

TAKE FREE ご自由にお取りください

東名厚木病院 広報誌 vol.206

とうめい

特集

本当はコ'つい肺炎

リハビリ通信

肺炎のリハビリテーション

かけはし

厚木ひだまり内科リウマチ膠原病クリニック

教えて！とうめい先生

簡単にできる肺炎予防はあるの？



新年のご挨拶



社会医療法人社団三思会
理事長 野村 直樹

新しい医療

2026年、あけましておめでとうございます。

昨年は今までにない長い長い、そして暑い暑い夏を経験しました。そしてなぜか示し合せたように全国でクマが出没しました。

さて、人生100年時代が絵空事ではなくなる社会が始まりました。超高齢化はあらゆる社会現象をもたらしますが我々の担当する医療介護福祉においても当然例外ではありません。地域包括ケア社会という言葉で介護分野において一足先に始まりましたが、これからは医療も本格的に対策されていくと思っています。様々な病気を背負った方たちが増える。そしてそれらの病気は強く連関している。その中で昨年は肥満も肥満症として病気として扱うことが示されました。部分的把握で対応するのではなく病気の連関を的確に把握し、多方面からの医療介入が重要視され、それを基に様々な対策が取られる時代になると思います。

さあ我々はどのような新しいシステムを作り、どのような新しい対応対策をしていくのかが問われると思います。地域で患者様を診ていくことの重要性を感じます。旧態依然の感覚ではおそらくこの波を乗り越えることは困難です。

今年当法人も45年という節目を迎えます。創設から掲げている地域に対する“思い”は決してぶれることなく、そして新しい環境の中で迅速に的確に対応できる組織でありたいと思います。



社会医療法人社団三思会
東名厚木病院
院長 北野 義和

45年目も地域の皆さまと

新年あけましておめでとうございます。2026年の幕開けにあたり、皆さんに心よりご挨拶申し上げます。昨年は医療DXの進展や新薬の登場など、医療界にとって大きな変革の年でした。一方で、病院経営の厳しさや人材不足といった課題も顕在化して、持続可能な医療提供体制の構築というものが強く求められてきています。当院では、患者さま一人ひとりに寄り添う医療を基本とし、AIやデジタル技術を活用した効率化を進め、職員の働きやすさと医療の質の両立を目指してまいります。また、地域の皆さまとの連携をさらに深め、この超高齢社会において予防医療や健康支援にも積極的に取り組んでいく所存です。

今年は東名厚木病院も45年目を迎ますが、当院の理念を確固たるものとして、地域支援病院としての誇りと責任を持ち、皆様に一層信頼され、愛される病院を目指し、職員一丸となって頑張りますので、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

本当はコワい肺炎

呼吸器外科 三浦 隼

2015年 金沢医科大学医学部卒
日本外科学会認定 外科専門医／日本呼吸器外科学会認定 呼吸器外科専門医

広報誌「とうめい」をご覧頂きありがとうございます。呼吸器科の三浦隼です。

季節も変わり寒い日が続いております。季節の変化に伴い「かぜ」をひいてしまった方も多いのではないでしょうか。「かぜ」の主な症状はせき・のどの痛み・鼻水であり、上気道のウイルス感染が原因です。しかし、特定のウイルス感染後に細菌感染による「肺炎」を生じやすい事が近年判明してきました。今回は「肺炎」の疫学、症状、治療、予防について解説していきます。

1. 肺炎の疫学・症状

令和5年の人口動態統計によると「肺炎」は死亡率5位の疾患であり、後述の誤嚥性肺炎などを含めた呼吸器系の疾患による死亡率は約12%にも及びます。特に65歳以上においては、肺炎・誤嚥性肺炎による死亡率が高くなっています(図)。

「肺炎」の症状は数日続く発熱に加え、多量のたんや息苦しさを伴う場合もあり、肺組織の炎症が原因です。**発熱が数日続く・痰に色がついた・息苦しさの悪化を認める場合は、医療機関の受診を推奨しております。**

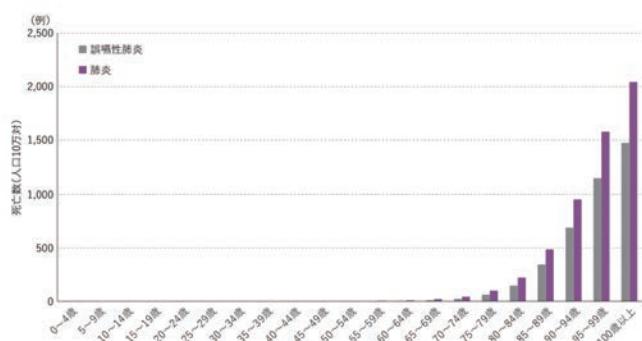


図. 肺炎と誤嚥性肺炎の年齢階級別死亡率(2021年, 日本)
※成人肺炎診療ガイドライン2024 抜粋

2. 肺炎の治療・予防

「肺炎」は原因となる菌・ウイルスにより治療法が異なります。インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスなどの「ウイルス性肺炎」には抗ウイル

ス薬を、肺炎球菌などの「細菌性肺炎」には感受性に合わせた抗菌薬を使用します。近年では、インフルエンザウイルス感染症後の肺炎球菌やレンサ球菌感染症の報告が増えております。解熱後、数日経ってからの再発熱が続く場合は、早めの医療機関受診をお願いします。

「肺炎」は飛沫や接触による感染がほとんどです。そのため、**咳エチケットや手洗い・うがいなどの基本的予防策が大切**となります。また、頻度が高い感染症に対しては、ワクチンの接種が可能となっております。定期接種には、65歳時の肺炎球菌ワクチン・65歳以上で年1回の季節性インフルエンザ・新型コロナワクチンがあります。任意接種には、2024年から60歳以上の成人に対してRSウイルスワクチンが接種可能となっております。

3. おわりに

2040年には65歳以上の割合は総人口の約35%に達すると推計されている中、65歳以上の肺炎・誤嚥性肺炎による死亡率は年々上昇しております。健康的な生活を謳歌するためには、今後ますます「肺炎予防」が大切になります。一人一人の細かな配慮・対策が必要です。呼吸器科は月曜を除き、毎日外来診療をしています。皆様の健康の一助となれますよう私達も努力していきますので、いつでもご相談ください。

リハビリテーション科 理学療法士 橋本 健太郎

肺炎について

近年、日本では高齢化社会の進行と共に肺炎患者が増加傾向にあります。特に65歳以上の高齢者においては、肺炎が死亡原因の上位を占めており、その予防と回復支援が大きな問題となっています。肺炎を発症し、入院治療を受けた後多くの方が「息切れ」や「体力低下」といった後遺症に悩まされています。これらの症状は、ADL（日常生活動作）の制限や再入院の増加につながるため、退院後も適切なケアが不可欠です。このような背景から、肺炎後の治療には薬物療法だけでなく、呼吸リハビリテーションが重要な役割を果たします。

呼吸リハビリテーションについて

呼吸リハビリテーションとは、呼吸器疾患で生じる息切れや咳、痰などのつらい症状を緩和し、毎日を健やかに過ごすための治療法です。具体的な方法として「コンディショニング」「運動療法」「ADL（日常生活動作）指導」があります。

コンディショニングは円滑に運動を行うための準備調整です。コンディショニングの種類は呼吸法の練習1) やストレッチ2)、リラクゼーション3)などがあります。コンディショニングを行うことで運動に対する不安が軽減し、呼吸が楽になる効果があり

ます。運動療法は、持久力トレーニングが一般的であり、ウォーキング4)、自転車エルゴメータ5)、階段昇降等6)があります。持久力トレーニングと併せて実施すると効果が高いのが筋力（レジスタンス）トレーニングです。筋力トレーニングは、手足の運動だけでなく、呼吸筋のトレーニングを行うことで呼吸困難の軽減や、持久力向上に効果的です。全身持久力・筋力トレーニングは週3～5回実施することが望ましいとされています。ADL（日常生活動作）トレーニングは、向上させたい具体的な動作に対して介入を行います。着替えで腕を上げる動作や排便動作での一時的に息を止める動作、靴下を履く事で生じるお腹を圧迫する動作は息苦しさに繋がるため避けて生活しましょう。一方で、食卓を肘がつける高さに設定することや、よく使う物は腕を上げない高さの場所に置くこと、玄関には安定した椅子を置くことで無理なく生活が送れることにつながります。ここまで呼吸リハビリテーションについて紹介しましたが、肺炎の予防には十分な食事、睡眠、適度な運動によって基礎体力をつけておくことが大切です。皆様も生活を見直し、健康維持に努めましょう。



1) 呼吸法の練習

鼻からゆっくり息を吸って口からゆっくりと吐き出します。
(2秒吸ったら4秒かけて吐い
てください)



2) ストレッチ



3) リラクゼーション

テーブルにクッションを置き、前かがみになります。
身体全体の力を抜いてゆっくりと深呼吸を行いましょう。



(4～6) ウォーキング・自転車エルゴメータ・階段昇降

これらは持久力トレーニングです。週3～5回、1回20分程度行いましょう。



厚木ひだまり内科リウマチ膠原病クリニック

院長 平野 一貴

[略歴]

- 2015年 東海大学医学部付属病院で初期臨床研修を行う
- 2017年 同院リウマチ内科に入局。他院で難治例と診断された多くの症例の治療に主治医として携わる。また各科と密に連携を図ることで、総合診療を実践するための知識を得る
- 2020年 助教に就任し、病棟チームリーダーとして、責任ある立場で集学的治療を実践
- 2022年 茅ヶ崎市のリウマチ専門クリニックでの勤務を開始
- 2024年 厚木ひだまり内科リウマチ膠原病クリニックを開院
現在も東海大学医学部付属病院リウマチ内科にて週1回の外来診療を行っている



写真 右側：院長 平野 一貴 先生

左側：副院長 中込（平野）陽子 先生

はじめまして。厚木ひだまり内科リウマチ膠原病クリニックの平野一貴です。私は大学病院やリウマチ専門クリニックで研鑽を積み、2024年に本厚木駅北口にひだまり内科を開院いたしました。

私の専門とする膠原病は、自身の免疫が誤って自分の体を攻撃してしまう疾患の総称で、全身の複数の臓器に障害を引き起こします。そのため診療には総合内科的な視点が欠かせず、大学病院時代から複数の診療科の先生方にご助力いただきながら、多様な病態を診てきました。ひだまり内科では、こうした経験を地域で活かし、何でも相談できるかかりつけ医としてお役に立ちたいと考えています。

また、膠原病の専門外来として、外来で使用可能な薬剤を広く選択できる体制を整え、患者さん一人ひとりに最適な治療をご提案できるよう努めています。こうした診療をクリニックで提供できているのは、東名厚木病院をはじめ地域の中核病院の先生方の温かいご支援のおかげであり、心より感謝申し上げます。

リウマチ膠原病の病院は少なく、患者さんのご紹介をいただく機会も増えております。地域の皆さんのお力になれるよう、これからも丁寧で誠実な医療を続けてまいります。今後ともどうぞよろしくお願ひ致します。



〈DATA〉

厚木ひだまり内科リウマチ膠原病クリニック
〒 243-0018
厚木市中町 2 丁目 1-6 レンブラントスタイル本厚木 2F
TEL 046-259-6116



スマートフォンでこちらのQRコードを読み込んでいただくと、医院のホームページを見るることができます。

教えて!

とうめいせんせい



地域のみなさんから届いた質問・疑問に、医療のプロフェッショナルがお答えします。

Q. 簡単にできる肺炎予防はあるの？

基本的な予防を4つご紹介しますので、できることから取り組んでみましょう。

1. 手洗いをしましょう

細菌やウイルスが体内に入り込まないように、こまめな手洗いを行いましょう。手を洗うことで、手に付着した細菌やウイルスを洗い流すことができます。また、細菌やウイルスは石鹼に弱いため、必ず石鹼を使って手を洗うようにしましょう。

＜手を洗うタイミング＞①食事の前後 ②トイレの後 ③外出後、室内に入ったとき ④調理の前後 ⑤手で覆って、咳・くしゃみをした後

2. うがい・歯磨きをしましょう

口の中を清潔にするために、帰宅した後や毎食後は必ず歯みがき・うがいを行いましょう。口腔内に細菌があると、誤嚥性肺炎を引き起こしやすくなります。特に高齢者になると唾液の分泌が低下するので、口腔内に細菌が発生しやすくなります。細菌が発生すると虫歯のリスクもありますから、毎食後には必ず丁寧に歯をみがきましょう。

普段から免疫力を高めておき、細菌やウイルスなどと戦う力を蓄えておくことが大切です。

3. 免疫力を付けましょう

普段から免疫力を高めておき、細菌やウイルスな

どと戦う力を蓄えておきましょう。

＜免疫力をつけるには＞①暖かくして過ごす ②部屋の加湿でのどを守る（湿度の目安：50%～60%） ③部屋の換気をする（1時間に2～3分ずつ） ④十分な休養をとる ⑤バランスのとれた食事をとる（特に緑黄色野菜などの色の濃い野菜は、免疫力を高めます）

4. 肺炎球菌の予防接種を受ける

肺炎になる要因として、一番多い微生物は、肺炎球菌です。肺炎球菌ワクチンは、肺炎のすべてを予防するワクチンではありませんが、接種をすることにより、肺炎の予防及び重症化の防止が期待できます。肺炎で亡くなる日本人の多くが65歳以上であること、普段元気な65歳以上を含む成人が日常でかかる肺炎の主な原因菌は肺炎球菌であることから、特に65歳以上の方は肺炎球菌などによる肺炎を予防することが重要になります。

成人用肺炎球菌ワクチンの接種にかかる費用は、お住まいの市区町村や医療機関によって異なります。また、接種費用の助成が行われる場合があり、その助成の内容も各市区町村によって異なりますので、お気軽にお問い合わせください。

回答者 呼吸療法チーム 看護師 中尾 美幸

とうめいせんせいへの質問を募集！

「教えて！とうめいせんせい」では、医療に関する素朴な疑問・質問を募集しています。どんなことでも構いませんので、お送りください。質問が採用された方には、何かいいことがあるかもしれません。みなさんの質問、お待ちしております。宛先などは、裏表紙をご覧ください。



糖尿病教室を開催しました

2025年11月12・13日の2日間、世界糖尿病デーに合わせて、糖尿病教室が開催されました。12日は、とうめい厚木クリニック糖尿病・内分泌科の野口先生から「糖尿病は隣人、付き合い方が肝心です。～糖尿病と感染症の見地から～ 一コロナが変えた感染症と糖尿病地図～」についての講演、13日は東名厚木病院の糖尿病・代謝内科の小谷先生と堀先生が「年末年始の過ごし方」について講演しました。その後、管理栄養士や理学療法士から、すぐに取り組める対策を実演も交えてご紹介し、個別相談会も実施しました。



初の秋まつりを開催

2025年10月18日東名厚木病院駐車場にて秋祭りを開催しました。地域の皆さんのご協力、ご参加ありがとうございました。厚木市のマスコットキャラクターあゆコロちゃんも遊びに来てくれました。



箱根の小学生と学ぶ がん教育

2025年11月18日箱根町立仙石原小学校にて、5、6年生の生徒約20名を対象に、がん教育の特別授業を行いました。緩和ケア内科の飯田哲士先生が講師となって、「がんとはどんな病気か」、「予防や検診の大切さ」を伝えました。授業を受けた子どもたちからは、自分の健康を意識した言葉が多く聞かれました。先生からは「授業がしっかり子どもたちの行動につながっている様子が見られ、大変うれしく思いました。」とお話しいただきました。

東名厚木病院では、「神奈川県がん診療連携指定病院」として、がん教育にも協力しています。

がんのお悩み、心配なこと



何でもお気軽にご相談ください。がん相談支援専門員がサポートいたします。相談無料・匿名可、ご本人、ご家族、ご友人どなたでも。

**がん相談支援センター
046-229-2552**
平日 9:00～16:00

読者アンケート

みなさんのご意見・感想など募集しています

東名厚木病院では地域のみなさんに向けて、よりよい情報提供をするため、読者のみなさんからご意見や感想を募集しています。また、「教えて！とうめい先生」の質問もお待ちしておりますので、住所・氏名・年代とそれぞれの内容をご記入の上、下記宛先までお送りください。

web フォーム

右記 QR コードを読み込んで、
フォームより入力ください。



郵送先

〒 243-0034 厚木市船子 232
東名厚木病院 総務課 広報誌担当 まで

東名厚木病院広報誌「とうめい」206号

2026年1月1日発行／社会医療法人社団三思会 東名厚木病院／厚木市船子 232／TEL 046-229-1771／発行者 北野 義和／編集責任者 金谷 渉／企画・編集 広報委員会



理念

地域に信頼される病院
患者に愛される病院
誇りと責任を持てる病院

無料送迎バス時刻表



社会医療法人社団三思会

〈保健〉
東名厚木メディカルサテライトクリニック
新横浜メディカルサテライト
Yangon Japan Medical Centre
〈医療〉
東名厚木病院
とうめい厚木クリニック
東名厚木病院 透析センター
愛川クリニック
とうめい綾瀬腎クリニック
さがみ緑風園診療所
とうめい宮の里クリニック
とうめい栄町クリニック
〈介護・福祉〉
介護老人保健施設 さつきの里あつぎ
介護老人保健施設 なでしこの里 リハビリひらつか
複合型施設マザーホーム戸室
多機能型事業所 にじいろ
看護小規模多機能型居宅介護事業 いわしぐも
訪問看護ステーション もみじ
サービス付き高齢者向け住宅 マザーホーム戸室
訪問看護ステーション さつき
東名厚木病院 居宅介護支援センター
厚木市南毛利地域包括支援センター

SNS にて最新情報を発信中！



LINE

@034jolmk



Instagram

@team_tomei_pr



facebook

@ とうめい企画・広報室



YouTube

@ 三思会チャンネル