

～つながり～

Link

石橋総合病院広報誌

Vol.
25

2025 / 1

Ishibashi
General Hospital



特集..肺炎について知る

肺炎とは

肺には、基本的に細菌やウイルスは存在していません。

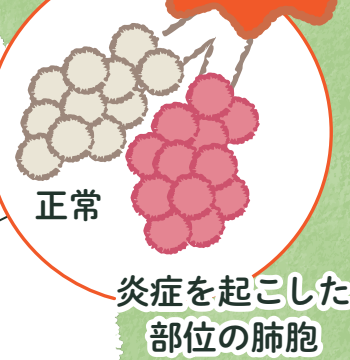
しかし、その肺の中に細菌やウイルスなどなんらかの病原微生物が侵入し炎症が起きることを肺炎といいます。

風邪とよく似た症状ですが、感染する場所が異なります。

主に鼻やのどといった上気道に原因微生物が感染して炎症を起こす風邪に対して、一般的な肺炎は肺の奥にある肺胞という部位に原因微生物が感染して炎症が起こります。

風邪
上気道・下気道の感染症

肺炎
肺の感染症



監修 石橋総合病院内科医 林ゆめ子

肺炎について知る

大寒を迎え、空気も乾燥し風邪をひきやすい季節になりました。しかし、風邪が長引いているなあと感じていたら実は肺炎だったということもあります。そもそも肺炎とはどのような病気なのでしょうか。

肺炎は日本人の死因第5位で、年間約7万4千人の方が亡くなります（図1）。肺炎はまだ免疫機能が十分に発達していない小児がかかることもあります。ですが、亡くなる方のほとんどが65歳以上の方（図2）であるため、特に気をつけなければいけないのは高齢者です。適切な治療を行えば、怖い病気ではありません。しかし

し、様子を見ていて治療のタイミングが遅れてしまったり、基礎疾患など重症化しやすい要因を抱えていると、最悪の場合死に至ることもあります。

元気に過ごしている高齢者も安心できません。特に、75歳以上では、肺炎をきっかけに体力が低下し、介護が必要になることもあります。

今号では、年齢とともに高まる肺炎のリスクを少しでも減らせるよう、基本的な知識や予防法についてご紹介します。

図1

死因別 年間死亡数の割合

令和4年（2022）人口動態統計（厚生労働省）

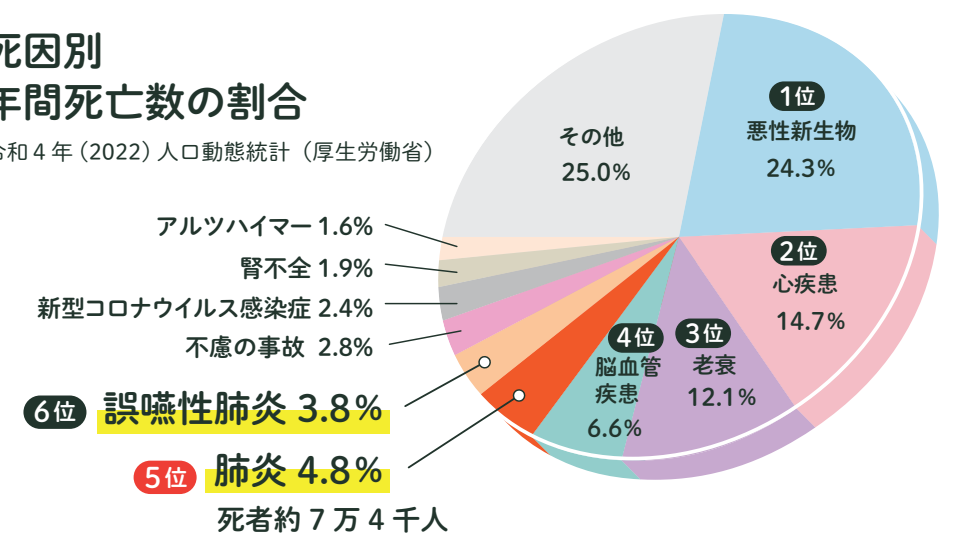
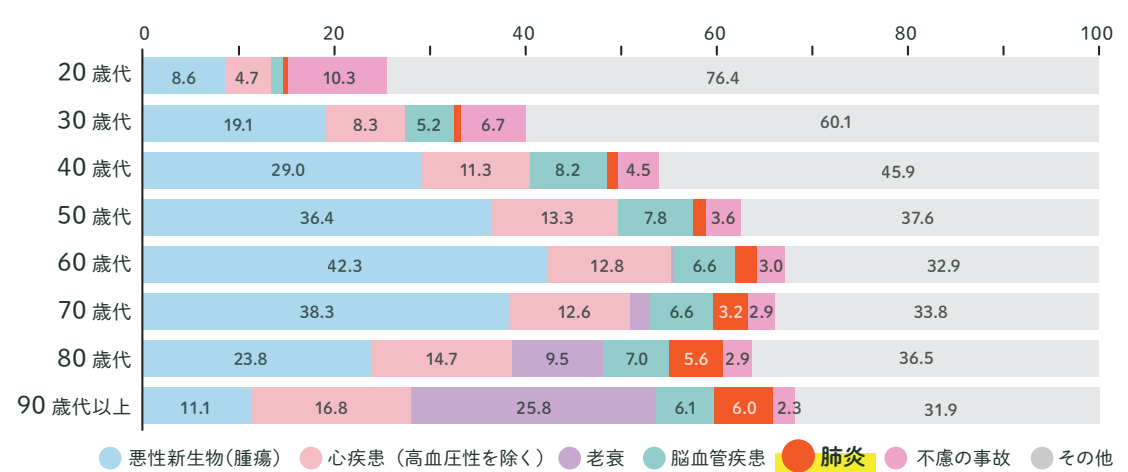


図2

年代別にみた主な死因



Index

特集 肺炎について知る

肺炎について知る	2
肺炎の種類	4
肺炎に罹らないために	8
担当医紹介	9
循環器内科新任医師紹介	10
私のいち推し店	11

裏面／外来担当医表



表紙イラスト：『肺胞 de ハイホー！』
咳が止まらない、呼吸もままならない…
風邪に伴う呼吸器の不調は、大変辛いものです。正しい予防や知識を得て、免疫力を高めていきましょう！大きく息を吸って、思いっきり『ハイホー！』と叫びたいものですね。

肺炎の種類

肺炎

肺炎には、**感染性の肺炎**と、**非感染性の肺炎**があります

非感染性肺炎

・間質性肺炎 ・好酸球性肺炎 など

薬剤やアレルギーなど
感染症以外の原因で起こる肺炎

感染性肺炎

細菌やウイルスなど、病原微生物を
吸い込んで起こる一般的な肺炎

誤嚥性肺炎

(感染性肺炎のひとつ)

唾液や食べ物、あるいは胃液
などと一緒に細菌を気道に誤っ
て吸引することにより発症。

肺炎の中で
最も多い原因

細菌性肺炎

肺炎球菌

インフルエンザ菌

黄色ぶどう球菌 など

高熱、湿った咳、黄色や緑色の痰が出る。
比較的高齢者が多く感染する。

ウイルス性肺炎

新型コロナウイルス

インフルエンザウイルス

アデノウイルス

SARS ウイルス など

一般的な風邪症状に続き、激しい咳、
高熱、倦怠感などの症状が出る。

非定型肺炎

マイコプラズマ肺炎

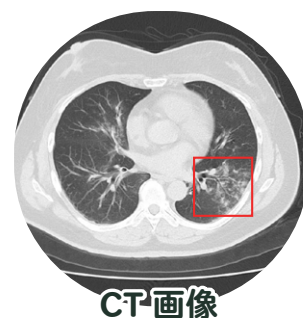
レジオネラ肺炎 など

細菌とウイルスの中間のような性質をもつ病原体

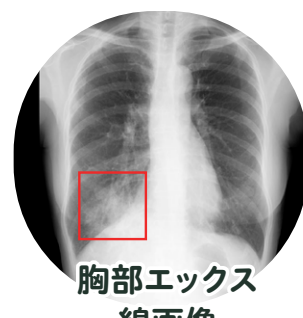
乾いた咳が長く続くことが多い。
比較的高齢者よりも子どもや若者が感染する。

治療法

細菌やウイルスを退治する
ための抗生物質や抗ウ
イルス剤を使った原因療
法を行います。多くの場
合、抗生物質を投与すれ
ば数日で症状が改善して
いきます。また、特効薬がないウイルス性肺炎の場合は、
酸素投与、解熱剤、咳どめなどの対症療法を行います。
健康な若い人や軽症であれば通院で治療が可能な場合も
あります。しかし、重症の場合や小さな子ども、高齢者
などでは、入院して治療が行われることが多いです。



CT画像



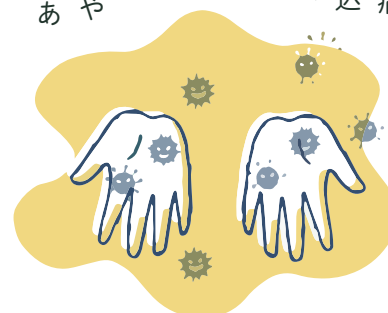
胸部エックス
線画像

診断

聴診では、特徴的な雑音が聴
こえることがあります。血液
検査で炎症反応の上昇がある
か、脱水や肝腎機能、電解
質は異常がないかを確認しま
す。その後、必要に応じて胸
部エックス線検査やCT検査
で画像診断を行います。炎症
が起きていれば、その部分が
白く映し出されます。

感染経路

発症している人の咳に含まれる病
原微生物が、口や鼻から入り込
んで感染する「飛沫感染」と、
ドアノブなどに付着した病原
微生物が自分の手の指を経由
して口や鼻から体の中に入り
込んで感染する「接触感染」
があります。一般的には、肺炎や
風邪などの感染は、飛沫感染であ
ることが多いです。



症状

咳や痰（細菌性肺炎では黄色や
緑色のしつこい痰）、発熱、息苦
しさ、食欲の低下、水分が取れ
ないことによる脱水症状など
です。重症化すると呼吸困難を
きたして人工呼吸器が必要にな
ることもあります。世界を震撼さ
せた新型コロナウイルスも重症
化すると肺炎を起こし、たくさ
んの方が亡くなりました。

様々なウイルスや細菌に感染することで起こる一般的
な肺炎です。最も多い原因が細菌性肺炎で、次いで
マイコプラズマ肺炎、レジオネラ肺炎などの非定型肺
炎です。マイコプラズマなどは、細菌性肺炎の治療で
使われるβラクタム系と呼ばれる抗生物質がター
ゲットとする細胞壁をもたないため、特別な抗生物
質で治療する必要があります。また症状なども細菌
性肺炎と異なる特徴があるため、「非定型肺炎」と
呼ばれます。

感染性肺炎

細菌性肺炎

ウイルス性肺炎

非定型肺炎

誤嚥性肺炎

食べものや唾液が食道ではなく、気管に入ってしまった、口の中の細菌によって肺炎を起こすことを「誤嚥性肺炎」といいます。主に高齢者がかかる肺炎です。脳卒中、認知症、パーキンソン病などの基礎疾患や、加齢によって嚥下機能が落ちると、飲み込みが上手にできなくなり、通常は誤嚥すると激しく咳込むことによって食べ物を出そうとする防御反応が働きますが、それが起こらない人もいます。その結果、気管支炎や肺炎が起こるのです。

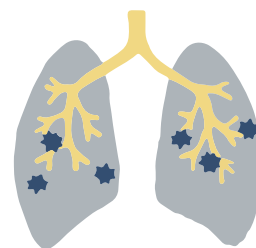


症状：高齢者の場合、高熱が出ないこともあります。そのため、元気がない、食欲がない、体動困難などの症状で病院を受診するケースもよくあります。

治療法：抗菌薬を用いた薬物療法が基本です。同時に誤嚥性肺炎を起こさないために口腔ケアの徹底、嚥下指導も重要です。

マイコプラズマ肺炎

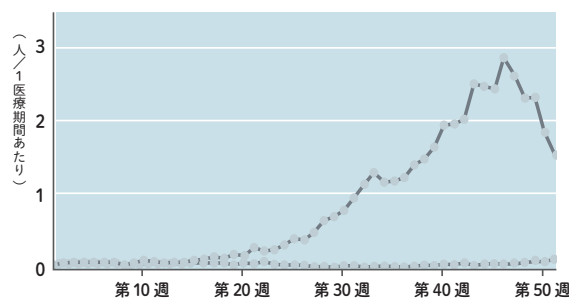
マイコプラズマ・ニューモニエという細菌の一種による肺炎です。4年周期で流行するため「オリンピック肺炎」とも呼ばれます。昨年（令和6年）夏頃から感染者が増加しニュースでも大きく取り上げられました。



症状：一般的な肺炎と同じく、初期症状として発熱や倦怠感、頭痛などが現れ、発症後3〜5日で咳の症状が出るようになります。咳は次第に強くなり、解熱後も3〜4週間続きます。また、中耳炎や髄膜炎などの合併症にも注意が必要です。

特徴：感染から発症までの潜伏期間が2〜3週間と比較的長く、症状が出ても風邪だと思つて出歩く人も多いため、「歩く肺炎」とも呼ばれています。5歳〜25歳くらいまでの子どもや若年者に発症しやすい病気です。

感染状況の推移（2024/1〜2025/1）



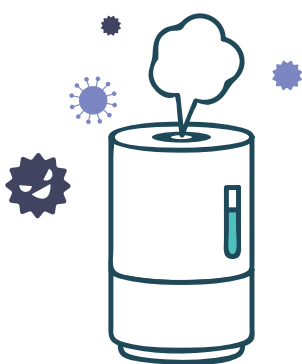
治療法：一般的な肺炎に対してよく使用する、ペニシリン系、セフェム系といった抗生物質は効果がなく、マクロライド系、テトラサイクリン系、ニューキノロン系といった抗生物質で治療を行います。

レジオネラ肺炎

レジオネラ属菌による細菌感染症です。レジオネラ属菌は自然界（河川、湖、温泉、土壌など）に生息している細菌で、現在およそ60種類が確認されています。その中でも代表的なもの、レジオネラ肺炎を引き起こすレジオネラ・ニューモフィラです。

症状：全身倦怠感、頭痛、筋肉痛などの症状に始まり、咳や38℃以上の高熱、寒気、胸痛、呼吸困難が見られます。また、意識レベルの低下、幻覚、手足が震えるなどの中枢神経系の症状や、下痢がみられるのもレジオネラ肺炎の特徴です。適切な治療がなされなかった場合には急速に症状が進行することがあり、命にかかわることもあります。比較的元気な世代でも感染するため気がぬけない肺炎です。

治療法：マイコプラズマ同様、ペニシリン系やセフェム系抗生物質は無効であり、マクロライド系、ニューキノロン系などの抗菌薬で治療することになります。



感染経路：基本的に、自然の環境下で存在しているときは体に悪影響を及ぼしません。レジオネラ属菌が人工水循環設備に侵入して増殖し、汚染されたエアロゾル（目に見えない細かい水滴）を肺に吸い込むことや、汚染された水を誤嚥してしまうことで感染します。主な感染源は循環式浴槽水、温泉、非加熱型の加湿器などです。特に今の時期、風邪を防ぐために加湿器を使っている家庭も多いかと思えます。加湿器のタンクに入れる水は、毎日新しい水道水に交換し、定期的な掃除と使用後の乾燥を心がけましょう。この他に土壌からの感染も報告されています。園芸用の培養土などにも含まれていることがあるため注意が必要です。

豆知識

インフルエンザウイルスとインフルエンザ菌

冬になると流行するインフルエンザですが、これはインフルエンザウイルスが原因です。一方でインフルエンザ菌と呼ばれる細菌があることをご存知でしょうか。なぜ同じ名前のウイルスと細菌が存在するのでしょうか。

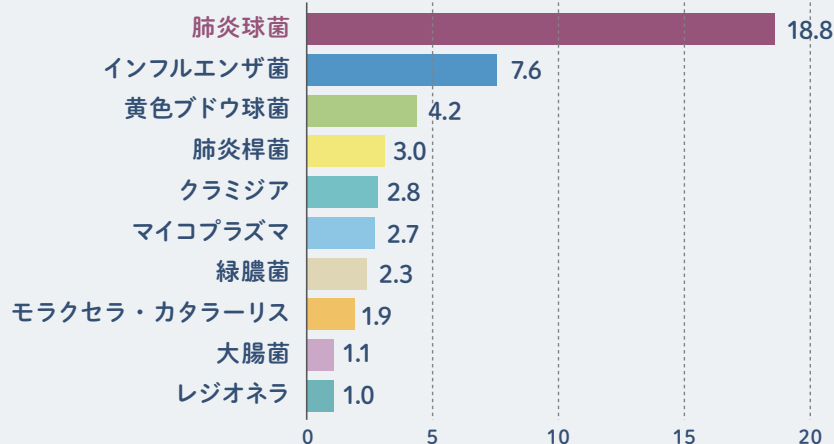
るわけにいかなかったため、そのまま「インフルエンザ菌」として名前を残すことになったのです。インフルエンザの原因ではないのにインフルエンザ菌と呼ばれる理由はこうした歴史に由来しています。

ちなみに、SNSなどで情報発信し世間に影響を与える人のことを「インフルエンサー」と言いますが、インフルエンサーもインフルエンザも語源は同じイタリア語のインフルエンス（影響）です。16世紀に冬になると毎年のように流行が発生した病を、当時の占星術師らは天体や寒気などの影響によって発生するものと考え、この病名をインフルエンザと名付けたそうです。



日本で発生する肺炎で最も多い病原微生物

日本呼吸器学会
成人肺炎診療ガイドライン 2017



毎年、寒くなると呼吸器科を受診する患者さんが多くなる印象ですが、コロナ禍以降とくに、一年を通じてせきやたんがらみの症状で受診する方が増えているように感じます。また昨年はニュースでもとりあげられているように、若年者を中心にマイコプラズマ感染症がかつてない流行を見せています。マイコプラズマ感染症は、重症化することは多くないものの、長期間にわたり頑固なせきがづくため、かかってしまうととても厄介な病気です。

今回は「肺炎」をテーマに特集を組みました。比較的なじみのある病名かと思いますが、ひとくちに肺炎といってもその原因や治療法は多岐にわたります。今回の特集記事がみなさんの健康づくりに少しでもお役に立てば幸いです。

また、一般的に「肺炎」というと、感染症としての肺炎をさしますが、じつは感染症以外にも肺に炎症をきたす病気はたくさんあります。その代表である「間質性肺炎」は、肺の「間質」と呼ばれる場所に炎症や線維化をきたし、肺の機能が低下していく病気です。症状は痰のからまない乾いたせきや、動いた時の息切れですが、診断にはレントゲンやCT検査が必須になります。当院は常勤呼吸器科医師が2名おります。長引くせきなどの症状でお困りの方、健康診断で異常が見つかった方などは、ぜひ受診していただければと思います。



林 ゆめ子 先生

【専門】呼吸器・アレルギー

日本呼吸器学会 呼吸器専門医・指導医
日本アレルギー学会 アレルギー専門医
日本内科学会 総合内科専門医
日本がん治療学会 認定医

石橋総合病院

担当医紹介

呼吸器外来 担当医表	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 8:30～12:00	三好 祐顕	—	坪地宏嘉	—	—	—
午後 13:30～16:00	林 ゆめ子	三好 祐顕	—	林 ゆめ子	林 ゆめ子	—



私たちと一緒に
働きませんか？

採用情報

- 募集職種
- 看護師
 - 医療事務（医事課）
 - 介護士
 - 事務（地域連携部）

Tel. 0285-53-1134



肺炎に罹らないために…

大切なのは、肺炎の原因となる細菌やウイルスが、からだに入り込まないようにすること、そしてからだに侵入してきても退治できる免疫力をつけることです。



✓ 感染予防をする

肺炎予防の第一歩は、感染予防です。そのためにもまず手洗い・うがい、人が多い場所に訪れる際はマスクの着用をしましょう。また、歯磨きなどをおろそかにせず、口腔内を清潔にしておくことも大切です。

✓ 予防接種を受ける

日常でかかる肺炎の原因菌で最も多いのは肺炎球菌という細菌です。これはワクチンの接種により、感染予防や感染した場合の重症化を防ぐことができます。

また、インフルエンザや新型コロナウイルスをきっかけに肺炎にかかることも多いことから、インフルエンザや新型コロナウイルスワクチンの予防接種も大切です。

ワクチンの
予防接種



規則正しい生活



持病の治療に務める

✓ 免疫力を高める

からだに侵入してきた細菌やウイルスを退治するために、免疫力を高めることも重要です。食事や睡眠など規則正しい生活を意識しましょう。

また、持病をきっかけに体調が悪くなり免疫力が低下することもあるので、治療をしっかり行ないましょう。

たばこは免疫力を低下させ、気管や肺にも悪い影響を及ぼします。禁煙することを考えましょう。

喫煙者は禁煙する



私の いち推し店

日本料理 しおの

推し人：林 ゆめ子 先生

オススメ：ランチコース 2,000 円
素敵な器と丁寧な和食に感激します。



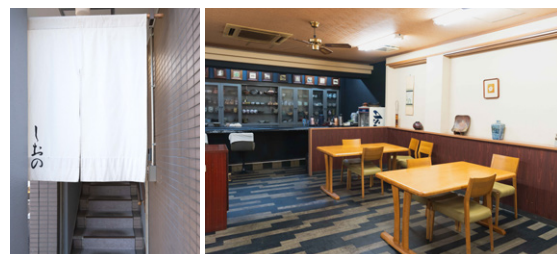
今号監修の林ゆめ子先生のいち推し店は、上三川町役場近くにお店を構える「日本料理しおの」さん。本格的な日本料理をリーズナブルな価格で楽しめるということで、早速行ってみることに！

しおのさんは、元々宇都宮で日本料理店を開いていたご主人と女将さん2人で切り盛りするお店。テーブル席と小上がりのある店内には随所に焼き物が置かれています。

ランチ帯は二千円のコースのみ。

先付けから始まり、汁物・お造り・人気の胡麻豆腐・ご飯 香の物など、次は何が出るのだろうかワクワクしてしまふ全10品。温かい料理は温かいうちに。冷たい料理は冷たいうちに。それでいてそれぞれのペースに合わせて女将さんが一品ずつ運んでくる料理はどれも丁寧で優しいお味。また、続けて同じ作家さんの器で出さないなど、器にもこだわりがあるとのこと。まさに五感でお食事を楽しむことができます。

今回お伺いしたのは平日のランチでしたが、店内は会社員や女性グループで満席。お越しの際は「事前に電話予約されることをオススメします」とのことです。また「オーダーは予約制です。お料理の味や盛り付けだけでない、まさに「おもてなし」を感じることでのお店でした！こんな素敵なお店をご紹介いただいた林先生にも感謝。ごちそうさまでした！



日本料理しおの

所在地 栃木県河内郡上三川町しらさぎ 1-45-8 2F
(階段のみのためご注意ください)

営業時間 ランチ／11:00～14:00(予約可) コースのみ(2,000円)
ディナー／予約制

駐車場 あり
定休日 毎週木曜日

循環器内科 平野医師のご紹介



令和7年1月より循環器内科に、平野道基医師が着任しました。
虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症）、不整脈、心筋症、心臓弁膜症などの循環器疾患をはじめ内科全般の診察と治療を行なっております。

Message

はじめまして。平野道基と申します。私はこれまで東北大学や国際医療福祉大学などの大学病院のほか、地方中核病院でも循環器内科医として勤務してきました。今回ご縁があり2025年1月から石橋総合病院に勤務させていただきます。

得意分野は循環器全般、特に不整脈領域になりますので、胸の苦しさや動悸、脈の乱れなどでお困りの方は外来を受診していただけたら、お力添えができると思います。どうぞよろしくお願いいたします。

平野 道基

Michinori Hirano

弘前大学 医学部卒業

資格 医学博士
日本内科学会 認定内科医
日本循環器学会 循環器専門医
日本不整脈心電学会 不整脈専門医
ICD/CRT-D 認定医

趣味 ヴァイオリン

循環器内科 外来担当医表	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 8:30～12:00	平野 道基	平野 道基 西村 芳興	大谷 賢一	原田 顕治	—	—
午後 13:30～16:00	横田 彩子	—	新島 聡	平野 道基	小栗 淳	—

石橋総合病院外来診療担当医表

（2025年1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 ☆三室淳	☆林ゆめ子	☆三室淳 ☆平野道基	野口篤人	☆星野孝文 ☆三室淳	—	☆長彦彦	☆林ゆめ子	池口邦彦	—	☆三好祐顕
腎臓内科		—	—	—	—	長田太助	☆藤田和己	—	—	—	—	—
消化器		—	—	—	—	☆星野孝文	☆星野孝文	☆長彦彦	三枝充代	—	—	—
内分泌 （糖尿病・甲状腺）		☆笠井貴久男 ☆齋藤孝子	—	大平恵理子	—	小飼貴彦	小飼貴彦	加藤嘉奈子	☆齋藤孝子	☆笠井貴久男 海老原千尋	☆齋藤孝子	—
リウマチ		—	—	新井聡子	新井聡子	—	—	—	—	—	—	—
呼吸器		☆三好祐顕	☆林ゆめ子	—	☆三好祐顕	坪地宏嘉	—	—	☆林ゆめ子	—	☆林ゆめ子	—
循環器		☆平野道基	横田彩子	☆平野道基 西村芳興	—	大谷賢一	新島聡	原田顕治	☆平野道基	—	小栗淳	—
脳神経内科		—	—	—	小出玲爾 （第2・4）	澤田幹雄	澤田幹雄 （第1・3・5）	—	—	池口邦彦	—	—
血液内科		☆三室淳	—	大嶺謙	野口篤人	☆三室淳 畑野かおる	畑野かおる	☆三室淳	—	蘆澤正弘 蘆澤正弘 和泉透	—	—
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 ☆飯島裕生	—	☆安食孝士 ☆安田英理 齊藤寿大	—	☆安食孝士 ☆堀井倫子 秋山達	—	☆萩原秀 ☆安田英理 安藤治朗	—	木村敦 ☆堀井倫子 ☆飯島裕生	—	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		—	—	—	—	—	☆飯島裕生 （肩関節）	高橋恒存 （膝関節）	高橋恒存 （膝関節）	—	—	—
<専門外来> 肩・肘外来		—	—	—	—	—	笹沼秀幸	—	—	—	—	—
脳神経外科		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
形成外科		—	—	—	—	—	—	—	—	—	森田侑平	—
泌尿器科		☆中野一彦	—	☆中野一彦	—	藤村哲也	高岡栄一郎	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	田邊久雄	☆田中利明	橋本研	☆田中利明	田邊久雄	非常勤医師	非常勤医師	☆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）		—	—	—	—	—	—	—	—	☆田中利明	—	—
眼科		☆高山良	☆高山良	☆高山良	☆高山良	—	☆高山良	☆高山良	☆高山良	非常勤医師	非常勤医師	—
皮膚科		—	吉澤祐美恵 （第1・3・5） 小宮根真弓 （第2・4）	—	—	—	—	塚田鏡寿	—	—	—	—
リハビリテーション科		—	—	☆堀井倫子	—	—	—	☆飯島裕生	—	—	—	—

☆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	西村貴裕	第2土曜	木村敦	第3土曜	西村貴裕	第4土曜	高橋恒存	第5土曜	常勤医師

受外来時間診療

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分前までに受付をお済ませください。

（左記以外）

■ 泌尿器科	午前 8:30～11:00
■ スポーツ肩関節外来（水）	午後 13:30～18:00

※初診の方は17:00までに受付

完全予約制外来

- 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時にお電話ください

【面会時間】 14:00～17:00 ※詳細は病棟スタッフにお問い合わせください

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。

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）

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

～ご準備ください～

保険証はマイナンバーカードをご利用ください

