患をぬいて3位は肺炎にかわりました。その統計を年代別に見てみると、79歳まででは肺炎は3位以下となっていますが、80歳以上からは3位以内に入ってきます。つまり、高齢になるほど肺炎は命を脅かす病気となっていることがわかります。

では、肺炎は以前より治りにくくなっているのでしょうか。実際は必ずしもそうではありません。命を奪う肺炎の多くは、加齢ないしは脳神経の病気によって食べ物や唾液などを飲み込む力が衰えている方に起こる誤嚥性(ごえんせい)肺炎と呼ばれるものです。誤嚥性肺炎は食べ物や唾液を飲み込む際に食道だけではなく肺へつながる気管の方にも入ってしまい、食べ物や唾液についていた細菌が肺内で増殖して起こってしまいます。誤嚥性肺炎自体を治すことは十分可能ですが、衰えてしまった飲み込む力をもとに戻すことはなかなか困難で、せっかく治っても再発することが稀でなく、肺炎を繰り返しているうちに体力の低下などが起こり、徐々に肺炎は治らなくなってしまいます。

では日常生活でこの誤嚥性肺炎になりにくくするにはどうすればいいのでしょうか。完全に防ぐことは難しいのですが、ある工夫を行うことで発症を減らすことができるといわれています。1つ目は、口の中を清潔に保つこと(口腔ケア)で誤嚥性肺炎の

今日、高齢になるほど命を脅かす病気といわれる肺炎ですが、どうして肺炎になるのか?日常生活で肺炎を予防することはできるのか?についてお聞きしました。

原因となる口の中に住む菌を減らすことが大切です。歯、歯茎や舌を丁寧にブラッシングすること、また口腔内が乾燥しないように注意してください。2つ目は、食後にすぐに横にならないようにすることが大切です。食後にすぐ横になってしまうと、胃の中の食べ物が食道を逆流しやすくなり誤嚥が増えてしまいます。食後2時間程度は座っておくか立って活動するように気をつけてください。

また病院や診療所などの医療機関では、肺炎球菌ワクチンという肺炎を予防するワクチンの接種をおこなっています。誤嚥性肺炎や誤嚥によらない肺炎でも、研究結果で多少の差はありますが、約3分の1は肺炎球菌という細菌が関与して発症すると報告されています。ニューモバックス、プレバナーという2種類の肺炎球菌に対するワクチンがあり、それらいずれかを打つことで肺炎の約3分の1は予防できることとなります。いずれも肺炎に対しては保険外となりますが、例外として、交通事故等で脾臓を摘出する手術を受けられた方についてはニューモバックスを保険で接種することが可能です。接種について興味のある方は、かかりつけの先生や、当院など医療機関へご相談ください。

内科 佐藤公俊(日本内科学会認定内科医)

診察日 毎週月・水曜日

10月23日(木)に佐藤先生の医療講演会を行います。詳しくは今月号の折り込みチラシをご覧ください。

