

すこやか
Sukoyaka

健康管理センター

TSURUMI's special edition
「膿胸(のうきょう)とは」

「乳がんの早期発見・早期治療のためにブレストアウェアネス
(乳房を意識する生活習慣)始めてみませんか?」

介護老人保健施設シエモア鶴見

「老健リハビリのご紹介」

健康のワンポイント

「残暑を元気に乗り切りましょう」



杵築城と守江湾

2025.September

Vol.624

広報誌「厚生連だより」

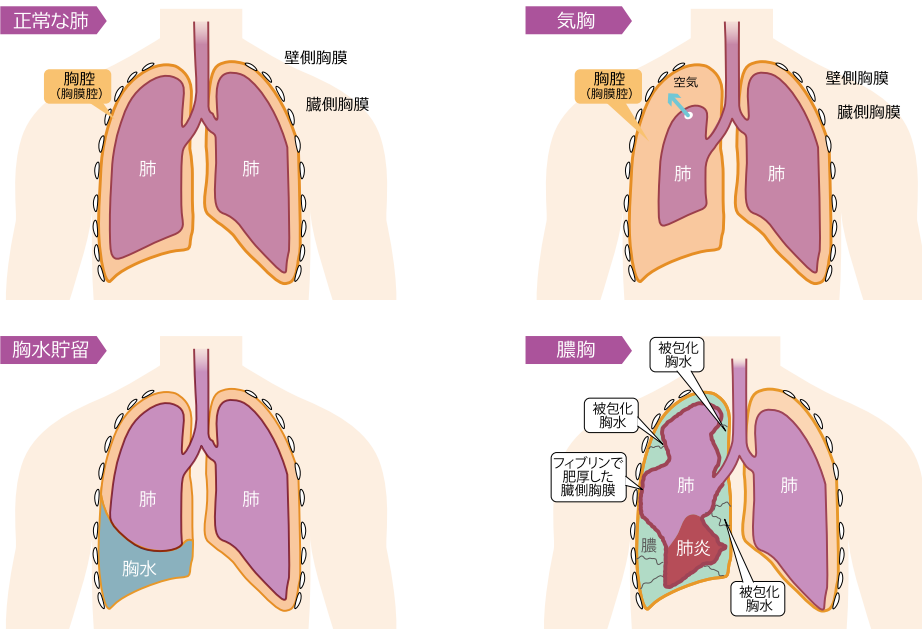


膿胸(のうきょう)とは

呼吸器外科部長 阿南 健太郎

膿胸とは

あまり聞き慣れない病名かもしれませんが、近年増加しており、当科の手術症例でも肺がん、気胸に次いで3番目に多い疾患です。肺炎の炎症が波及するなどして胸腔内に膿汁(のうじゅう)混じりの胸水がたまり、肺が押しつぶされた状態になります(ちなみに胸腔内に空気がたまると気胸、血液がたまると血胸といいます)。発症から時間が経つと肺の表面に硬い膜ができてしまい、縮んだまま膨らまなくなってしまうです。



原因

多くは肺炎の炎症が胸腔に波及して起こります。それ以外では縦隔炎や横隔膜下膿瘍、外傷によって胸腔内に血液の塊ができた場合や、胸部や上腹部の手術後の感染が原因で起こることがあります。肺がん術後に注意が必要な合併症の一つでもあります。

好発年齢、性別

当院で2022年1月から2025年7月までの3年半で手術した方は53名でした。術後の合併症としての膿胸はいませんでした。平均年齢は74.5歳(44歳～94歳、中央値76歳)と高齢者が多いですが、50代以下も10人いました。性別は男性38例、女性13例と圧倒的に男性に多く、これは喫煙で肺が傷んでいる人が多いためと思われます。透析を受けている方や糖尿病の方も多い印象です。

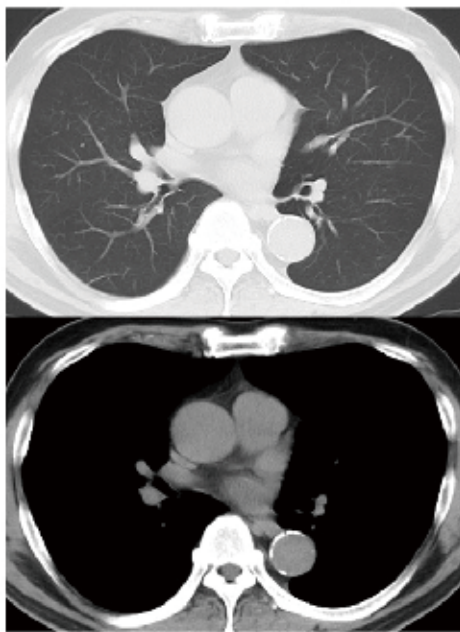
症状・診断

症状は発熱と胸痛です。普通の肺炎であれば痛みはありませんが、炎症が壁側胸膜に及ぶと痛みを伴います。息を吸ったり咳をしたりするときに痛みます。また、たまった胸水で肺が圧迫されて肺活量が低下し、呼吸も苦しくなります。

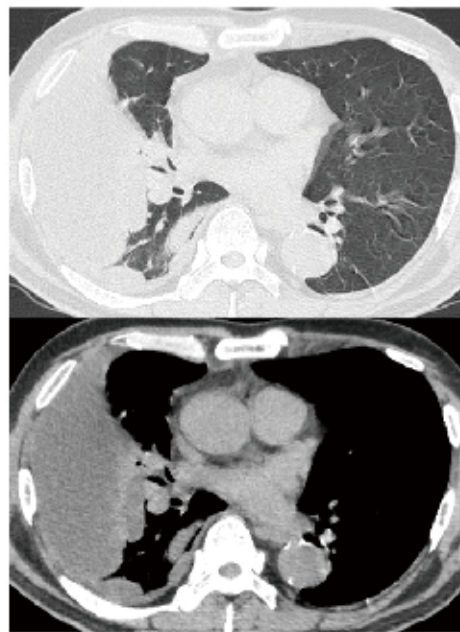
診断

血液検査では白血球とCRP(C反応性タンパク:体内で炎症や組織の損傷が起きると肝臓で合成されるもの)が大幅に上昇します。

胸部レントゲン、CTでは胸水の貯留が見られます。通常の胸水は低いところにたまりますが、膿胸の場合はいくつものパッケージに分けられたような被包化胸水という状態になります。これは肺と胸壁が部分的に癒着したり、胸水内でフィブリンという繊維が隔壁を作ったりするために起きます。発症から時間が経っていると胸水の周りにも肺の表面にもフィブリンの厚い膜ができてしまいます。



正常な肺



膿胸発症時

治療

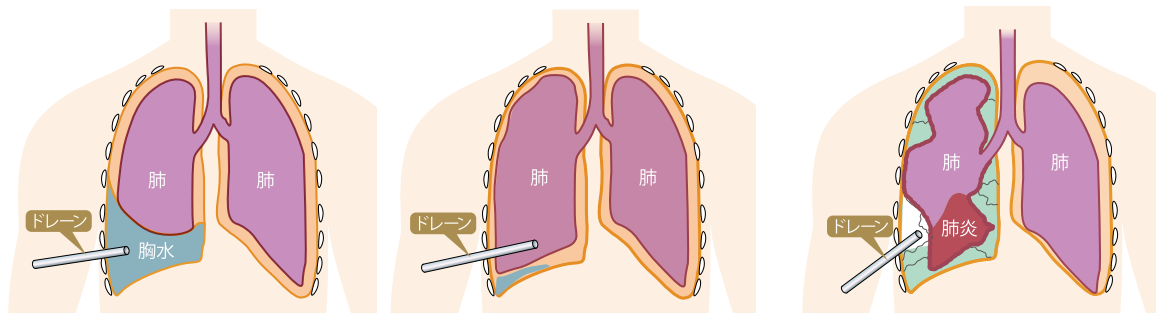
■ 抗生剤治療

胸水の一部を注射器で採取し、培養して原因となっている菌を調べ、原因菌に効きやすい抗生物質を投与します。

■ 胸腔ドレナージ

胸腔内にたまった膿汁混じりの胸水を排出するため、局所麻酔下に肋骨の間の皮膚を1cmほど切開し、胸腔内にドレーンという管を留置して陰圧をかけます。胸水が被包化されていなければドレーンから胸水が排出されて肺が膨らみますが、被包化されていると全ては出てこないため、手術が必要となります。

胸腔ドレナージ



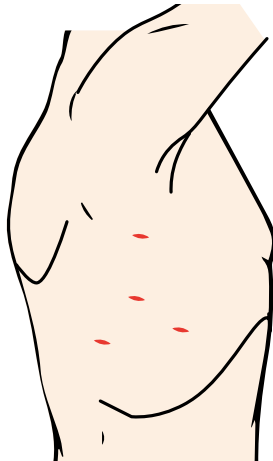
膿胸にドレナージを行っても胸水が複数の小さな部屋に区切られた状態なので全てを排出できない。

■手術

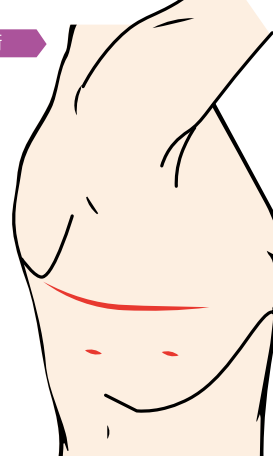
・胸腔鏡下膿胸腔搔爬術:高齢かつ体力が低下した方が多いため、低侵襲な手術が必要です。当科では1.5cm程の創4つで行います。全身麻酔下に肺と胸壁の癒着を剥離し、フィブリンでできた隔壁を破壊して被包化胸水を除去します。胸腔内を生理食塩水でよく洗い、ドレーンを胸腔内に3本留置して胸水の再貯留を防止します。1週間～10日程度抗生剤治療を続け、血液検査で炎症が治まったことを確認した後、ドレーンを抜去します。

・肺剥皮(はくひ)術:発症から時間が経つと肺の表面にフィブリンの膜ができてしまい、胸水を除去しても肺が縮んだままになってしまっています。肺を膨らませるためにメスなどを使って剥ぎ取らなければいけません。胸腔鏡手術では困難であり、開胸手術が必要なので体への負担が大きくなります。

胸腔鏡手術



開胸手術



対策

今後も高齢者の増加に伴って増えることが予想されます。まずは肺炎を起こさないことが第一ですので、リハビリによる寝たきりや誤嚥の防止、口腔ケア、肺炎球菌ワクチンの接種などが有効だと思われます。それ以外ではうがい、手洗いなどの基本的な感染対策。喫煙は肺の機能を低下させて感染リスクを高めますので禁煙も重要です。

また発症してから時間が経つほどに治療が大変になっていくため、早期に受診することが大事です。咳をすると胸に痛みがあるようなときは早めに受診してください。

まとめ

- ・膿胸は主に肺炎が進行して起きる疾患で、肺の周りに膿がたまって肺が縮んでしまう
- ・胸腔ドレーナージで改善しない場合は手術が必要
- ・胸腔鏡手術で治るが、時間が経っていると開胸手術が必要なこともある
- ・まずは肺炎の予防。熱が出て胸の痛みがあれば早めに受診を





ブレストアウェアネスとは?

『Breast』=「乳房」『Awareness』=「意識」

ブレストアウェアネスは、“乳房を意識する生活習慣”です。日頃から自分の乳房を意識し、その状態を知っておくことではじめて異常の出現に気が付くことができます。

日本人の女性の9人に1人が乳がんになると言われていますが、早期発見・早期治療をすれば治る可能性が高いがんです。

自分の乳房と向き合う時間を作ってみませんか?

具体的には、日頃の生活の中で次の4つを行きましょう。



1. 自分の乳房の状態を知る～乳房セルフチェック～

入浴やシャワーの時、着替えの時などちょっとした機会に自分の乳房を見て、触って、確認してみましょう。生理がある方は胸の張りが少ない生理後のタイミング、生理のない方は毎月タイミングを決めて行いましょう。

2. 乳房の変化に気を付ける

普段の自分の乳房の状態を知ることで初めて変化に気が付きます。しこりを探す(自己触診)という意識ではなく、「いつもと変わりがないかな?」という気持ちで取り組みましょう。変化として注意するポイントは、乳房のしこり・乳房の皮膚のくぼみや引きつれ・乳頭からの分泌物・乳頭や乳輪の皮膚のただれ・脇の下のしこりなどです。

3. 変化に気付いたらすぐに医師に相談する

変化に気付いたら、次回の検診を待たずに病院やクリニックなどの乳腺外来のある医療機関を受診し、専門医の診察を受けましょう。

4. 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

症状がないうちに受けるからこそ、早期発見が可能です。日本では40歳以上の女性は、2年に1回定期的な乳がん検診が推奨されています。

大分県厚生連健康管理センターでできる乳房検査はマンモグラフィ、乳房超音波です。

*検診で「要精密検査」となった場合は、必ず精密検査を受けましょう。





大分県厚生連
介護老人保健施設シェモア鶴見

老健リハビリのご紹介

老健のリハビリテーションは、日常の生活動作能力を維持することが主な目標となります。

施設をご利用の皆様へに健やかで生き生きとした生活を送っていただき、スムーズな在宅復帰と、長くご家庭で健康的な生活を続けていただけるよう、身体機能、嚥下機能、認知予防、日常生活動作などの生活リハビリテーションを行います。たとえば、ベッドからの寝起き・更衣・トイレ動作・屋内の移動など生活していく上で必要な基本動作の習得に向けて、病院等で行う診療リハビリではなく、生活のさまざまな場面で生かせる身体動作訓練を中心に練習を行います。

また、在宅復帰に向けて、ご自宅へ訪問させていただき、危険と思われる場所の改善や福祉用具の活用など生活環境面への提案を行います。



個別リハビリ:1回20分・週3～5回

老健リハビリ スタッフ



理学療法士 2名
作業療法士 2名
(リハビリ補助1名)



専門のスタッフが
ご利用者さまそれぞれに
適したリハビリを
提供します

今年度より、急性期病院(鶴見病院)で診療リハビリに従事していた理学療法士2名を加え、経験豊富な専門スタッフ4名体制で、入所・通所サービスをご利用いただくすべての皆様へ、最適でより充実したリハビリテーションの提供に努めています。

大分県厚生連
介護老人保健施設シェモア鶴見

入所についてのお問い合わせ先

TEL:0977-23-7113

FAX:0977-23-7996

<https://www.ok-chezmoi.com/>



食事療養科だより

【骨粗鬆症予防の食事について】

骨粗鬆症の予防には、カルシウムをしっかり摂ることが大切ですが、実はカルシウムだけでは骨は強くなりません。ビタミンD、ビタミンKと組み合わせることで、吸収や骨の形成を助けてくれます。さらに、たんぱく質の摂取量が不足することで骨密度の低下につながりますので、意識してたんぱく質を摂ることも大切です。

骨粗鬆症予防の
食事ポイント

- ① カルシウムを多く含む食品を毎日食べる(牛乳・乳製品、小魚、青菜、大豆製品など)
- ② カルシウムの吸収を助けるビタミンDを合わせて摂る(サケ、サンマ、干しいたけ、卵など)
- ③ 骨を強くするビタミンKを合わせて摂る(納豆、ほうれん草、小松菜、ブロッコリーなど)
- ④ 良質なたんぱく質を毎食取り入れる(肉、魚、卵、大豆製品など)

小松菜とらすの
骨活ご飯のお供

今回のレシピは、骨を支える栄養素を、ぎゅっと詰め込んだご飯のお供です。カルシウム(小松菜・しらす・チーズ・ひじき・ごま)、ビタミンD(しらす・卵)、ビタミンK(小松菜・ひじき)、たんぱく質(卵・しらす・チーズ)が一度に摂れます。ご飯に混ぜるのはもちろん、豆腐にかけても相性抜群です。いつものふりかけや漬物の代わりに、骨にやさしいご飯のお供はいかがでしょう。



材料	分量 (4人分)
小松菜 1袋(約200g)	白ごま 大さじ1
しらす 大さじ4(約40g)	ごま油 小さじ2
乾燥ひじき 大さじ2(戻して約20g)	しょうゆ 小さじ1と1/2弱(8g)
卵 2個	みりん 小さじ1
粉チーズ 大さじ2	

栄養価 (1人分)
エネルギー 106kcal
たんぱく質 9.7g
脂質 6.7g
炭水化物 2.9g
食塩相当量 0.6g
カルシウム 211mg
ビタミンD 7.0μg
ビタミンK 118.7μg

作り方

- ① 小松菜は細かく刻む。ひじきは水で戻しておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、小松菜・ひじきを炒める。
- ③ しらすを加え、しょうゆ・みりんで味付けする。
- ④ 溶き卵を流し入れて炒り卵風にし、粉チーズを加える。
- ⑤ 火を止めて白ごまを混ぜたら完成。

(管理栄養士 小野花梨)

令和8年度
看護師(総合職)募集

■受験資格

- ・令和8年3月国家試験受験資格取得見込の方
または看護師免許所有者

■給与(退職金制度あり)

- ・267,400円～275,900円
(看護処遇手当、夜勤手当込み)
※経験年数に応じて加算あり

■勤務(3交代制、2交代制)

- ・就業時間:午前8時30分～午後5時(休憩1時間)
- ・休日休暇:週休2日制、年末年始、暑中、盆休
有給休暇、育児休業、介護休業

■その他・看護師宿舍、保育施設有り



お申込み・お問い合わせ

大分県 厚生連 鶴見病院

〒874-8585 別府市緑丘町12番1号
TEL:0977-23-7467(人事課直通)

鶴見病院 <https://www.ok-tsurumi.com>
厚生連 <https://www.oita-koseiren.com>



鶴見病院



厚生連

※委細については厚生連人事課にご連絡ください。

残暑を元気に乗り切りましょう



秋の気配が深まる一方で、まだ日中は夏の暑さが残るこのごろは、体に疲れがたまりやすい時期です。日中は真夏のように暑い一方で、朝夕は少し涼しくなり、気温差や台風による気圧の変化で体調を崩す方も少なくありません。夏の疲れが抜けきらないまま秋を迎えるこの時期は、心と体を労わる生活が大切です。

残暑を元気に過ごすためのポイントは3つあります。

1つ目は「水分補給」。汗をかかなくても体内の水分は失われています。冷たい飲み物ばかりでなく、常温の水や麦茶を取り入れると胃腸にやさしく安心です。

2つ目は「食事の工夫」です。食欲が落ちているときは、そうめんや冷やしうどんに野菜やタンパク質を加えるなど、簡単に栄養をプラスしましょう。梨やぶどう、サツマイモなど秋の味覚もおすすめです。

3つ目は「休養」。冷房で体を冷やしすぎないように注意し、寝る前には軽いストレッチやぬるめのお風呂でリラックスすると眠りの質が良くなります。

体調が優れないと感じたときは無理をせず、少し横になるだけでも心身の回復につながります。

地域の行事や散歩なども、無理のない範囲で参加し、体を軽く動かすと気分転換になります。

まだしばらく続く残暑。生活の工夫で元気に乗り切り、心地よい秋を迎えましょう。

大分県厚生連健康管理センター
農協関係者健診受診者数

JA 名	エリア名		受診者数
JA おおいた	東部エリア	国東	141
		姫島	0
		杵築	85
		山香	1
	中部エリア	大分	35
		由布	45
	南部エリア	臼杵	42
		野津	14
		佐伯	24
	豊肥エリア	豊後大野	31
		竹田	33
	北部エリア	豊後高田	38
		中津	30
		宇佐	42
		安心院	14
	西部エリア	日田	16
		玖珠	31
		九重	1
JA べっぴん日出			67
大分大山町農協			4
JA 下郷			0
合 計			694
7月受診者数			4,154

編集後記

暦の上では秋を迎えましたが、まだまだ厳しい残暑が続いております。季節の変わり目は、体調を崩される方が多い時期です。少しでも不安を感じられた際は、どうぞ無理をなさらず、早めにご相談ください。

M.M

