

ゆりの花たより

2021
vol.54

植え込み型心電図モニターって知ってますか? ……	2	第26回 栄養管理室フレッシュコラム ……	4
ICT(感染制御チーム)の紹介 ……	3	第40回 リハビリ元気通信 ……	4
新型コロナウイルスの主な検査方法・検体の種類について ……	3		



植え込み型心電図モニターって知ってますか？

循環器内科 部長(血管内治療) 大橋 潤一

長期間心臓の拍動を継続的にモニターし、不整脈や失神などの症状が起きた時の心電図を記録する装置です。失神で受診される方は実際、非常に多くいらっしゃいます。検査で原因が解明されれば良いのですが、病院に到着した時には症状は完全に回復しており、様々な検査を行っても正常、という判断になってしまうこともあります。また脳梗塞を繰り返している患者様の中には、御自身では気づいていないだけで心房細動という不整脈を持っていらっしゃる方がいらっしゃいます。中でも厄介なのは持続しているわけではなく時折、発作的に出現して自然に元の正常な脈に戻る、という発作性心房細動というものがあります。心房細動が出現すると心臓の中に血栓という血の塊ができやすく、それが剥がれ飛ぶと脳梗塞を起こします。動脈硬化が原因の脳梗塞とは発症の仕方が違うため、治療薬が異なります。したがってこの発作性心房細動を見つけるためにも継続して心電図をモニターすることが重要となります。植え込み型心電図モニターはわずか2cm、重さも2.5g程で左胸の皮膚の下に局所麻酔で埋め込みます。最大で3年間、異常な心電図が出ていないかモニターすることが出来ます。手術時間は5分ほどです。ペースメーカーとは違いますので携帯電話の使用やMRI検査もすぐに可能です。原因不明の失神や脳梗塞を繰り返している方は是非、当院へ相談頂ければと思います。



ICT(感染制御チーム)の紹介

院内感染対策室 看護師 高島 美和子

病院はなんらかの病気を有し免疫が低下した人々が集団生活をする特殊な環境です。そのため、健康な人(免疫が元気な人)では問題にならないような病原体によりなんらかの感染症をひき起こし、治癒過程の妨害や二次的な障害などが起こる可能性があります。いずれにせよ「病気の治りが遅延してしまう」「入院期間が延びてしまう」など、良いことはひとつありません。

そこで、ICTは病院内の感染対策を担う実働部隊として院内感染の予防や低減・発生時の迅速な対応・対策の見直し等を行っています。また、その対象は入院されている患者様だけでなく、総合守谷第一病院で働いている職員や患者様のご家族に及びます。

ICTは感染制御の専門的知識を有する多職種メンバー(医師・看護師・薬剤師・臨床検査技師・事務)で構成されており、各職種の役割を理解し協働して組織横断的な感染制御に努めています。



新型コロナウイルスの主な検査方法・検体の種類について

臨床検査 検体検査室 菊池 美保子

『PCR検査ってよく聞けれどどんな検査?』とされている方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、主な検査方法・検体の種類について簡単に説明させて頂きたいと思います。

新型コロナウイルスに関する検査には、ウイルスの存在の有無を調べるPCR検査、抗原定量検査、抗原定性検査等、またウイルスに対する抗体の有無を調べる抗体検査があります。

<抗原検査とPCR検査>

検査の種類	PCR検査	抗原検査(定量)	抗原検査(定性)
調べるもの	ウイルスを特徴づける遺伝子配列	ウイルスを特徴づける遺伝子配列	ウイルスを特徴づけるたんぱく質(抗原)
精度	抗原検査(定性)より少ない量のウイルスを検出できる	抗原検査(定性)より少ない量のウイルスを検出できる	一定以上のウイルス量がないと検出できない
主な検査法	リアルタイムRT-PCR	化学発光酵素免疫測定法	イムノクロマト法
検査機器等	専用の検査機器が必要	専用の検査機器が必要	簡易キットで検査
長所と短所	時間がかかる 信頼性は高い	リアルタイムRT-PCRに比べると 測定時間が短くやや感度は低い	短時間で判定可能 感度が低い

<抗体検査>

血液を用いて行う検査で、過去に新型コロナウイルス感染症にかかったことがあるかを調べるものです。検査を受ける時点で感染しているかを調べる目的に使うことはできません。

<症状の有無と検査方法>

*厚生労働省 新型コロナウイルスに関するQ&A参照

検査の対象者	PCR検査 (LAMP法含む)			抗原検査 (定量)			抗原検査 (定性)		
	鼻咽頭	鼻腔	唾液	鼻咽頭	鼻腔	唾液	鼻咽頭	鼻腔	唾液
有症状者 発症から9日目以内	○	○	○	○	○	○	○※1	○※1	×
有症状者 発症から10日目以降	○	○	×	○	○	×	△※2	△※2	×
無症状者	○	×	○	○	×	○	×	×	×

※1 発症2日目から9日目以内の使用 ※2 陰性の場合は鼻咽頭PCR検査等を実施

当院では、鼻咽頭ぬぐい液を用いて抗原定量検査(同時にインフルエンザ検査も可能)・PCR検査、また血液検体を用いて抗体検査を行っております。

梅雨が明けよいよ夏本番となりました。暑くなるにつれ気を付けたいのが紫外線です。紫外線を浴び過ぎると日焼けや肌荒れ、シミ・シワなど肌トラブルや、白内障や皮膚がんなどの健康にも悪影響を及ぼします。これから紫外線量が多くなるため、今からしっかり対策をしましょう!







紫外線を浴び過ぎると?

紫外線を浴び過ぎると体内の「**活性酸素**」が増加します。身体が酸化する事で、シミ・シワの原因となります。また、目への影響として眼球の水晶体が変化し白内障のリスクが高まります。

抗酸化物質が酸化を防ぐ!

抗酸化物質は生体内で起こる酸化を抑制する物質です。

◎積極的にとりたい栄養素◎

栄養素	働き	多く含まれる食べ物	ポイント
β-カロテン (ビタミンA) 	抗酸化作用。皮膚や粘膜を健康に保つ。	レバー、モロヘイヤ、ほうれん草、人参、緑黄色野菜。	脂溶性なので油脂類と一緒に摂ると吸収が高まります。
ビタミンC 	メラニンの生成を抑える。メラニン色素の排出を促しシミ、そばかすを予防。	アセロラ、パプリカ、ブロッコリー、キウイ、じゃが芋、新鮮な野菜や果物に多い。	水に溶けやすく熱や酸に弱い。ため生やさっとゆでるなどがオススメです。
ビタミンB2	皮膚の新陳代謝を高める。	レバー類、卵黄、納豆、うなぎ、乳製品。	
ビタミンE	活性酸素を抑え老化を防ぐ抗酸化作用の働き。	ごまなど種類類、うなぎ、鮭。 	β-カロテンと同じ。 
リコピン	メラニン色素の沈着を防ぐ。抗酸化作用も強くシミ・そばかすを薄くする。	主にトマト、ピンクグレープフルーツ、スイカ。	

注意点!

☆柑橘類の中には紫外線を吸収しやすくする成分「**ソラレン**」が含まれているため、食べた後はなるべく紫外線にあたらないようにするか、夕方頃食べるようにしましょう。

また、野菜や果物の色の成分ともなるカロテノイドフラボノイドも**抗酸化物質**であり、濃い色の野菜や果物を積極的にとりましょう。

リハビリ 元気通信 第40回 「フレイル」になっても、諦めなくていいんです!

理学療法士 三松 俊也

近年、「フレイル(虚弱)」という言葉を目にする事が増えてきたかと思えます。知らない方もいるかと思うので、この機会にお住まいの市区町村のホームページにアクセスしてみてください。どの市区町村でも、フレイル予防のための取り組みについて記載されているかと思えます。

フレイルとは、老化に伴い筋力や活動が低下している状態を示します。健常と要介護の中間的な状態で、要介護に移行するリスクが高い一方、適切なケア(食事や運動)によって健常な状態へと戻ることが可能だと言われています(図1)。身体機能の低下だけでなく、閉じこもりがちになる(社会的)、意欲や認知機能の低下(精神的)など、フレイルは多面的な要素が含まれます。

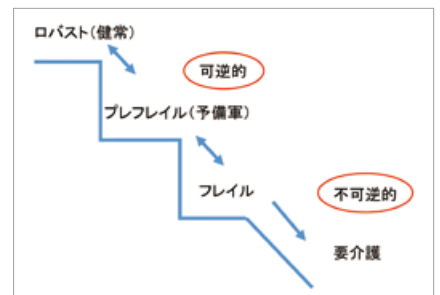
現在、日本の一般高齢者のうちフレイルに該当する方が約10%とされており、年齢を重ねるごとに割合が多くなっていきます。また、介護が必要になった原因の大半は、脳卒中、高齢による虚弱(フレイル)、転倒・骨折、認知症、関節疾患などです。特に75歳以降ではフレイルが原因で介護が必要になる方が増加しています。

図2

簡単フレイルチェック		
	1点	0点
6ヶ月間で2-3kgの体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いませんか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
5分前のことが思い出せませんか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

各項目1点(最高5点)で、3点以上で「**フレイル**」1-2点で「**フレイル予備軍**」となります。

図1



簡単にできるフレイルチェック(図2)を参考に、一度自己評価をしてみてください。たとえ自分がフレイルでも、落ち込んだり、諦める必要はありません。要介護状態にならないことが大事です。前述したように、バランスの取れた食事や運動で改善が可能です。フレイルを予防・改善し、元気で長生きできる期間(健康寿命)を延ばしましょう!

簡単にできるフレイルチェック(図2)を参考に、一度自己評価をしてみてください。たとえ自分がフレイルでも、落ち込んだり、諦める必要はありません。要介護状態にならないことが大事です。前述したように、バランスの取れた食事や運動で改善が可能です。フレイルを予防・改善し、元気で長生きできる期間(健康寿命)を延ばしましょう!

第41回もお楽しみに!