

～つながり～

# Link

石橋総合病院広報誌

Vol.  
15

2020/06/01

Ishibashi  
General Hospital



特集 その咳ちよつと待った！

監修／石橋総合病院 内科

P8裏面／外来診療担当医表 ▶

## 以下のような症状を感じたら…

- ☑ 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある方  
※高齢者、基礎疾患等のある方、妊娠している方は、この状態が2日程度続く場合
- ☑ 新型コロナウイルス感染症と確定診断された患者と濃厚接触された方
- ☑ 発症から2週間以内に、県外の新型コロナウイルス感染症の流行地に外出していた方で、発熱と呼吸症状がある方
- ☑ 発症から2週間以内に、新型コロナウイルス感染症の流行地に滞在していた方と濃厚接触された方で、発熱と呼吸症状がある方

かかりつけ医にお電話にてご相談ください。  
当院でも相談は可能です。

石橋総合病院  
TEL. 0285-53-1134  
(代表電話)



## PCR検査について

新型コロナウイルスのドライブスルー方式によるPCR検査が栃木県内でも可能となりました。当院で診察後PCR検査が必要と診断された場合、地域外来・検査センターにご紹介いたします。詳しくはお問合せください。

### 密接場면을減らす取り組み



入口待合室の椅子の数を減らし椅子と椅子を離しております



自動精算機にお並び頂く際の立ち位置を決めております

### 発熱患者さんへの取り組み



正面玄関入口にて検温等をおこなっております。



持続する発熱、空咳、倦怠感などの症状がある患者さんが来院された場合は一般診察室では診療せず、救急外来の個室診察室にて対応します。

### 入院患者さんへの面会について

新型コロナウイルス感染が収束するまでの間、原則、面会を禁止させていただきます。ご入院されている全ての患者さんが安心して治療に専念出来る環境維持のため、ご協力いただきますようお願い申し上げます。ただし、病状説明や手術時の付き添いでは面会可能となります。あらかじめお問い合わせください。

### 職員の取り組み

新型コロナウイルス感染症の情報を厚生労働省ホームページ、WHOホームページ、アメリカCDCホームページ、感染症研究所ホームページ、日本感染症学会ホームページ、主だった学術誌(Lancet、JAMA、NEJM など)等から積極的に収集し、随時職員へ周知しています。職員の出勤前の検温、体調管理を徹底し、有症状者は自宅療養、精査をおこないます。

### リモート面会の実施



面会制限をしておりますが、ご家族のお顔を見てご安心いただくために1Fと病棟をパソコンでつないだリモート面会を行っております。

詳しくは当院までご連絡ください。

**発熱患者さんを診察した救急外来の個室診察室は、診療終了毎に消毒し、院内におきましては24時間換気をおこなっております。**



### マスク着用及びご持参のお願い

当院ではご来院の際には、原則マスク着用をお願いしております。社会的なマスクの品不足が進み、当院でもマスクの確保が難しい状況となっております。ご来院時に使用するマスクについては各自ご持参していただけますよう、お願い申し上げます。

緊急事態宣言は解除されましたが、当院では日本環境感染学会などのガイドラインに従い院内感染対策を行っております。

# 当院の新型コロナウイルス感染症に対する感染対策・対応について



～つながり～

# Link

Vol.15 2020/06/01 発行

## 目次

新型コロナ対策 ————— 2

新人医師の紹介 ————— 4

## 特集

その咳、ちょっと待った! ——— 6

新連載!企画自宅でできる簡単ストレッチ ————— 10

裏面/外来担当医表



表紙イラスト:マスクをしたナマケモノ。新型コロナの影響により、ついイライラしてしまうことも多い今日この頃ですが、上手にステイホーム、のんびり、ゆったりした気持ちで皆様が過ごせますように。





# 新任医師の紹介

4月から加わった常勤医師の紹介です。

## 呼吸器内科

三好 祐顕 みよし まさあき

日本呼吸器内視鏡学会  
気管支鏡専門医・指導医



この度、2020年4月1日より当院へ赴任いたしました三好祐顕（マサアキ）と申します。主に呼吸器疾患全般を中心とした診療を担当いたしますが、一般内科としても診療させていただきます。私は1997年に獨協医科大学を卒業し、獨協医科大学 アレルギー内科（現呼吸器・アレルギー内科）へ入局いたしました。1998年に大田原赤十字病院（現那須赤十字病院）、1999年に上都賀総合病院へ出向し、さまざまな研修を行いました。2000年に獨協医科大学へもどり、より専門的な医療を経験させていただきました。2005年から3年間、福島県郡山市の総合南東北病院へ出向し、大学病院で得た経験をいかにかんがえるかを常に考えながら診療を行っていました。2008年から再び獨協医科大学へもどり、呼吸器診療のスキルアップを行う傍ら、研修医や後輩たちへの指導を担う立場も経験させていただきました。最近では、特定行為看護師に対する講習・講義の講師としても参加させていただきました。大変勉強になりました。これからは当院で地域診療に貢献できるよう、微力ではありますが頑張っていく所存でございますので、どうぞ宜しくお願いいたします。

## 循環器内科

石川 尚子 いしかわ しょうこ

医学博士  
日本内科学会 内科認定医  
日本循環器学会専門医  
日本医師科認定産業医



2020年4月より赴任いたしました、石川尚子と申します。専門は循環器内科です。北里大学を卒業し臨床研修を経て循環器内科へ入局しました。伊勢原共同病院、町田市民病院で研修し、大学院では不整脈を専攻し研修させていただきました。大学院卒業後は、小田原市立病院に出向し、循環器疾患全般の診療にあたり、地域医療に貢献できるよう努力してまいりました。また在宅医療にも携わり、心不全末期や癌末期の患者さまをサポートさせていただきました。循環器疾患のみならず総合内科としても精進していきたいと考えております。患者さまに寄り添った診療を心がけておりますので、どうぞ宜しくお願いいたします。



## 整形外科

木村 優彌 きむら ゆうや

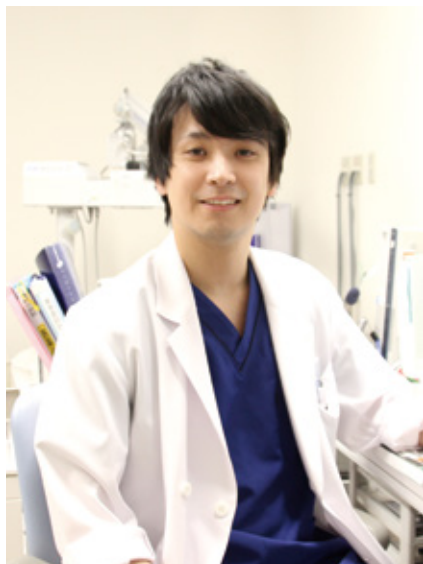


はじめまして。この度自治医科大学整形外科講座より石橋総合病院に派遣となりました木村優彌と申します。現在整形外科一般、なかでも骨折治療・骨折手術に携わっています。また手外科、関節外科、脊椎外科についても上級医の指導のもと、手術研修を行っています。患者様が満足できる生活を送れるよう日々の診療を行っております。1年間お世話になります。よろしくお願いたします。



## 眼科

高橋 鉄平 たかはし てつぺい



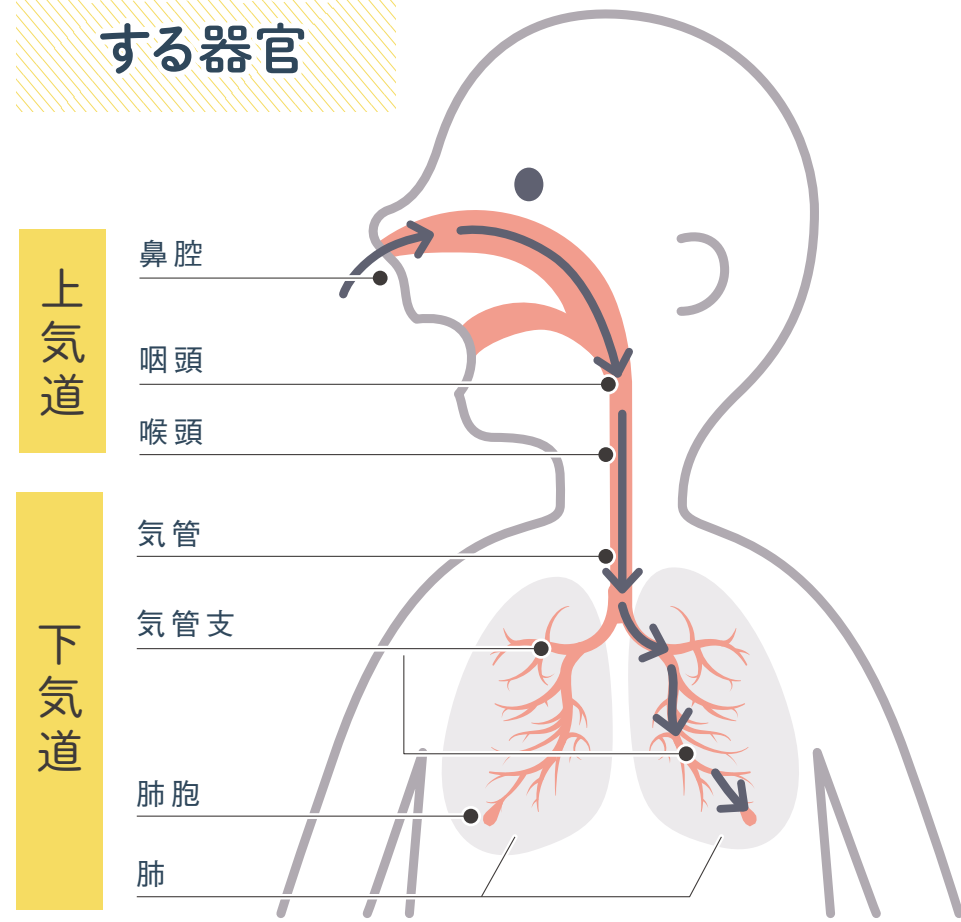
このたび石橋総合病院で働かせていただくことになりました、高橋鉄平と申します。栃木県宇都宮市で幼少時代を過ごし、その後、岡山県の川崎医科大学を卒業しました。卒業後は地元である栃木県の獨協医科大学病院で二年間の初期研修を行い、獨協医科大学病院眼科学教室に入局させていただきました。

その後、日々大学病院で外来・病棟対応・手術を学ばせていただき、現在石橋総合病院の常勤となりました。現在は外来業務・手術（主に白内障手術）を中心に充実した毎日を送らせて

その咳、  
ちよつと待った！

監修：石橋総合病院 内科

呼吸に関係する器官



風邪は治ったはずなのに、  
咳が止まらない…

最近では「コロハラ」という新しいハラスメントまで誕生しており、人前で咳をすることもためらってしまいます。また、普通の風邪だと思っていたのに治っても咳が止まらない、夜寝ていても咳き込んで起きてしまう、そんな経験はありませんか？咳ぐらい自然に治るだろう。そんな軽い気持ちで放っておいてしまいがちですが、長引く咳には様々な病気が隠れている場合もあります。風邪が治ったのに咳が止まらない、普段の風邪の咳とはちよつと違うなど感じる時は要注意です。

今号では咳のメカニズムや長引く咳が原因の疾患をご紹介します。

咳はなぜでる？

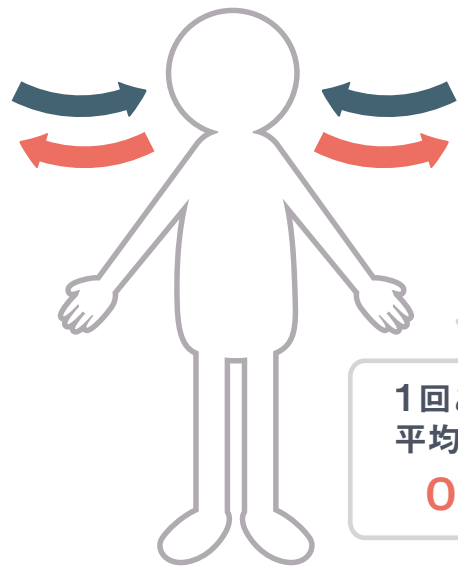
私たちは生きていくうえで口や鼻から一日に2万回〜3万回もの呼吸をし、およそ1万5千リットルもの空気を吸い込んでいます。当然の中には酸素や窒素以外にもほこり、細菌、ウイルスといった異物も含まれています。この異物が空気の通り道にあたる気道（上気道・下気道）に侵入してきた際に、肺と気道を保護するために取り除こうとおこる生体防御反応が「咳（せき）」なのです。

一方でアレルギー反応や体の中に異変があることを知らせるサインになることもあります。



1日の呼吸回数 **28.800 回**

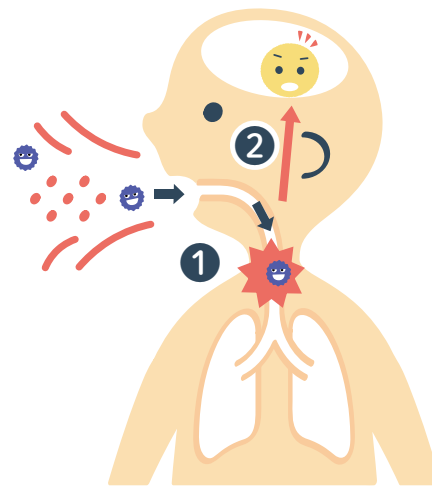
(1分間：20回)



1回あたりの  
平均換気量  
**0.5 l**

※キログラム数=リットル数÷22.4×0.0288Kg22.4は標準状態(0℃/1気圧)のmol係数 1mol = 28.8g  
※体重 50Kg の人の平均的な数字です。  
※肺活量や、気温、そのほかのいろいろな条件でこの数字は変わります。

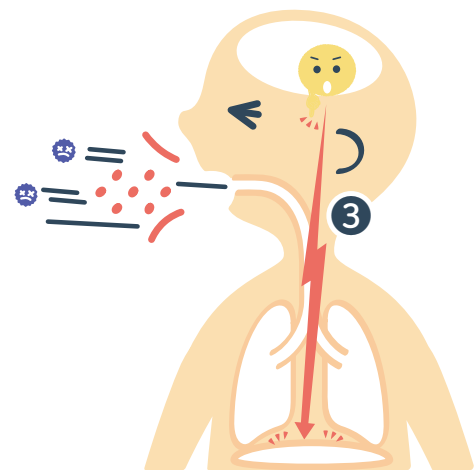
咳のメカニズム



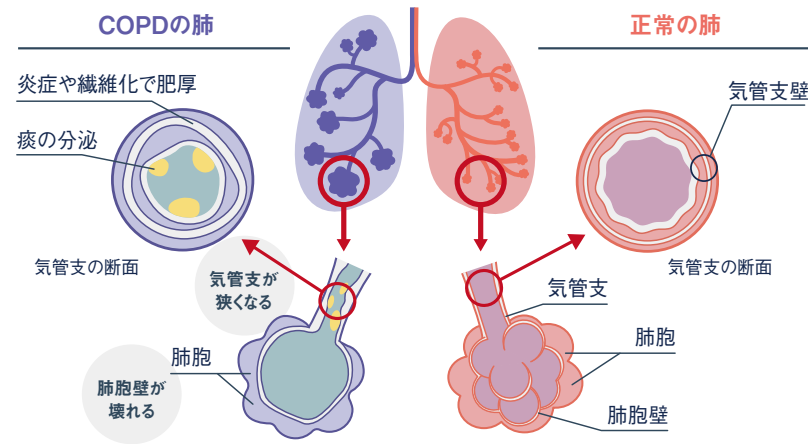
① 咽頭や気管、気管支など気道の粘膜表面にあるセンサー（咳受容体）が異物等の異変（刺激）を感じとります。

② その刺激が脳にある核のコンピューター「咳中枢」に伝わります。

③ 知らせを受けた咳中枢から指令が出て、肺の周りにある横隔膜などの呼吸筋（呼吸を行う筋肉）に指令が送られ、咳が起こります。







息苦しさを覚えるのが特徴です。また、症状が悪化すると気管支喘息のように息を吐くときにゼーゼーする喘鳴を伴うこともあります。ありふれた症状であるため見逃されがちですが、進行すると呼吸不全や心不全を合併する病気です。ですので早期発見、早期治療が重要です。治療としては喫煙習慣のある方はまず禁煙療法です。また、呼吸器リハビリテーションや運動療法、薬物療法がおこなわれます。

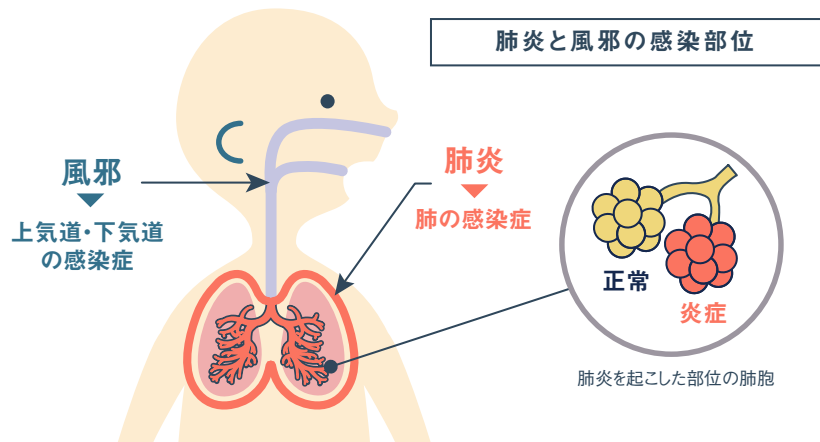


## 長引く咳の原因として疑われるおもな疾患 6

### 1 気管支喘息

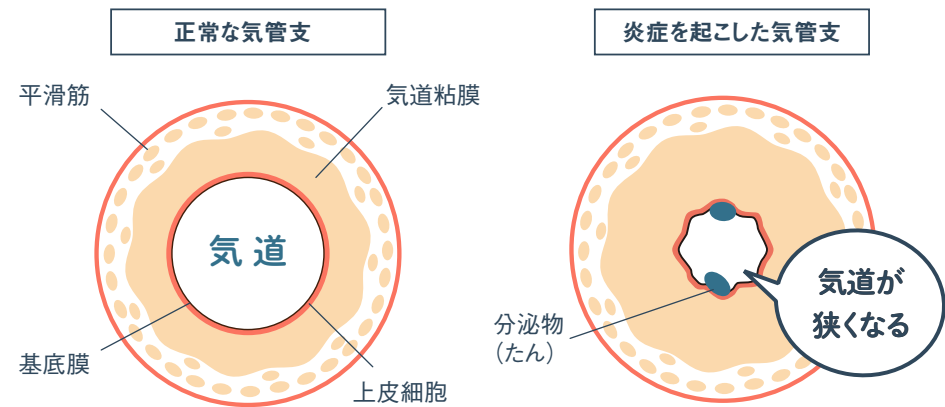
咳が出る病気としてはもっとも知られた呼吸器疾患のひとつです。気管支が繰り返し炎症を起こすことで粘膜が厚くなり、また痰が増加して気道がせまくなることで、息を吸えるのに吐きづらい、吐くときにヒューヒュー、ゼーゼーという喘鳴や呼吸困難を生じます。原因はアレルギーの関与するアトピー型とそうでない非アトピー型に大きく分けられます。アレルギー以外にも、ストレスや台風などの気圧の変化が悪化の原因になることもあります。診断には、症状のほか血液検査（アレルギーの素因を調べる）、呼吸機能検査、痰の検査等が必要となる場合があります。喘息は付き合っていく慢性の病気であり、治療の目標は喘息発作を予防し、症状なく日常生活を送ることです。そのために、症状に応じて発作を予防する吸入薬、内服薬を使用します。一定期間症状が落ち着いていれば薬の量や種類を減らすことも可能です。発作の際には気管支を広げる薬、炎症をとる薬を点滴、吸入で使用します。きちんと診断、治療されれば気

### 4 肺炎



肺炎の原因にもいろいろありますが、一般的には肺が細菌やウイルスに感染し、炎症を起こす感染症としての肺炎が頻度が高いです。肺炎球菌、マイコプラズマ肺炎、インフルエンザなどが原因となります。

管支の炎症がとれ、正常な気管支に戻るのが喘息の特徴（可逆性）ですが、未治療のままだったり治療が不十分だと厚くなった気管支壁が元に戻らなくなり（リモデリング）難治化します。疑わしい場合は早めにご相談ください。



主な症状は咳、発熱、痰などと風邪の症状に似ています。上気道（鼻やのど）が感染して炎症を起こす風邪に対して、肺炎は下気道（主に肺の中）の感染症であり、肺胞に炎症が起こるため、肺炎の方が症状は重いことが多いです。高熱、膿のような痰が多い、息苦しい等の症状があれば肺炎を疑いましょう。肺炎は日本人の死因第3位であり、高齢な方やCOPDの方は重症化しやすいため注意が必要です。予防には肺炎球菌ワクチン接種も有効です。ワクチン接種をしておくことが予防につながります。

### 5 肺癌

気管、気管支、肺胞の細胞ががんの原因でがん化したものです。まわりの組織を破壊しながら増殖し、血液やリンパの流れののって転移していきます。早期ではほぼ無症状で、進行するにつれて咳、倦怠感、呼吸困難、体重減少、痰、血痰、胸の痛みなどの症状があらわれます。特徴的な症状がなく風邪や他の呼吸器疾患の症状と似ていますが、血痰は肺がんの可能性が高く、この場

### 2 咳喘息

気管支喘息のひとつの病型として喘息特有の喘鳴や呼吸困難が起こらず、咳だけが唯一の症状です。風邪などの感染症、喫煙、ストレスなど、なにかしらのアレルギーが原因で発症します。治療にはステロイド吸入薬や気管支拡張薬を用います。治療をおこなわずに放置すると、気管支喘息の発症へとつながってしまふことがあり、この場合治療期間も長引いてしまいます。単なる咳として放置するのではなく、早期に医療機関の受診をすることが大切です。

### 3 慢性閉塞性肺疾患（COPD）

別名「たばこ病」と呼ばれ、原因の90%以上が喫煙によるものです。気管支や末端の肺胞に炎症がおこり、肺胞が破壊されることによって肺機能が低下し、呼吸がしにくくなる病気です。喫煙歴の長い方で、安静にしていれば症状がないものの、坂道や階段を昇る際に

### 6 心不全

合速やかな受診をおすすめします。肺がんの発生には喫煙が最大のリスクファクターであることは知られていますが、最近では比較的若い女性、非喫煙者の肺がんも増加傾向にあります。診断には胸部X線やCT検査が重要です。また、肺がんは近年新たな抗がん剤の開発が進んでいる領域のひとつです。心不全で咳？と思われるかもしれませんが、横になると咳が出ることも心不全の症状のひとつです。その他、①階段や坂道、重い荷物を持った際の息切れ ②むくみ ③体重増加 ④動悸 などの症状がみられます。症状がある場合は早めの受診をおすすめします。心不全の原因は心筋梗塞や不整脈、高血圧、狭心症、弁膜症など様々であり、詳しい検査と原因に応じた治療が必要となります。





# 安兵衛

やすべえ

気になるお店に行ってきた！

## 大衆割烹 安兵衛

☎ 0285-53-0119 (下野市石橋 295)

営業時間 昼 / 11:00 ~ 13:30 夜 / 16:30 ~ 22:00  
日曜日定休 (宴会等のご予約はご相談下さい)  
アクセス JR 石橋駅から徒歩 5 分・駐車場 20 台  
席数 90 席 (宴会時最大)  
予算 昼 900 円 ~



カウンター、小上がり、テーブル席とゆったりとした店内



うな重と並んで人気の穴子天重 990 円。器からはみ出す大きさ！



ランチメニュー以外にも、時期で楽しめるおすすめメニューが黒板に並ぶ

「下野は災害も少なく、野菜も美味しいし住みやすいところ」との奥さんの言葉通り、主に下野産の野菜を使った自家製の糠漬けや干瓢(かんぴょう)の卵とじ等の小鉢、具沢山のお味噌汁など付け合わせも美味しかった。そして何よりご主人と奥さんの笑顔と、きめ細やかな接客からお店の歴史と下野への想いを感じられた。

「穴子天重」は日本海で獲れた穴子を衣はさくつと身はふくらと揚げ、自家製の甘だれをかける。器からはみ出るほどの大きい穴子がついてながら値段は九九〇円(税込)とリーズナブルだ。うなぎと穴子どちらも疲労回復に効果のある良質なたんぱく質と免疫力を高めるビタミンAを豊富に含んでおり、ビタミンAは食分で一日に必要な量を摂取することができる。見た目が似ている両者の違いは脂質量で、ウナギは脂がのついてジューシー。一方穴子はウナギの半分程度であっさりヘルシー。皆様の好みに応じ、選んでみてはいかがだろうか？

JR石橋駅から徒歩5分、当院から車で5分の距離にある大衆割烹安兵衛(やすべえ)。70年余り続く石橋の名店だ。その佇まいからも店の歴史を感じるが、店内は趣を感じながらも清潔感があり、明るい雰囲気だ。お店を切り盛りするのは女将さんとご主人。そして奥さんの3人。サラリーマンやOLで賑わうランチメニューの中からおすするとすれば、やはり「うな重」と「穴子天重」だろう。うな重二、九七〇円(税込)は全国有数のうなぎの産地、愛知三河一色(いしき)産のうなぎを一匹使用し、創業時から継ぎ足されてきたタレに丁寧に焼いていく。その香ばしい香りにイヤでも食欲がわいてくる。

クーポン  
Coupon

本誌をもっていくとウーロン茶をサービス！  
条件：ランチタイム限定、本誌1冊でおひとり様まで。有効期限 2020年7月31日まで

## 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)



## 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

初めまして！

ストレッチ  
3きょうだい  
です！



宇賀神 允 PT 伊沢 諒 PT 倉持 仁美 PT

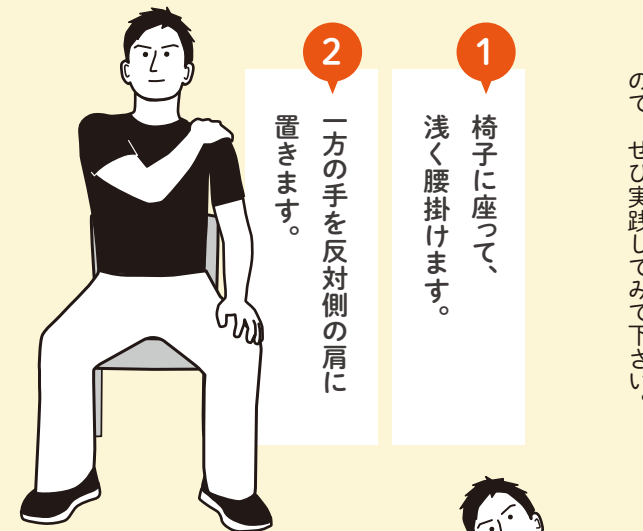
※PT… 理学療法士 (Physical Therapist)

# 自宅でかんたん ストレッチ

## お題目

### 首のストレッチ

せきは、肺や気管などの呼吸器を守るために、異物を気道から取り除こうとする生体防御反応で、横隔膜や肋間筋など肋骨につく筋肉が一気に収縮して行われます。せきが続き、これらの筋肉が使い過ぎにより硬くなり、息が吸いにくくなってしまいます。今回、自宅で椅子に座ながらできるストレッチ運動をご紹介しますので、ぜひ実践してみてください。



1 椅子に座って、浅く腰掛けます。

2 一方の手を反対側の肩に置きます。



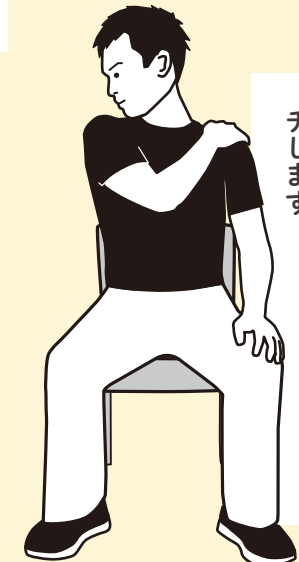
3 耳を肩に近づけるように首を横に傾けます。ゆっくり正面を向き元に戻します。

首と胸まわりのストレッチです。肋骨が膨らむことがポイント。



4

首の横側をストレッチします。鼻を耳に近づけるように首を動かします。首の後ろ側をストレッチします。



## ！ 注意点

※左右5～6秒、息を吐きながらストレッチを行います。  
※首に疾患がある方のストレッチは控えてください。  
その他、腕のしびれやめまいなどの症状が出た場合には、すぐに中止してください。

# 石橋総合病院外来診療担当医表

(2020年5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 祐顕	☆星野 孝文	☆三室 淳	☆三好 祐顕	海野 健斗	海野 健斗	☆長 竜彦	☆林 ゆめ子	☆石川 尚子	伊藤 祥子	☆三好 祐顕
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 祐顕	-	-	☆三好 祐顕 (禁煙外来)	坪地 宏嘉	-	-	☆林 ゆめ子	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	-	-	-	池口 邦彦 平野 秀哉	-	-
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・ 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)	-
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		-	-	-	-	☆田中 利明	-	-	-	-	-	-
<専門外来> 視聴外来 (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	☆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 祐顕	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 間療	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。

【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

(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・ 肩関節外来	【火】膝関節	13:30～16:00
	【木】肩関節	13:30～18:00
	【金】肩関節	13:30～17:00

### 完全予約制外来

- 循環器 火曜午後(宮下医師)
- 禁煙外来
- 免疫細胞療法(保険外診療)
- 補聴外来

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。

発行/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  
Tel.0285-53-1134 Fax.0285-53-3957

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

