病院とみなさまのかけ橋　ご自由にお持ち下さい

総合青山病院

年4回発行　1月　4月　7月　10月

ふれあい No.68号

fureai

令和8年1月20日発行 第68号　発行／総合青山病院（0533）73-3777　印刷／㈱昭栄社印刷所

https://www.aoyama-hp.or.jp

第64回 医師からのメッセージ

漢方、四方山話
～漢方で花粉症が治った話など～

回復期リハビリテーションセンター　副センター長　坂元 隆一

現代西洋医学ですべての訴えや症状が治れば漢方の出番は多くはありません。ところが現実は、西洋医学では治らないと言われている症状や訴えで悩み、西洋医学では病気ではないという病気予備軍的な訴えで困っている方も多いのです。つまり、西洋医学では不十分な時、西洋医学が合わない時などに、昔の叡智の結晶である漢方が結構役に立つことを多数経験します。

日本は、一人の医師が漢方薬と西洋薬の両方を処方できる唯一の国です。諸外国に比べて恵まれているのです。日本では、ほとんどの医師、歯科医師が漢方薬を処方した経験があります。にもかかわらず、漢方薬の処方に苦手意識を持っている医師が多いのも事実です。我々医師は、漢方だけの専門家である必要はありません。むしろ、しっかりした西洋医で、そして、漢方ファンである医師がよいと思っています。

漢方薬によって体質改善を図り、花粉症が治ったという、自分自身の体験談をお話しします。

勤務医（外科医）、30代からの花粉症

外科医時代、指導医から腹部手術後のイレウスの予防で漢方薬の大建中湯を使うよう言われていました。大建中湯がなぜ効くのか質問をしても、機序は解らないが効くから使うようにと言われました。しかし現在では、大建中湯は種々の論文で発表されている通り、その作用機序が明らかになっています。また、乳癌術後でリンパ節郭清を施行した後の浮腫に対して五苓散を投与したり、肝機能障害の予防のために小柴胡湯を処方していました。その当時はその3処方くらいしか使っていませんでしたが、現在リハビリテーション科に転向し、ありとあらゆる漢方薬を駆使し、リハビリテーションを阻害する因子を除き、リハビリテーションが進むように努力しています。また、脳外科領域では、慢性硬膜下血腫の術後に五苓散が使われるようになりました。五苓散は体内の水分代謝異常を調整し、浮腫状態では利尿作用、脱水状態では抗利尿作用を発揮する利水剤として、古くから用いられてきました。これも五苓散のアクアポリンを介した水分代謝調節メカニズムが磯濱洋一郎先生によって、その薬理作用が解明されたことで、脳外科臨床医が慢性硬膜下血腫に対する五苓散の作用機序を理解し、有用性に気がつき、処方するようになったからです。つまり、五苓散がアクアポリン（水チャネル）の阻害作用を有することが日本で明らかになったのです。水分代謝調節作用を有する五苓散は、二日酔いにも効く（保険適用病名あり）ことが知られています。

私は30代の頃に花粉症になり、治療のために当初は西洋薬を服用していましたが、眠くなってしまうことから、小青竜湯に変更しました。小青竜湯を飲むと眠気は起きず、鼻水などは治まることから、毎年花粉の季節になると小青竜湯が手放せない状況でした。しかしある時、少し痩せたいと思い、大柴胡湯と桂枝茯苓丸を6か月間内服していたところ、運動不足だったため、その時点では思ったほど体重は減りませんでしたが、何となく身体の調子が良いことから、もう少し便秘等にも効く防風通聖散に変更して4か月間内服したところで丁度花粉の季節を迎えました。すると、いつもなら毎年小青竜湯を処方してもらうのですが、なぜか何もしなくても花粉症

（⬅中面へつづきます）

の症状が出ないことに気が付きました。大学の後輩の漢方専門医（及川哲郎教授、東京医科大学病院漢方医学センター長）に尋ねたところ、それは体質改善に成功したのではないかと言われました。なるほど、と思い改めて経過をみると、6か月間大柴胡湯と桂枝茯苓丸を内服し、その後、防風通聖散を4か月内服し、合計10か月間漢方薬を続けて飲んだことにより、体質改善が得られ、花粉症が治ったことになります。ただ、花粉症に関しては、現在飲んでいる防風通聖散が多数の構成生薬から成っていて、鼻炎や副鼻腔炎、蓄膿症などの適応がある荊芥連翹湯の構成生薬と似ているところがあります。鼻の症状だけが改善したのなら防風通聖散の構成生薬により効いたとも考えられますが、目のかゆみや涙が出るなどの目の症状も改善されたため、全体的に体質改善が得られたと判断しています。漢方薬はこのように長く服用することで、体質改善が得られることもあり、非常に有用だと思います。

　また、漢方には即効性のあるものがあることも知ってほしいと思います。先に述べた花粉症で、目が痒い（アレルギー性結膜炎）時や鼻閉に、越婢加朮湯は即効性があります。目に見えて漢方薬の即効性を感じるのは、偽痛風など膝の関節が腫れる病気です。これは「廃用症候群」といって、種々の病気でベッド上で安静にして身体を動かさずに寝たきりの状況になると、膝の関節が腫れてきて偽痛風を起こすことが非常に多いです。実はリハビリテーション科に勤務していると、膝の関節が熱感を伴って腫れて痛み、リハビリが進まない患者さまによく遭遇します。その膝の痛みを何とか取ってあげないとリハビリが進みませんので、膝など下肢のむくみ（浮腫）に有効な防已黄耆湯（防已黄耆湯は麻黄を加えると効果が増強されることがポイントとなります）と、麻黄が入っている越婢加朮湯を合方することで防已黄耆湯の効果が増し、さらに、その越婢加朮湯は附子末によって膝関節の腫れをとる作用が増強されますので、膝関節の腫脹、痛み、熱感に対して防已黄耆湯（7・5g／日）、越婢加朮湯（7・5g／日）、附子末（1・5g／日）、この3方剤をあわせて使用します。目に見えて腫れが引いたり痛みが取れたり熱感が治まったりしてリハビリが進み、患者さまご本人やご家族から感謝していただけることも多いです。これは、患者さまの症状に関係なく効いている印象があり、漢方薬には即効性を示すものもあることの一例です。また、この越婢加朮湯は、帯状疱疹の発病初期の第一選択となる漢方薬です。帯状疱疹にはできるだけ早期に抗ウイルス薬を投与することが重要ですが、抗ウイルス薬と併用すると神経痛の緩和と皮疹の改善に効果的であるばかりでなく、帯状疱疹後神経痛の予防効果も期待できます。

　もっと身近なこととして、葛根湯は風邪薬として有名ですが、肩こりも適応症であることは意外と知られていません。以前勤務していた病院の若い看護師が「肩が凝って仕方がない」と、先輩看護師に相談したところ、葛根湯を薦められて肩こりが治り、感謝していました。葛根湯は7味の生薬（芍薬、甘草、麻黄、桂皮、葛根、大棗、生姜）から構成されており、そのうちの葛根に肩こり緩和作用があるのです。

　ただ、漢方薬にも副作用があることも事実です。内服してすぐに出る肝機能障害や、長期内服で出現する偽アルドステロン症などがあり、これらの副作用を経験している医師は処方する方の年齢や体格等を考慮して、副作用が出ないように処方量を調節しているのです。

　冬はインフルエンザが流行しますが、新型コロナウイルス感染後の後遺症状（咳、Ｂｒａｉｎ ｆｏｇなど）に悩まされる方も散見されます。そうした方々には、免疫力を高めて感染に対する抵抗力をつける作用のある、補中益気湯が有効です。胃腸の消化・吸収能力を整えて「気」を生み出し、病気に対する抵抗力を高める薬です。元気を補う漢方薬の代表的処方であることから、補中益気湯は別名「医王湯」とも呼ばれます。私が外科医時代、当直明けで疲れた時には補中益気湯を飲み、元気になって手術に臨んでいたことが懐かしく思い出されます。

　以前私がラジオに出演してお話しした2つの症例について、インターネットのオンデマンドでお聴きいただくことができます。ご興味のある方は、「ラジオＮＩＫＫＥＩ」「漢方トウデイ」「印象に残る症例シリーズ」の2019年6月6日と6月20日の放送を検索してみてください。

第62回 看護の現場から。

嚥下機能低下について

西2病棟　副主任　谷口 秀子

食べ物や飲み物を「ごっくん」と飲み込み、食道から胃へと送り込む一連の動作のことを嚥下（えんげ）と言います。そして、嚥下機能低下とは、飲み込むための機能が加齢などによって衰えてきている状態を言います。嚥下機能の低下は、栄養不足や脱水、誤嚥性肺炎につながる可能性があり、高齢者にとっては注意が必要です。

嚥下機能低下の症状

当院では患者さまの入院時に「摂食・嚥下についての質問紙」で、嚥下の機能が低下していないかを確認しています。入院する際に、ここ2～3年の嚥下について、下記の15項目の質問に答えていただいています。

1）肺炎と言われたことがある
2）やせてきた
3）物が飲み込みにくい
4）食事中むせる
5）お茶でむせる
6）食後に痰が絡む
7）喉に食べ物が残る感じがある
8）食べるのが遅くなった
9）固いものが食べにくい
10）食べ物が口からこぼれる
11）口に食べ物が残る
12）食べ物や酸っぱい液が胃からのどに戻ってくる
13）胸に食べ物がつまった感じがすることがある
14）夜、せきで眠れない
15）声がかすれてきた

該当する項目が繰り返しあれば、嚥下機能の低下があるかもしれません。
私たちは「摂食・嚥下についての質問紙」をもとに嚥下の評価を行い、嚥下状態に合わせた食事形態を、医師を含む他職種と考え援助しています。

嚥下機能低下の患者さまへの食事の援助

❶口腔ケアを行い口の中を清潔に保ち、嚥下反射が起きやすくしています。入院時やケア時に口の中の観察や、入れ歯の状態を確認します。

❷食事中の姿勢が適切であることで、食べ物が食道にスムーズに通りやすくなり、安全に食べることができます。姿勢は椅子に深く座り、背筋を伸ばし、顎を軽く引いた姿勢が安全です。

❸食事内容は栄養士と相談して、飲み込みやすいような食べ物にします。食事は温かいものは温かく、冷たいものは冷やしています。

安全に食事が摂取できるように入院前の状態を確認し、食事形態を考え提供させていただいています。

第55回

職場紹介

臨床検査室

副主任　齋藤百代

臨床検査室では、日頃より、検査データの精度を保つための努力・技術向上に研鑽を重ねています。

臨床検査には、人体から採取および排出された検体（血液・尿など）を検査する検体検査と、患者さまを直接検査する生理機能検査（超音波検査・心電図・呼吸機能検査・聴力検査・眼底写真検査・血圧脈波検査など）の2種類があります。

各々の検査結果は、電子システムを通してスピーディーに診療科へ報告され、患者さまの病態診断や治療方針を決定するための、重要な医療情報を提供する大切な役割を担っています。

今回は生理機能検査について、当院に併設している健診センターでも実施している検査も含め、ご紹介させていただきます。

スタッフ紹介

臨床検査室には厚生労働省の国家資格を有した臨床検査技師が14名（うち、日本超音波医学会認定の超音波検査士（腹部領域）を1名含）が在籍し、検体検査と生理機能検査の業務に携わっています。

超音波検査

人の耳に聞こえる音より更に高い周波数である超音波を用いて体内の組織を画像化し、異常を判断します。心臓の動きや肝臓・脾臓・膵臓・腎臓などの腹部臓器、乳腺・甲状腺などの体表臓器、全身を流れる血管などを観察する検査です。

心電図検査

心臓の拍動によって発生する脈圧や心音を波形として記録し、心臓の脈の乱れや狭心症などの病気がないか検査します。

呼吸機能検査

息切れ、呼吸が苦しいなどの症状がある時に呼吸器(肺・気管など)の空気の出し入れが上手くいっているのか?肺で酸素の取り込みが上手くいっているのか?などを調べる検査です。

聴力検査

耳の聞こえを調べる検査です。高い音から低い音までいろいろな周波数の音を聞いて、その音がどの位の大きさまで聞こえているか、また言葉をきちんと捉えられているかを調べる検査です。

眼底写真検査

瞳孔の奥にある眼底を眼底カメラを用いて観察し、網膜剥離、眼底出血、緑内障などの目の病気を調べる検査です。体の中で唯一直接血管を観察できる部位の為、動脈硬化などの生活習慣病の検査としても有効です。

血圧脈波検査

両側の腕と両足首の血圧を測定し、その比や脈波の伝わり方を調べることで、動脈硬化の程度(動脈の硬さと詰まり具合)を数値として表すことができます。この検査を行うことにより、いわゆる血管年齢を算出することができます。

脳波検査

私たちが眠っている時も目覚めている時も、脳は微弱な電気を出し続けています。その電気信号を増幅し、記録する検査です。

PSG検査

1泊入院していただき睡眠時の無呼吸と低呼吸の回数を合計します。その結果次第で、脳波や睡眠の質(深さ)などを検査し、無呼吸症候群を鑑別する検査です。

臨床検査室では、これからも迅速で精度の高い検査結果を提供するため、知識と技術の向上に努めていきます。

第40回

院長からみなさまへ

院長　小森 義之

新年をむかえ御挨拶させていただきます

今年も年末年始はインフルエンザや新型コロナウイルスの感染者が多く発生しましたが皆さまは大丈夫でしたでしょうか。

インフルエンザや新型コロナウイルスは予防接種（ワクチン）で感染症の発症や重症化を予防することができますので、高齢の方や持病（呼吸器疾患、高血圧、糖尿病、癌など）をお持ちの方は毎年の接種をお勧めします。ワクチンを接種することにより、あらかじめウイルスや細菌（病原体）に対する免疫（抵抗力）を作り出し、病気になりにくくできます。まれに熱や発しんなどの副反応がみられますが、実際に感染症にかかるよりも症状が軽いことや、周りの人にうつすことがない、という利点があります。高齢者のインフルエンザ、新型コロナウイルスのワクチン接種は公費の補助が受けられます。他にも肺炎球菌ワクチン、帯状疱疹ワクチンでも一定の条件で公費の補助が受けられます。

また、最近ではＨＰＶワクチン接種が注目されています。ＨＰＶ（ヒトパピローマウイルス）は子宮頸がんの原因とされ、多くの国で公的予防接種が行われており、その結果子宮頸がんを撲滅できるという予測も出ています。一方、日本ではＨＰＶワクチンの接種率はまだまだ低く、昨年から医師会と行政が協力して接種を進めています。皆さまのお子様、お孫さんの接種をぜひご検討ください。

なお、予防接種による健康被害が発生した場合には、救済制度がありますので、お住まいの市区町村にご相談ください。

知っ得!! 情報

第55回

訪問診療をご存じですか

地域医療連携室

当院の患者さまが通院を続けていく中で、障害または病状の進行や加齢等によって、通院が負担になってきてしまう方もいらっしゃると思います。その場合、在宅医療に切り替えて、訪問診療を受けるという方法があります。

訪問診療では、地域の往診医が患者さまのご自宅を訪問し、診察、治療、薬の処方、療養上の相談、指導等を行います。

訪問の頻度

医師が訪問する頻度は患者さまの病状等によっても異なりますが、一般的には月２回程度となります。病状悪化時には緊急訪問を行うこともあります。

費用

使用する保険が医療保険か介護保険かによって金額が異なります。

申込方法

訪問診療を希望される場合は、主治医や地域医療連携室までご相談ください。訪問診療医へ診療情報提供書（紹介状）を作成し、病状、検査結果、経過や薬の内容などの情報提供を行います。

訪問診療に切り替えると、当院との関係が切れてしまうのではないかと心配される方もいらっしゃるかもしれませんが、精密検査や入院加療などが必要になった際には、訪問診療の往診医から当院に紹介いただくこともできますので、ご安心ください。

訪問診療についての詳細をお聞きになりたい方は、地域医療連携室までご相談ください。

第31回

栄養のチカラ

管理栄養士が考える、栄養に配慮した体に良いレシピや栄養情報をお届けします。

旬のレシピ

白菜と牡蠣の豆乳スープ

材　料（2人分）

白菜	100g
牡蠣（冷凍でも可）	100g
小ねぎ	適宜
オリーブオイル	大さじ1
水	100mL
豆乳（無調整）	150mL
鶏ガラスープの素（顆粒）	小さじ1
塩	少々
コショウ	少々

作り方

1. 白菜は大きめの一口大にざく切り、小ねぎは小口切りにする。
2. 【牡蠣のぬめりをとる】
ボウルに牡蠣、塩、片栗粉（分量外）を入れて軽く混ぜる。そこに、かぶるくらいの水を入れ、優しくかき混ぜた後、水を捨て、きれいな水で2～3回すすいだら、水気をきっておく。
3. 鍋にオリーブオイルをひき、白菜をしんなりするまで炒める。
4. 3の鍋に牡蠣、水、鶏がらスープの素を入れ、ひと煮立ちさせる。
5. 豆乳を加えて弱火にし、沸騰しないように気を付けながら2～3分煮て、塩コショウで味を整える。
6. 器に盛り付け、小ねぎを散らして完成。

※お好みでコチュジャンを加えれば、チゲ風のスープにアレンジも可能です。豆腐や人参、きのこ類を入れて具沢山にしても美味しく召し上がっていただけます。

寒さも一段と厳しい季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

今回は、冬が旬の牡蠣を使った温かいスープをご紹介します。

海のミルクとも呼ばれるように、栄養素が豊富な牡蠣ですが、特に亜鉛や鉄、ビタミンB12が豊富に含まれ、免疫力のアップや皮膚の再生を促す効果が期待できます。また、温かいものを食べる、ゆっくりお風呂に入るなど、体を温めることでも血流が促進され、免疫力アップにつながります。

風邪をひきやすい寒い季節にぴったりなスープです。ぜひ作ってみてください。

ASOBI NO HIROBA 遊びの広場

数独の解き方

1. タテ９列、ヨコ９列のそれぞれに１～９までの数字が１コずつ入ります。
2. 太線で区切られた3×3の枠内（マスは９コ）にも１～９までの数字が１コずつ入ります。
3. 従って、タテ、ヨコ、枠内で、同じ数字が重複して入ることはありません。

とにかく、算数無用、注意力の勝負、なるべくラクをして、かつスマートに解いていきましょう。

答えは8ページ目をご覧ください。

	5				6			7
			5				3	
	8				7			
7			8				6	
		3			1			
4				5			9	1
		9				4		
	4			1				8
			3			7		

ご意見
ご要望

ふれあい箱の回答

たくさんのご意見ありがとうございます。

お褒めの言葉

看護師の皆さんにはとてもフレンドリーにケアしていただきました。リハビリの方もとても親身になってくださりありがとうございました。手術をしてくださった先生とのコミュニケーションで不安な気持ちも救われました。本当にお世話になりました。

A病棟　患者さま

温かいお言葉をありがとうございます。今後とも患者さま側に立った医療を目指し、職員一同精進してまいりますのでよろしくお願いいたします。

ご意見

車椅子の空気は常に満タンにしてください。空気が少ないと走行に支障をきたしますので、改善してください。

外来　患者さま

貴重なご意見をありがとうございます。ご不便をお掛けして申し訳ございません。現在、適宜点検しておりますが、点検時に使用中だった車椅子は点検が行き届いていなかった可能性がございます。未点検のものがないように努めてまいります。

院内コンサート　小坂井女声コーラスコンサート

令和7年12月20日（土）、「小坂井女声コーラス」の皆さまをお迎えし、院内コンサートを開催しました。

今年で結成48年を迎えられる同コーラスは、長年にわたり地域で美しいハーモニーを届け、多くの方々に親しまれているコーラスグループです。

当日はクリスマスシーズンにちなんだ「あわてんぼうのサンタクロース」や「手のひらを太陽に」など、誰もが一度は耳にしたことのある楽曲で心温まる素晴らしい歌声を披露していただきました。会場いっぱいに広がる美しい歌声は、患者さまをはじめ、日々働く職員の心にも優しく響き、穏やかなひとときを届けてくださいました。

遊びの広場の解答

9	5	2	4	3	6	1	8	7
1	7	4	5	9	8	6	3	2
3	8	6	1	2	7	9	4	5
7	9	1	8	4	2	5	6	3
5	2	3	9	6	1	8	7	4
4	6	8	7	5	3	2	9	1
8	3	9	2	7	5	4	1	6
2	4	7	6	1	9	3	5	8
6	1	5	3	8	4	7	2	9

編集後記

あけましておめでとうございます。皆さま今年のお正月はどのように過ごされましたか？ダラダラ過ごしてしまい運動不足を感じている方も多いのではないでしょうか。そんな方にはお城や神社などの史跡めぐりがオススメです！最近は御朱印や御城印集めも人気になっており、環境が整備されているためとても行きやすくなっています。一番の魅力は自然が多いところです。春は桜や梅などの花、初夏は新緑の木々、秋はイチョウやモミジなどの紅葉、冬は降り積もった雪など、同じ場所でも季節が変われば全く印象の異なる風景となり、一年を通して楽しむことができます。散歩がてら近所の神社を参拝するだけでもいい運動になりますし、元気な方は山の上にあるお城を目指すのもいいですね。ご自身の体調・体力に合った場所を選んでぜひ巡ってみてください。楽しくなると行きたい場所が増え、健康意識も高まりますよ。ただ、無理をして体調を崩したり怪我をしたりするようなことはくれぐれも無いようにご注意ください。

病院の理念　患者さま側に立った全人的医療を目指します

基本方針

地域の中核病院として安全で質の高い医療に努めます
患者さまが安心出来るゆきとどいた診療を提供します
患者さまに信頼されるゆきとどいた看護を提供します
患者さまに満足されるゆきとどいたサービスを提供します
患者さまがやすらげる快適な環境を提供します

患者さまの権利

1. 適切で質の良い医療を受ける権利を有します
2. ご自分の医療の内容について知る権利と説明を受ける権利を有します
3. ご自分の医療の内容について自由に選択し決定する権利を有します
4. ご自分の医療について他の医師の意見を聞く権利を有します
5. 人格を尊重されプライバシーを保護される権利を有します
6. ご自分の診療録の開示を求める権利を有します