

～つながり～

Link

石橋総合病院広報誌

Vol.
16

2020/09/01

Ishibashi
General Hospital

特集 今こそ知りたい
新型コロナウイルスの裏話

監修：石橋総合病院 院長 三室 淳



P12裏面／外来診療担当医表 ▶

Index

特集：今こそ知りたい
 新型コロナの裏話 — 2
 コロナニュースを振り返る — 4
 新型コロナ Q & A — 6
 新任医師の紹介 — 8
 院内 Information — 9
 自宅でかんたんストレッチ — 10
 気になるお店に行ってみた！
 採用情報 — 11

裏面／外来担当医表

今こそ知りたい

監修…石橋総合病院

院長 三室淳

新型コロナの裏話

2020年明けから一気に日本国内でも広がった新型コロナウイルス。Withコロナとも言われ、新しい生活様式が提言されました。今、改めて新型コロナウイルスとは何なのか、整理してみました。

新型コロナって、そもそも何者？

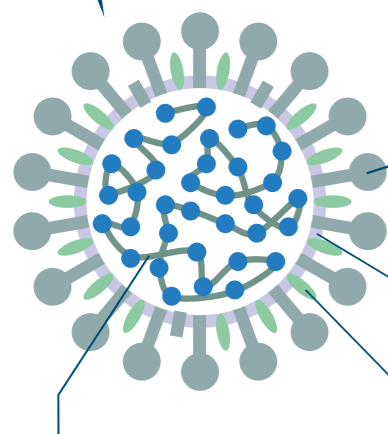
呼吸器感染症を起こすベータコロナウイルスの1つで、SARS-CoV-2と呼ばれます。これまで知られていたコロナウイルスの代表・SARSウイルスの近縁のウイルスです。外側にリン脂質膜、スパイク蛋白、膜蛋白などで構成されるエンベロープがあり、内部にウイルスの本体となる核酸（RNA）があります。

エンベロープを壊せばウイルスを不活化！



エタノールばかりでなく界面活性剤（食器洗い洗剤、洗濯洗剤）はリン脂質膜を壊すので有効といわれています。

SARS-Cov-2



エンベロープ

ウイルスの核酸（RNA）を包み込む膜でヒトの細胞由来のリン脂質膜、スパイク蛋白、膜蛋白などで構成されている

スパイク蛋白

ヒトの細胞へ入り込む足掛かりになる蛋白

リン脂質膜

ヒトの細胞由来

膜蛋白

核酸（RNA）

新型コロナウイルスの遺伝情報（RNA合成酵素など）

新型コロナウイルスの主な感染経路

新型コロナウイルス（SARS-CoV-2）は飛沫と接触が主な感染経路です。このウイルスは咳・痰ばかりでなく唾液にも大量に含まれているため、身近な会話も感染リスクになります。特に大声を出すと1μm程度の遠くまで飛ぶエアロゾル（小飛沫）ができます。



マスクあり

マスクは飛沫感染を減らす

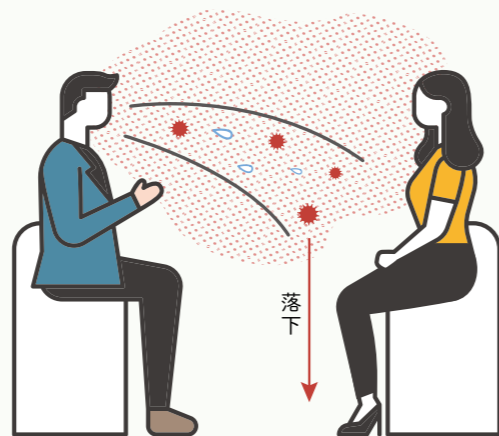


1~2m



マスクなし

- 飛沫感染
大きな飛沫は約1~2mで落下
- エアロゾル感染の可能性
小さな粒子は空中を漂う



1~2m



表紙イラスト：まだまだ新型コロナの感染が収束しない今年の夏。かき氷、風鈴、足水…涼しくなる工夫をして、気分は南極のペンギン。お家で楽しく過ごしましょう。

コロナニュースを振り返る

8月7日
全国の新規感染者数過去最多の1605人

8月13日
1~13日までに亡くなった人の数、7月中の39人を大きく上回る64人に

7月7日
国内感染者数が2万人を超える

7月11日
WHO 公式 SNS で英語版三密「3C」の呼びかけ

7月22日
GoToトラベルキャンペーン開始

おさらい 新しい生活様式

- 買い物はできるだけ一人で
- 電車内での会話は控える
- 大人数の会食を控える など

6月19日
都道府県をまたぐ移動の自粛要請が解除

6月26日
5/9 以来 48 日ぶりに1日の感染者数が100名を超え、105人に

5月4日
専門家会議より「新しい生活様式」の提言がされる

5月25日
緊急事態宣言の全面解除

「コロナうつ」「自粛疲れ」が話題に

自粛疲れを吹き飛ばせ！
身体を動かしてリフレッシュ！
「自宅でかんたんストレッチ」(P10)をやってみよう！

4月7日
1都3県に緊急事態宣言の発令

4月16日
緊急事態宣言対象域を全国に拡大

全国的に Stay Home を呼び掛ける動き広まる

3月11日
WHO パンデミック宣言

3月14日
総理大臣官邸公式 Twitter にてはじめて「三密」回避の呼びかけ

3月25日
東京五輪延期の発表

おさらい 3密を避ける

「密閉・密接・密集」を避けましょう

2月27日
全国の小・中学校の休校を要請

ダイヤモンド・プリンセス号船内での感染が話題に

全国的なマスク不足

1月
武漢市を中心に中国で感染拡大

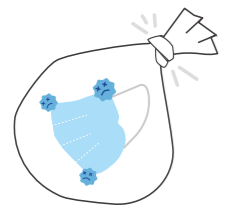
1月16日
武漢に渡航歴のある日本人が国内で初感染

1月28日
渡航歴のない日本人が国内で初感染

1月29日
邦人チャーター機が武漢に到着

世界・国内の動き

当院での取り組み



はずす際は、汚れの付いたフィルター部に触れないよう、ゴム紐部分を持って外し、ゴミ袋などに密閉して処分。



顔とマスクがぴったりフィットするように調整する。



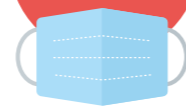
顔との隙間を手で押さえながらプリーツを上下に広げる



マスクを顔に当て、鼻と頬の形に合わせてワイヤーを曲げる

できていますか?

正しいマスクの
つけ方・
はずし方



一般的な不織布マスクの場合

国内感染者数と 栃木県内の 感染者数のデータ

※「日本国内」は、クルーズ船(ダイヤモンド・プリンセス)の帰宅後の確認を含みます

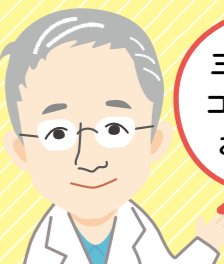
出典: NHK 特設サイト「新型コロナウイルス」2020年8月14日閲覧
(<https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/data-all/>)

出典: 栃木県庁 HP 「栃木県における新型コロナウイルス感染症の発生状況および検査状況について」2020年8月14日閲覧
(<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-eisei/kansen/hp/coronakensahasseyoukyou.html>)

	感染確認	死亡	退院
日本国内※	5万2603人 前日比 +1176人	1077人 前日比 11人	3万 6134人
うち チャーター機	14人		
クルーズ船	712人	13人	659人
栃木県内	265人 前日比 +4人	1人	203人

2020年8月13日までのデータ

三室淳院長が、
コロナの疑問に
お答えします



監修：石橋総合病院 院長 三室 淳

新型コロナ Q&A

Q.1 マスクって 効果あるの？

マスクを着用していると飛沫量が圧倒的に減り、感染しているヒトからの飛沫感染を減らす効果があります。新型コロナウイルスは咳・くしゃみだけでなく唾の飛沫からも感染し、会話が大きな感染ルートになっています。このウイルスは咳などの症状がでる2日前から感染力があり、この時期に感染を広げてしまうことが非常に多く、常にマスクをすることが重要です。WHOは最初、一般人にはマスク不要としていましたが、後に撤回しています。



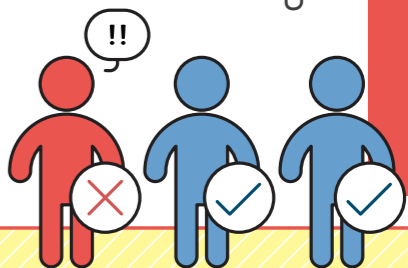
Q.2 感染リスクが 高いシチュエー ションは？

エアロゾルが発生する密空間を避ける必要があります。最近のクラスター発生で目立つのはカラオケ、観劇です。通常の飛沫は1〜2mほどしか飛びませんがエアロゾル（5μm以下の小飛沫）は数mほど飛ぶとされ、特に室内では長時間にわたり漂うようです。これはマスクの横の隙間からも入ってくるので、室内でのエアロゾル飛沫はマスクとソーシャルディスタンスを保つだけでは防ぎきれません。大声を出すと1μm程度のエアロゾル小飛沫が生じますので、マスクなしのカラオケ・合唱練習、演劇などがこれにあたります。



Q.3 PCR検査って どれくらい正確？

感度、特異度ともに100%の検査方法がないのでPCR検査の感度は正確に決められません。概ね70%（66〜80%）程度だろうと言われています。検体の採取手技・時期、検体中のウイルス量、検体の良し悪しなどにより感度は変わります。新型コロナウイルスはRNAウイルスで、RNAは壊れやすいため検体の質が悪いと偽陰性になります。3〜4人に1人は偽陰性となる可能性があります。特異度の高いPCR検査で陽性なら新型コロナウイルスに感染している可能性が高いのですが、100%ではないので偽陽性もあります。

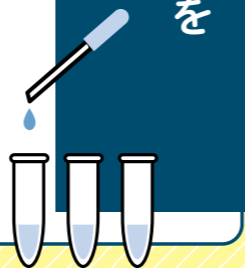


※特異度とは特定のウイルス（ここでは新型コロナウイルス）だけを検出する能力

Q.4 どんな治療を するの？

現在は自力で治すしかありません。80%ほどの方は軽症で治りますが、20%ほどは呼吸困難になり酸素吸入が必要になります。さらに重症になると酸素吸入だけではだめで10%のヒトは人工呼吸器が必要になり、症例によってはECMOも用いられます。

重症例にはデキサメタゾン、レムデシビルが有効と報告され、専門医が用いています。新型コロナウイルスを直接殺す薬はなく、ウイルスの広がりを抑えたり、増殖を抑えたりする薬の探索が続いています。一方、新薬は開発も安全性の検討も時間がかかるので、既存薬から効果が期待できる薬を、スーパーコンピュータ・富岳を用いて探しています。いくつかの候補薬が挙げられ、今後治験が進むものと思います。



Q.5 PCR検査と抗原 検査・抗体検査との 違いって？

PCR検査はウイルスの核酸を抽出し検出するので、生きていないウイルスばかりでなく残骸も検出します。抗原検査はウイルス固有のタンパクを検出します。抗原検査で陽性になれば新型コロナウイルスがある可能性が高いといえます。

一方、ウイルスに感染すると、体の中で免疫反応が起こりウイルスに結合する抗体ができます。抗体にもIgMとIgGがあり、IgMがはじめに上昇し続いてIgGが上昇します。IgMも病初期には上昇しないことも多いので、感染初期の診断には向きです。IgGのみ陽性なら過去に罹患したことを示します。偽陽性例が多い検査キットもありますので、新型コロナウイルス抗体陽性の場合の評価は慎重にしなければなりません。

Q.6 ワクチンはいつごろ 完成しそう？

コロナウイルスのワクチン作製は難しいことが分かっています。ウイルスのワクチンを接種するとウイルスに結合する抗体ができます。良い抗体は感染を防ぎますが、抗体依存性免疫増強を起す抗体ができること、コロナウイルス感染があったときに重症化することがSARSワクチンの動物実験で報告されています。ですので、ワクチンの標的を新型コロナウイルスのどの分子にするのが重要になります。

最近のニュースで取り上げられたのはアストラゼネカ社、ファイザー社のワクチンですが、いずれも遺伝子ワクチンです。それ以外にも不活化ウイルスワクチン、遺伝子組み換えタンパクワクチンなどが開発されています。





▶ 現在アップロードされている動画

- ・石橋総合病院外来ブロックのご案内
- ・PT.OT.STを目指す方必見! 友志会グループリハビリテーション部紹介
- ・リハビリテーション翼の舎病院 採用動画 他

当院を運営する友志会グループでは YouTube 公式チャンネル「友志会チャンネル」を始めました! 施設紹介や・イベントの様子・職員の仕事内容(介護・看護・保育・リハビリ等)を順次アップしていく予定です。目指せ登録者数1000人を目指して頑張っていきますので、是非チャンネル登録をよろしくお願います。

YouTube

下記 QR を読み込むか、『友志会チャンネル』で検索!

友志会チャンネル

YouTube公式チャンネル 「友志会チャンネル」始めました!



石橋総合病院



<http://ishibashi-hp.jp/>

当院のHPが リニューアル!

2020年8月、当院のホームページがリニューアルしました。デザインが一新されているだけでなく、スマホからの閲覧のしやすさやページ導線も見直しし、ユーザーを第一に考えた使いやすいものに進化しています。ぜひご覧ください。

第3回 石橋総合病院 まつりについて

毎年秋に開催してきました「第3回 病院まつり」について、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止と、病院まつりに参加される皆さんの健康・安全面を第一に考慮しました結果、予定していた9月26日(土)の開催を中止いたします。大変残念でございますが、ご理解いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。 病院まつり実行委員会



新任医師の紹介

7月から加わった常勤医師の紹介です。

脳神経外科医

高橋 明 (たかはし あきら)

埼玉県東松山生まれ。東北大学神経病態制御学分野教授を経て、2016年から4年間洗足学園音楽大学でチエ口の勉強をしました。2019年2月から那須町に移住してきました。2011年仙台で東日本大震災を経験。音楽や医療による復興支援活動にも携わってきました。

私の専門は脳卒中で、現役の時脳血管内治療というカテーテル治療を開発、実践してきました。最近が高血圧、

脳卒中を得意にしています。リハビリテーションについても改めて日本リハビリテーション医学会に入りましたので、最新の進歩についても勉強していきたいと考えています。手術に関するセカンドオピニオンや脳梗塞、頭痛、認知症に対する内科的治療にも積極的に取り組んでいきたいと思っています。一見怖そうな感じがするかも知れませんが、本当はとっても優しく単純な人間です。どうかお気軽にご相談いただきたいと思います。

脳外科、脳卒中の専門家として

皆様のお役に立ちたい



経歴

- 1978年 東北大学 医学部医学科 卒業
東京女子医科大学第二病院 外科
- 1980年 東北大学脳疾患研究施設 脳神経外科
- 1984年 財団法人広南会 広南病院 脳神経外科
- 1991年 同 医長
- 1993年 同 科長
- 1997年 東北大学医学部 脳神経外科 講師
- 1998年 東北大学医学部附属病院 脳神経外科 講師
東北大学大学院医学系研究科 教授
- 2008年 東北大学大学院医工学系研究科 教授
- 2016年 洗足学園音楽大学 弦楽器専攻
チェロ研究科 進学
- 2019年 那須脳神経外科病院 脳神経外科

資格

- 脳神経外科学会専門医
- 脳卒中学会専門医
- 東北大学名誉教授
- 医学博士
- 音楽学士



気になるお店に行ってみて!
ファンシーな外観が特徴のパンケーキ屋さん

MAGIC KITCHEN

お菓子の家

☎ 0285-35-1141 (下野市下古山 747)

営業時間 昼/11:00 ~ 17:00(L.O 16:30)
毎週火曜・月末日(グリムの森に準じる)
※臨時休業等の確認はグリムの森ホームページで確認下さい
アクセス JR石橋駅から徒歩で10分・駐車場5台(グリムの森の駐車場も利用可)
席数 50席
予算 ランチ 1,000円～



2階キッズスペースは親子連れが安心できる工夫でいっぱい



パンケーキやお食事もテイクアウト可能



店長の生井さんが調理・盛り付け・接客すべて担当する

当院からもほど近い「グリムの森」の中に、おとき話に出てきそうなかわいらしい建物がある。「Magic Kitchen」お菓子の家だ。店内は広々としたテントにしているような、独特の居心地の良さがある。「建物には生木を使用しているんですよ」と語るのは店長の生井康士さん。元々はパンケーキの移動販売をしていたという経歴の持ち主だ。2年前、ヘンゼルとグレーテルの物語に登場するお菓子の家をモチーフにした当店をオープンした。スイーツの印象が強いお店だが、「平日限定日替わりランチコース(税別1,450円)」も本格的だ。オムライスには人気のフワトロ系で、3種の調味料を合わせた特製ソースを使用。ライスにも柔らかくジュシーな国産鳥を使い、簡単に真似できない味だ。コーヒーは地元で人気の「豆助」さんの最高級豆を使用しており、デザートにも食事にもよく合う。トッピングに力を入れたパンケーキが多い中、名物のパンケーキには隠し味として味噌を使うなど生地にもこだわっている。パンケーキは量・トッピング・ソースの組み合わせを選べ、100通り以上のカスタマイズが可能だ。店長の心のこもった料理とお客さんへの優しい気づかいが随所に感じられる「お菓子の家」にぜひ一度足を運んでみてはいかがだろうか。

クーポン
Coupon

「Link 読みました」と言っていた方に税別 1000 円以上のご注文で 100 円引き!
条件: 1 会計につきお 1 人様 1 回のみ

採用情報

私たちと一緒に働きませんか?

Tel. 0285-53-1134

募集職種

- 薬剤師 (常勤)
- 介護員 (常勤・非常勤 / ヘルパー2級以上)
- 看護師 (常勤・非常勤)
- 看護助手 (非常勤)



自宅でもかんたんストレッチ

ストレッチ3原則

- ① 伸ばす筋や部位を意識する
- ② 気持ちいい程度に伸ばす
- ③ 呼吸を止めずに行う



宇賀神 允PT 伊沢 諒PT 倉持 仁美PT
※PT…理学療法士 (Physical Therapist)



外出や移動の機会が制限され、日々の身体活動量が減ってしまっしやる方も多いと思います。過去には、安静臥床が一日でも筋肉量が減少することが報告されており、自粛の弊害としてやむを得ずこのような状況になる方も多いのではないのでしょうか?
そこで、今回は運動不足解消のためのスクワット運動です。足の筋肉をたくさん使えますし、どこでも行えるので是非行ってみてください。
買い物など行かれる際には「エレベーターでなく可能な限り階段を使う」「自動車でなく自転車で行く」「庭で朝は体操をする」など、少しでも生活の中で運動機会を増やしてあげられると健康維持に努めていけると思います。

お題目
スクワットで全身運動



ストレッチ3兄弟、運動器における認定理学療法士を取得しました!

この度、私たち3人は、「運動器」の認定理学療法士を取得することが出来ました!これで当施設に5名の運動器認定理学療法士が在籍することになります。

認定理学療法士とは?

日本理学療法協会より、各領域ごとにより専門性を高めることを目的に定められた資格。その分野におけるスペシャリストの理学療法士であることの証です。



1日 1セット 10回 × 3セット



POINT
背中が丸まらないように!

イスの高さは40cm推奨

1 腕は胸の前で組み、肩幅に足を開き、真っ直ぐに立ちます。



POINT
正面から見て膝と足の位置はまっすぐに

2 椅子にお尻がつかない程度までしゃがみ込み、また元の位置まで戻ります。(繰返し)

石橋総合病院外来診療担当医表

(2020年9月現在)

科名	曜日	月		火		水		木		金		土
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
内科(新患)		☆三好祐頭	☆星野孝文	☆三室淳	☆三好祐頭	海野健斗	海野健斗	☆長竜彦	☆林ゆめ子	平野秀哉	伊藤祥子	☆三好祐頭
腎臓内科		-	-	-	-	-	☆藤田和己	-	-	-	-	-
消化器		-	☆星野孝文	根本玲奈	-	☆星野孝文 上野尚之 (第1)	上野尚之 (第1)	☆長竜彦 増山智史	-	-	-	-
内分泌 (糖尿病・甲状腺)		☆笠井貴久男	-	水沼有威子	-	小飼貴彦	小飼貴彦	加藤嘉奈子	-	☆笠井貴久男	-	-
リウマチ		-	-	新井聡子	新井聡子	-	-	-	-	-	-	-
呼吸器		☆林ゆめ子 ☆三好祐頭	-	-	☆三好祐頭 (禁煙外来)	坪地宏嘉	-	-	☆林ゆめ子 (禁煙外来)	黒崎綾子	☆林ゆめ子	-
循環器		寺田茂則	-	☆石川尚子	-	大谷賢一	☆石川尚子	高橋政夫	金子大介	☆石川尚子	-	-
脳神経内科		-	-	-	小出玲爾 (第2・4)	澤田幹雄	-	-	-	池田邦彦	-	-
血液内科		☆三室淳	-	☆三室淳 大嶺謙	-	☆三室淳 海野健斗	海野健斗	-	-	伊藤祥子	伊藤祥子	-
外科		☆大塚紳	-	☆大塚紳 ☆清水徹一郎	-	☆清水徹一郎	-	☆清水徹一郎	-	☆大塚紳	-	-
整形外科		☆萩原秀 ☆溝部弘敬	-	☆安食孝士 ☆堀井倫子 ☆木村優彌	-	☆安食孝士 ☆溝部弘敬	-	☆萩原秀 ☆木村優彌	-	木村敦 ☆堀井倫子	-	非常勤医師 (下記参照)
<専門外来> 脊椎外来		井上泰一	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<専門外来> 骨粗鬆症外来		-	-	-	-	-	-	-	杉本直哉 (第1・3)	-	-	-
<専門外来> スポーツ外来・ 肩関節外来		-	-	-	高橋恒存 (膝関節)	-	-	-	飯島裕生 (肩関節)	-	飯島裕生 (肩関節)	-
脳神経外科		-	☆高橋明	-	-	-	-	-	-	-	-	-
形成外科		-	-	-	森田侑平	-	-	-	-	-	-	-
泌尿器科		☆中野一彦	-	☆中野一彦	-	森田辰男	亀井潤	渡辺美穂 (第1・3・5)	-	森田辰男	-	-
婦人科		-	-	坂本尚徳	-	-	-	-	-	-	-	-
耳鼻咽喉科		☆田中利明 非常勤医師	☆田中利明	☆田中利明	-	☆田中利明	-	齋藤知寿	-	☆田中利明	☆田中利明	-
<専門外来> 嚥下外来 (完全予約制)		-	-	-	-	-	☆田中利明	-	-	-	-	-
<専門外来> 補聴外来 (完全予約制)		非常勤医師	☆田中利明	-	-	-	-	齋藤知寿	-	☆田中利明 (第2・4)	☆田中利明 (第2・4)	-
眼科		☆高橋鉄平	☆高橋鉄平	☆高橋鉄平	☆高橋鉄平	-	☆高橋鉄平	☆高橋鉄平	☆高橋鉄平	椋木かれら	椋木かれら	-
皮膚科		-	-	-	-	-	-	-	-	-	佐藤篤子	-
リハビリテーション科		☆木村優彌	-	☆溝部弘敬	-	☆堀井倫子	-	☆安食孝士	-	☆萩原秀	-	-

☆は常勤医師

【土曜日診療担当医表】

総合内科		整形外科									
毎週土曜	☆三好祐頭	第1土曜	西頭 知宏	第2土曜	木村 敦	第3土曜	西頭 知宏	第4土曜	高橋 恒存	第5土曜	常勤医師

受外付来時診療

月～金	午前	8:30～12:00
	午後	13:30～16:00
土	午前	8:30～11:00

注) 土曜日の診療は、内科・整形外科のみとなります。
 ※初診の方は受付終了30分前までに受付を済ませて下さい。

(左記以外)

- 泌尿器科 午前 8:30～11:00
- 耳鼻咽喉科 【月】午後 13:30～17:00
【木】午前 8:30～11:00
- スポーツ外来 【火】膝関節 13:30～16:00
肩関節外来 【木】肩関節 13:30～18:00
【金】肩関節 13:30～17:00
- 眼科 【月・木】午後 13:30～15:00

完全予約制外来

- 禁煙外来
- 嚥下外来
- 補聴外来

【休診日】 土曜 午後・日曜・祝日・年末年始(12月30日～1月3日)
 ※当日以外の予約変更は平日14時～16時にお電話下さい

外来診療担当医表は都合により休診、変更となることがあります。診療日時の詳細については受診される前日までに院内掲示、お電話またはホームページのお知らせ等でご確認ください。

医療法人社団友志会 石橋総合病院地域連携部 (栃木県下野市下古山1丁目15-4)

代表 Tel.0285-53-1134 Fax.0285-53-3957
 地域連携部直通 Tel.0285-53-1136 Fax.0285-53-7799

広報誌に関するみなさまからのご意見・ご感想をぜひお聞かせください。
 ishibashi-hp@yushikai.jp

