かすみがうら

第224号
＜毎月１日発行＞
■ 発行所 ■
霞ヶ浦医療センター
かすみがうら編集局
〒300-8585
土浦市下高津2-7-14
Tel：029-822-5050
Fax：029-824-0494
E-Mail & WebSite
201-kasumi.main@mail.hosp.go.jp
https://kasumigaura.hosp.go.jp/

新型コロナワクチンの接種予約について

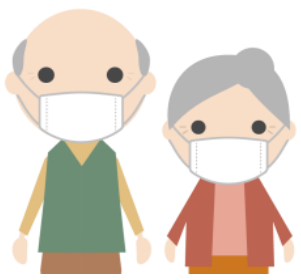
＜庶務係長＞
～尾形　優～

当院に定期受診している六五歳以上の高齢者の方で、接種券をお持ちの方は、**通常の定期受診時に**主治医にご相談ください。

当院での接種が必要と判断した場合、主治医が予約を取ります。

電話での予約・お問い合わせは受け付けしておりませんので、ご遠慮ください。

新型コロナワクチンの接種券・集団接種等に関するお問い合わせは、土浦市等の各自治体、新型コロナワクチンに関するお問い合わせは厚労省コールセンターにお問い合わせください。



■土浦市
ワクチン接種対策
コールセンター
●電話番号
〇二九（八八六）五三〇二
●受付時間
九時から一七時まで
（平日のみ）

■厚生労働省
新型コロナワクチンに関する
コールセンター
●相談窓口
〇一二〇（七六一）七七〇
（フリーダイヤル）
●受付時間
九時から二一時まで
（土日祝日も受付）

カンタンな話「胆のうポリープ」

＜肝胆膵疾患センター＞
～福田　邦明～

大きくなったら「がん」になるといったイメージを持たれる方もいらっしゃると思います。実際に大きくなるポリープはがんの可能性があります。良性でも大きくなり過ぎてしまうと治療が難しくなるので、大きくなれば切除を考えます。

「ポリープ」と聞くと、大きくなったら「がん」になるといったイメージを持たれる方もいらっしゃると思います。実際に大きくなるポリープはがんの可能性があります。良性でも大きくなり過ぎてしまうと治療が難しくなるので、大きくなれば切除を考えます。

近年、超音波装置の進歩により、健康診断や人間ドックで今までは指摘されなかったような小さな病変まで発見出来るようになりました。胆のうに関しても条件が良ければ二ミリ程度のポリープなら見つける事が出来ます。ところが胆のうは薄い袋状の臓器であり、ポリープだけ切除の組織を調べたりポリープの為、画像診断をしなくても経過観察によっては良悪性の判断をしなければいけません。そのポリープを指摘された方は約五パーセントと言われており、決して少なくありません。一方で、ポリープの大半は胆のうポリープの五パーセント以上が非腫瘍性のポリープであり、健康診断の超音波検査で胆のうポリープを指摘されたとしても増大傾向がなければ腫瘍性ポリープに見えるとしかし、一般的にはポリープの組織を調べる事は困難です。その為、画像診断をしなくても経過観察によっては良悪性の判断をしなければいけません。そのポリープを指摘された方は約五パーセントと言われており、決して少なくありません。一方で、ポリープの大半は胆のうポリープの五パーセント以上が非腫瘍性のポリープであり、健康診断の超音波検査で胆のうポリープを指摘されたとしても増大傾向がなければ腫瘍性ポリープに見えるとしかし、一般的にはポリープの組織を調べる事は困難です。その為、画像診断をしなくても経過観察によっては良悪性の判断をしなければいけません。

高橋泰教授の新型コロナ感染七段階モデル

＜小児科＞
～山口　真也～

もし、健康診断で胆のうポリープを指摘されましたら、当院にお気軽にご相談ください。

東洋経済オンラインの二〇二〇年一一月一二日のサイトで、”新型コロナ「七段階モデル」で今冬の流行を予測”という記事がありました。

https://toyokeizai.net/articles/-/386189

この国際医療福祉大学の教授が提唱したもので、新型コロナの感染状況を以下の七段階のステージに分類しています。

ステージ０	ウイルスに暴露したことがない人
ステージ１	暴露したが、感染しなかった人
ステージ２	感染したが、自然免疫が働いて発症しなかった人
ステージ３	発症して軽く症状が出て、抗体が作られる人
ステージ４	ウイルスが全身に広がり肺炎や消化器症状が出る人
ステージ５	サイトカインストームが出現して急に重症化する人
ステージ６	死亡する人

新型コロナの感染者は殆ど無症状の人もいれば、急に重症になり亡くなる人もいて、多様な経過をたどります。それがなぜなのか、このモデルはすっきりと説明してくれて、私はとても紹介したので、ご紹介を受けました。

高橋教授が初めてこのモデルを提唱したのは昨年の五月の頃でした。その時点では、このステージ０の人は全国民の七〇パーセント程度と推定していたそうです。それが昨年一〇月の時点では五〇パーセント、今年の三月には二五パーセントと予測するそうです。つまり、七五パーセントの国民はこの一年半のコロナの抗体検査で陽性と判定されたことになります。

ステージ２では、運よく（悪く）ウイルスが受容体に結合し細胞内に入り、感染が成立しますが、これがインフルエンザウイルスの感染の場合、多くの人が高熱、筋肉痛、咳等の症状を出して、発症後一週間くらいすると抗体ができます。一方、新型コロナはインフルエンザと比べてウイルスの毒性が低い為、抗体を作るまでもなく、自然免疫や細胞性免疫でウイルスを除去してしまう。この段階で治ってしまえば、無症状か軽い風邪症状で終わってしまうと教授は言います。実際、JAMAという医学論文雑誌に、新型コロナウイルスは抗体の立ち上がりがとても遅いという事が報告されていますし、スウェーデンのカロリンスカ研究所は、新型コロナの抗体検査で陽性と判定された人のうち、七五パーセントの人が、ステージ２で終わっていると考えるのは、無症状の人が暴露されたとすれば、そのくらいの人であるとすれば自然な事だと思います。

ステージ１で、まずウイルスが体表にくっつかなくてはなりません。コロナウイルスをゴルフボールの大きさだとすると、細胞の表面積は六～七メートルのグリーン程の大きさだそうです。そして受容体の大きさはカップのサイズ。感染が成立するというのはホールインワンに相当するわけで、一個のウイルスに暴露されても簡単には感染（ウイルスが細胞内に侵入）しません

ステージ	0-29歳	30-59歳	60-69歳	70歳以上
1	98.000%	98.000%	97.999%	97.996%
2				
3	1.9999%	1.9994%	1.9969%	1.9940%
4				
5	0.0001%	0.0006%	0.0031%	0.0059%
6	0.0000%	0.0001%	0.0010%	0.0044%

（高齢者住宅新聞オンライン2020.7.27より引用）

この数字は、実際に観察された患者数、死亡数等に併せて絶対に正確に定したものではありません。あくまで、コロナで実際に起こる事を予測・説明するに過ぎません。

暴露率は測定する事が出来ないもんが、私にはこのモデルはユーブでレゴを使ってこのモデルについて、今のようにいくつかの変異ウイルスのモデルが提唱されたのですが、何もしなければ、四七万人プラス一四二万人が死ぬとか煽っていたら、それこそ一部の人よりは、よほど信頼できると思います。

尚、このモデルが提唱された時点では、流行していわゆる変異ウイルスは、主流になってきた時にこのモデルを使って予測した新型コロナウイルスの年間死亡数は三四一四人で、実際に観察された死者数は三一八〇人とのことでしたが、最大でも一四七人プラスマイナス一五人以内、四セントルデルが高橋教授が昨年の七月に、事前にごく承知くださいました。因みに、高橋泰」と検索するとレゴブロックの説明をしている動画が出てきますので、ご興味のある方はぜひご覧ください。

コロナ禍における乳がん検診と「ブレスト・アウェアネス」

〈外科〉

～田地　佳那～

新型コロナ禍も一年が過ぎ第四波の落ち着かない中、皆様におかれましては引き続き感染予防に心掛けて頂きたいところではございますが、一方で乳癌の治療も待つ事はできず、特に早期発見に寄与する検診へのアクセスが制限されるなど、厚生労働省が公表しているまとめによりますと、昨年三月～七月の乳がん検診受診者数の推移（第二九支部かぎり）は対前年比二〇パーセントへの落ち込みとなっており、特に四・五月は回復傾向にあるものの、六月以降は一～三割程度の減少傾向にあります。この動きの背景には、緊急事態宣言下における検診の中止・延期及び解除に伴う検診の再開が考えられます。こうした社会情勢の中で乳癌の中でも「自分で発見・自己触診できる」癌として「ブレスト・アウェアネス」という概念がよく重要となってきています。

「ブレスト・アウェアネス」とは、自分の乳房の状態を知る為に、日頃から乳房を見て、触ってセルフチェックを行う事。ひと月に一回等、定期的に触って、見ておく事で、変化に気づく事ができます。

一、自分の乳房の状態を知る為に、日頃から乳房を見て、触ってセルフチェックを行う事。

二、気を付けなければいけない乳房の変化を知る事。しこりや皮膚の赤み・ひきつれ等の変化、血のような乳頭からの分泌物がみられた場合には、注意が必要です。一方よくある症状の一つに乳房痛があります。乳房痛のみであれば強く癌を疑うものではありませんが、上記の症状を伴う場合にはよく検査をする事が大切です。

三、乳房の変化を自覚したら、放置せずに病院受診する事。変化を自覚した際に、もし悪いものであったら…という不安な気持ちや否定したい気持ちから、受診を避けたくなる事もあるでしょう。しかし、放置せずに早期に受診する事で、癌が進行する前に比較的体に負担の軽い治療が選択できるかもしれません。

四、四〇歳以降は定期的に乳癌検診を受診する事。日本人女性の乳癌好発年齢は四〇代後半と六〇代前半にピークがありますので、これを根拠に四〇歳以上の女性に対して検診を推奨しています。

四について非常事態宣言発令時には一部制限が生じますが、一～三はご自身で意識して頂ければ実践できる内容です。これまで欠かさず乳癌検診は受けてきたものの、ご自身ではあまりチェックしていなかった…という方も、この機会に、取り組んで頂ければと思います。

尚、当院では「乳がん検診外来」で市町村クーポンをご利用頂く医療機関検診・自費検診のいずれも対応しております。予約センターを通してご予約の上、是非ご利用ください。

正面玄関ロータリーの花を植え替えました

〈庶務係長〉

～尾形　優～

五月下旬、病院事務職員による環境整備の一環として、正面玄関ロータリーの花の植え替えを行いました。マリーゴールドやサルビア等、色とりどりの花を揃えて気持ちを抱えて来られる患者さんやご家族の方にとっても少しでも安らぎになればと思っておりますが。病院へ不安なベンチで少し休んでいきませんか？

今回の花の植え替えをはじめとして、毎月、病院事務職員が中心となって環境整備を行っています。草刈りや樹木の剪定・竹の伐採、落ち葉の掃除等の作業を中心に汗を流しており、敷地内の環境維持に尽力しております。

当院は、「自然豊かな広大な敷地」と言えば聞こえはいいですが、定期的にこうして草刈り等の手入れをしなければ、近隣住民の皆様にご迷惑をおかけしてしまう事もあります。そのような事が無いよう、今後も引き続き環境整備を行って参ります。

特別メニュー紹介　エビアボカドサンド

〈栄養管理室長〉

～石井　民子～

今回は、粒マスタードがアクセントのオーロラソースで味付けしたエビアボカドサンドです。市販されているアボカドの殆どは、メキシコやチリ、ニュージーランド等からの輸入品ですが、みかんや伊予柑の転換作物のひとつとして愛媛県や和歌山県等でも栽培されています。

アボカドは、動脈硬化の予防や老化抑制等に効果があると言われているビタミンEをはじめ、各種ビタミン、鉄やリン等のミネラルを豊富に含んでいます。また、体内の余分なナトリウムを排泄してくれるカリウムも多いので、高血圧の予防も期待できます。但し、「森のバター」と称されるほど脂質が二〇パーセント近くあり、これは鰻に匹敵する量です。脂質やエネルギーを摂りすぎないよう組み合わせや量に注意して摂りましょう。

●四月九日（水）　特別メニュー　昼食

・エビアボカドサンド
・コールスローサラダ
・コーンクリームシチュー
・（このお料理には、一人前四分の一個分使用しています。）

【糖尿病教室及び減塩教室のお知らせ】

各教室は、新型コロナウイルスの影響を考慮し、

当面の間、お休みさせていただきます。