

地域の皆様の健康とより良い病院をめざして

山陽小野田市民病院 から こんにちは

特集

肺炎の予防について

2025
10
vol.79



令和6年度 第77回山口県学校美術展覧会 優良作品

「カラフルうさぎのたまご」

山陽小野田市立高泊小学校 2年(受賞時) 野村 美月さん

病院の理念

誠実 公正 連携

基本方針

- ・親しみやすく、思いやりのある医療を誠実に行います。
- ・全人的かつ専門的で、良質な医療を行います。
- ・患者さんの気持ちと権利を尊重し、心温かい療養環境を提供します。
- ・市民病院としての使命を自覚し、患者さんのニーズに適切にお応えします。
- ・保健・医療・福祉・介護の連携を推進します。

山陽小野田市民病院

〒756-0094 山陽小野田市東高泊 1863-1

TEL(0836)83-2355 FAX(0836)83-0377

E-mail: med-soumu@city.sanyo-onoda.lg.jp

ホームページ: <https://sanyo-onoda-city-hosp.jp/>



特集

肺炎の予防について



呼吸器内科 伊藤 千与

肺炎とは？

肺炎は、肺に細菌やウイルスなどの病原微生物が感染して、急性の炎症を起こす病気です。

2018年の厚生労働省の統計によると、わが国の主要死因別死亡率では、肺炎は、誤嚥性肺炎を含めると、悪性新生物、心疾患について第3位となっています。年齢とともにかかりやすくなり、特に70歳を超えると命に関わる病気です。肺炎について知っておき早く見つけることや、肺炎になっても重症化しないような対策、予防が大切です。

肺炎を早くみつけるために

かぜ症状の後に、次のような症状がみられたり、風邪症状が続く場合は、医療機関を受診しましょう。



咳が続く



高熱が続く



息切れがする



胸が痛い



動悸がする



悪寒・ふるえがある

持続する咳・痰・高熱・息苦しさ・息を吸った時の胸痛・頻呼吸・動悸・悪寒
高齢者は、これらの典型的な症状が見られず、食欲の低下やだるさが肺炎のサインとなることがあります。
食事中にむせる方や脳卒中などの病気をされたことのある方、認知症のある方は、誤嚥性肺炎にも注意が必要です。

肺炎の診断と治療

肺炎は、前項でお伝えした、発熱・咳・痰等の症状があることや、肺炎を疑う診察所見や血液検査・胸部エックス線検査（必要に応じてCT検査）で診断をします。原因微生物を調べるための、喀痰検査や尿検査、鼻やどの奥をこする検査を追加で行う場合もあります。

治療は、原因微生物に応じた抗菌薬で行います。軽症の場合には内服抗菌薬を飲んでもらいますが、年齢や呼吸状態などから重症と判断した場合には、入院の上、酸素投与や抗菌薬の点滴を行います。

ワクチンによる肺炎の予防

肺炎の原因菌で最も頻度が高いのが肺炎球菌という細菌です。肺炎球菌ワクチンをうつことで、肺炎球菌による肺炎の発症を予防し、重症化を抑制することが期待できます。令和6年以降は65歳を迎える高齢者の方のみにワクチンの接種費用の補助が実施されています。その機会を逃さないように接種されることをお勧めします。

肺炎球菌ワクチンは5年を過ぎると効果が

弱まるため、5年ごとに繰り返し接種することをお勧めしています。また、肺炎球菌ワクチンには現在3種類のワクチンがあります。免疫力が低下している人（ステロイドや免疫抑制剤などの治療を受けている人）には組み合わせて接種することが推奨されています。また、毎年のインフルエンザワクチンの接種には肺炎による入院を抑制する効果があります。基礎疾患がある高齢者の方はぜひ毎年接種しましょう。

タバコと肺炎の関係

タバコは、肺がんをはじめとする様々な呼吸器の病気の原因や悪化の要因となっています。感染症が原因となる肺炎では、タバコを吸っている人は2倍肺炎にかかりやすくなります。タバコを吸うことで、気道（空気の通り道）の表面にある線毛細胞が傷つけられ、空気に混じって気道に侵入してきたゴミや微生物を痰の中に丸め込み、気道の外に運び出す機能が弱まるためです。そのため、肺炎の原因となる微生物が気道の奥まで侵入し、住み着いてしまい、肺炎を起こしやすくなるのです。

禁煙をすることで、タバコを吸い続けている人より肺炎にかかる確率や、肺炎で亡くな

る確率も下がります。

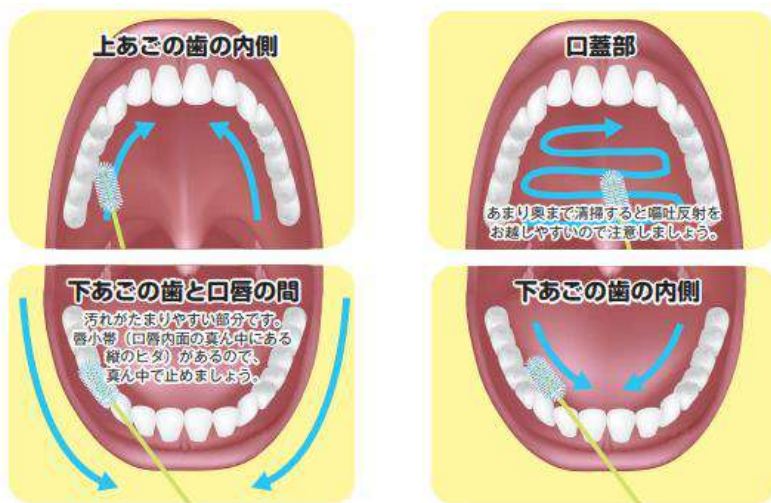
タバコをやめられない理由として、体内からニコチンが抜けていくときに現れる不快な症状（離脱症状）の影響があります。禁煙補助薬（ニコチンガムやニコチンパッチ）を用いる方法で、楽に禁煙することも可能です。自分で決めた禁煙する理由を温め、禁煙に挑戦しましょう。

口腔ケアと肺炎予防

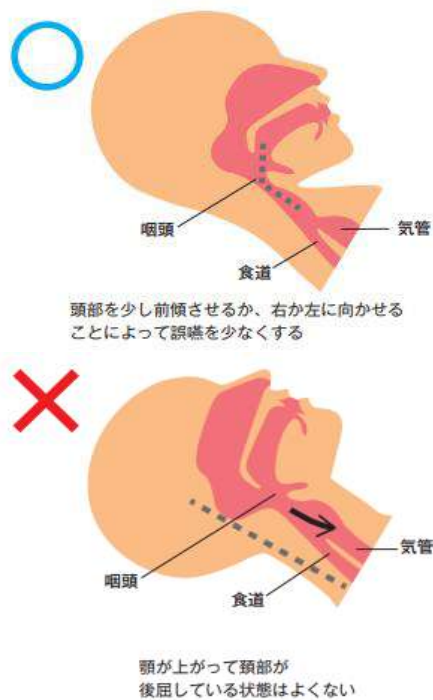
口や喉の中には細菌が塊となって存在しています。高齢者や飲み込む力が弱くなっている人（脳卒中や認知症の既往がある人）では、食事の際や睡眠中に細菌が気管の中に入ること（誤嚥すること）で、誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。口腔ケアで口の中の細菌の数を減らすことができ、これにより、発熱日数や肺炎の発症、さらには肺炎による死亡率を上げることが可能です。

細菌の塊はバイオフィルムを作り歯や義歯や粘膜に付着するため、除去するには、うがいだけでは不十分で、物理的にこすり取る必要があります。そのため、毎日の歯磨きや、義歯を使用している人では、毎日の義歯や保管容器の洗浄が大切です。

要介護の高齢者の方など、うがいや歯磨き



ブラシの使い方



重要！顎があがらないように気をつける！

が困難である場合は介護者の方が粘膜ブラシを使って、口の奥の方から前の方へ拭き取りましょう。また、食事や口腔ケアの際はあごを上げるとむせやすく誤嚥の原因となります。誤嚥の予防には顎を引いて（下げて）食事や口腔ケアを実施することや、食後すぐに体を横にせず上半身を起こしておくことが大切です。

まとめ

肺炎は、誰にとっても身近な病気で、年齢を重ねると命に関わる病気です。ワクチン接種だけでなく、口腔ケアや禁煙などの予防によって、そのリスクを大きく減らすことができます。また症状に気付いたら早めにかかりつけ医を受診しましょう。当院でも肺炎予防のためのワクチン接種を受け付けております。ご自身とご家族の健康を守るため、ぜひお気軽にご相談ください。

●あごを上げるとむせやすい



●立ったまま介助しない



【参考】
日本呼吸器学会 HP
図の引用 日本呼吸器学会 ストップ！肺炎



*** 頸動脈検査（エコー）のススメ ***

ーある日突然、寝たきりにならないために動脈硬化を知っておきましょうー



動脈硬化って？

動脈硬化は「サイレントキラー」とよばれ、自覚症状がほとんどないまま進行し、脳梗塞や心筋梗塞また一部の認知症（血管性認知症）などの重大な病気を引き起こす可能性があるため注意が必要です。

頸動脈エコー検査って？

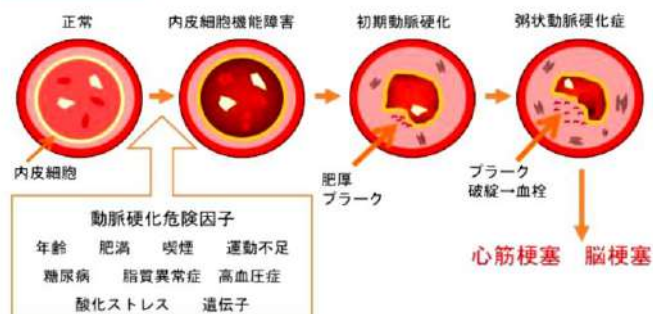
頸動脈エコー検査は首に検査用のゼリーをぬってプローブ（探触子）とよばれる超音波の出る機械をあて、首にある頭の血管へ繋がる左右の太い血管（頸動脈）の状態をモニターにうつして記録する検査です。患者さんはベッドに横たわって頂くのみで、身体表面から行えて、X線（レントゲン）検査のような被曝はないことから、身体への負担が少ない検査です。

どんな時に検査するの？ どんなことが分かるの？

冠動脈疾患や脳血管障害などの動脈硬化性疾患の発症リスクや死亡リスクは、加齢に伴い増加することが指摘されています。とくに、動脈硬化性疾患が増えるのは男性で50代以降、女性は60～70代以降といわれています。また偏った食生活、運動不足、喫煙などの生活習慣の乱れによって起こりやすくなるともいわれています。

頸動脈エコー検査は、加齢によって起こる動脈硬化の有無や進行程度が分かり、ひいては脳梗塞や心筋梗塞、また一部の認知症（血管性認知症）のリスクが高いか分かります。高血圧・脂質異常症・糖尿病などの危険因子がある方や脳梗塞や心筋梗塞を経験した血縁者がいらっしゃる方は、一度受けておくと動脈硬化の早期発見ができます。

動脈硬化の進展



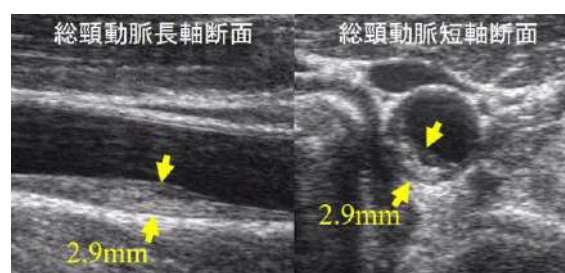
動脈硬化を起こしたらどんな結果になるの？

頸動脈エコーで血管壁をみると3層になっています。3層のうち内側第1層と第2層を内中膜複合体（IMC）といいます。健康な人のIMCの厚み（＝IMT）は1.0mm以下です。厚さが1.1mmを超えると動脈硬化が起きていることになります。

血管内にコレステロールや細胞などの粥腫（＝プラーク）が蓄積し、増殖すると血管壁1.1mmを超えて隆起していきます。プラークがどんどん蓄積してくると血管を塞いでしまい、血管が閉塞されたり、血栓ができてたりします。

また形成されたプラークや血栓が破綻すると、流れている血液と一緒に末梢の細い脳血管に飛んでいき、そこで詰まり（＝閉塞）を起こします。これが脳梗塞や血管性認知症の原因となります。

しかし、動脈硬化（プラーク有り）と診断されても、すぐに投薬治療が必要とは限りません。まずは生活習慣の改善や高血圧、肥満、喫煙など動脈硬化の危険因子の改善から始まることもあります。脳梗塞や血管性認知症などの動脈硬化性の疾患が起こる前に検査をして、動脈硬化の程度を知っておくことが大切なのです。



（臨床検査技師 中林 紗耶佳）

（図全て：超音波による頸動脈病変の標準的評価法 2017 より）

かかりつけ医紹介

ねもと皮膚科クリニック

院長 根本 圭 先生



小野田駅の北側、小野田高校やスマイルキッズ（子育て総合支援センター）の通りにクリニックを構えております。平成27年の開業以来、10年が経過いたしました。市内や宇部市にはたくさんの方の御高名な皮膚科の先生がおられますので、私に秀でたものはありませんが、当院の特徴として、左記の点が挙げられます。

(1) 駅裏の商業施設が少ないエリアに位置するため、敷地が広く、駐車しやすい環境です。待合室も広いため、小さなお子様連れのご家族、ご高齢の方、車椅子の方にも安心して来院いただけます。

(2) 近年では珍しくなりましたが、院内処方を導入しております。会計時に受付でお薬をお渡しいたしますので、薬局へ移動する手間がなく、時間を節約できます。

(3) 湿疹、にきび、水虫、じんましん、円形脱毛症、乾癬などの一般皮膚科に加え、ほくろやイボの除去、シミ取りやレーザー脱毛など、美容皮膚科の診療も行っております。

皮膚のお悩みは、人には相談しにくいことも多いかと存じます。どんな些細なことでも、お気軽にご相談ください。

なお、山陽小野田市民病院には、重症の带状疱疹や皮膚感染症などで紹介させていただくことがあり、大変お世話になっております。地域の基幹病院と円滑な病診連携ができる体制が整えられていることに深く感謝申し上げます。

ねもと皮膚科クリニック

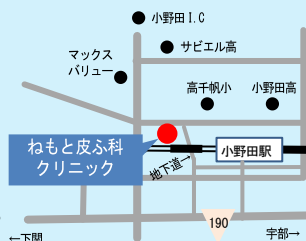
所在地 山口県山陽小野田市くし山1丁目1番7号

電話番号 0836-81-3888

診療時間		月	火	水	木	金	土
午前	8:30~12:30	●	●	●		●	
	8:30~13:00				●		●
午後	14:30~18:00	●	●	●		●	

平日午前の診療受付は、診療終了時間の30分前までです。

〔休診〕木曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝日



新型コロナウイルスとインフルエンザの 予防接種を実施しています

□ 受付場所 新患受付 または 再来受付

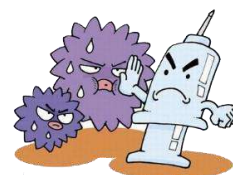
小児は完全予約制です。（予約の受付は小児科外来まで）

※小児はインフルエンザワクチンのみ実施しております。

□ 期 間 **令和8年2月27日(金)まで**（ただし、ワクチンがなくなり次第終了）

□ 受付時間 **8:30 ~ 11:30**

□ 各予防接種の料金（お住まいの市町で助成金額が異なります）



1回目接種の方

	新型コロナウイルス	インフルエンザ
① 接種日時点で65歳未満の方	15,600円	4,400円
② 接種日時点で65歳以上の方	4,680円	1,490円
③ 60~65歳未満の心臓、腎臓、呼吸機能及び免疫機能に一定の障害がある方	4,680円	1,490円
②または③に該当する生活保護受給者の方	無 料	無 料

2回目接種の方

	新型コロナウイルス	インフルエンザ
令和7年10月1日から当院にて1回目を接種された方	15,600円	2,750円

- ・当院で接種できる新型コロナワクチンはファイザー社製のみです。
- ・当院では新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンの同時接種は行いません。両ワクチンの接種をご希望の際は、1週間以上間隔を空けての接種になります。

Topics①

第2回 ふれあいコンサートを開催しました

9月9日、広報委員会主催の「第2回 ふれあいコンサート」を開催しました。

「入院患者さんへの癒やしの提供と地域交流」をテーマに、今年度は6月に続き、2回目の開催となりました。会場となった内科外来には、患者さんやご家族、地域の皆さま約80名が集まり、フルートやバイオリン、ピアノの美しい音色に聴き入っていました。

今回、当院の取り組みに賛同し出演してくださったのは、夏休みを返上して練習を重ねてきた山口東京理科大学 フィルハーモニー交響楽団の皆さんです。

「瞳を閉じて」や「愛は勝つ」など全6曲が披露され、会場は温かい雰囲気になりました。コンサート終了後、患者さんから学生へ「ありがとう。頑張ってたね!」と感謝の言葉がかけられ、感動的な交流が生まれました。この日は、学生たちの勇姿を一目見ようと、藤田市長も来場されました。

今後も当院は、高度で充実した医療を提供していくことはもちろん、さまざまな活動を通じて地域の皆さまに信頼される「市民のための病院」となれるよう、職員一同尽力してまいります。



Topics②

アンケートへのご協力をお願い

現在、当院では広報活動の充実を図るため、アンケートを行っています。お手持ちのスマートフォンで右記 QR コードを読み込むと、5分程度でご回答いただけます。いただいた回答は、個人が特定できる形で利用することはありません。なお、このアンケートは1台のスマートフォンで複数回の回答が可能です。

一人でも多くの方のご協力を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

※回答期限：2025年12月31日

アンケート URL：<https://shinsei.pref.yamaguchi.lg.jp/K5xLQ4aZ>



お知らせ

休日に女性がん検診が 受診できます！

平日は忙しい方や小さいお子様がいる方、
この機会に受けてみませんか？

山陽小野田市
宇部市 美祢市に
お住まいの女性

■乳がん検診

40歳以上で前年度市の実施する乳がん検診を未受診の方

■子宮頸がん検診

20歳以上で前年度市の実施する子宮頸がん検診を未受診の方

■受診日時

令和7年11月9日(日曜日) 8:30~12:00

事前申込みが必要です。

※無料クーポンをお持ちの方は、前年度
受診していても受けられます。

お申込み・お問合せ：医事課(健診担当)

Tel0836-83-2355(平日13:00~16:00)



今月の生花

毎週病院玄関ロビーにて生け込みを
していただいています。

池坊 娥光会



花材名 雪柳、葉らん、りんどう
撮影日 9月16日

山陽小野田市民病院診療日程表

(令和7年10月1日現在)

※外来受付時間（初診 11:00 まで／再診 11:30 まで）外に受診を希望される際は、必ず来院前にお問い合わせください。

山陽小野田市民病院からこんにちは Vol.79

山陽小野田市民病院 広報委員会 令和7年10月1日発行

診療科名		月	火	水	木	金
内 科	一 診	小林正和 (循環器)	矢賀 健 (糖尿病・内分泌)	小林正和 (循環器)	小林正和 (循環器)	矢賀 健 (糖尿病・内分泌)
	二 診	山口大学医師 (膠原病)	山内由里佳 (消化器)	時山 裕 (消化器)	今井智子 (糖尿病・内分泌) ☆山崎隆弘 (午後・肝臓外来)	山口大学医師 (膠原病)
	三 診	☆平野綱彦 (午後1時30分～呼吸器)	☆河村 篤 (循環器)	☆伊藤千与 (午前・呼吸器)	山口大学医師 (午前・循環器) ☆平野綱彦 (午後・呼吸器)	山口裕樹 (消化器)
	四 診	時山 裕 (消化器)	山本普隆 (循環器)	山本普隆 (循環器)	時山 裕 (消化器)	山口大学医師 (循環器)
	五 診	酒井康平 (糖尿病・内分泌・血液)	☆豊重充広 (糖尿病・内分泌・血液)	☆豊重充広 (糖尿病・内分泌・血液) ☆湯尻俊昭 (第2・4水曜日午後・血液)	酒井康平 (糖尿病・内分泌・血液)	山本普隆 (循環器)
外 科	一 診	大樂耕司	藤岡顕太郎	大樂耕司	藤岡顕太郎	工藤淳一
	二 診 8:30 - 9:00 11:00 - 11:30	工藤淳一	末廣祐樹	工藤淳一	末廣祐樹	大樂耕司
	午 後 13:00 - 17:00	☆田中俊樹 (呼吸器外科外来)				
整 形 外 科	一 診	脇阪敦彦	前田 崇 (新患)	☆西田周泰 (14:00～15:30・新患)	脇阪敦彦 (新患)	前田 崇 (新患)
	二 診	叶原亜紅 (新患)	叶原亜紅 (新患)	☆柿並康太郎 (AM・新患)	前田 崇	叶原亜紅
泌 尿 器 科	一 診	山本義明 (新患)	山本義明 (第2・4新患)	田原正則	田原正則 (新患)	山本義明 (新患)
	二 診	田中 萌 (13時～尿路結石外来)	田原正則 (第1・3・5新患)	☆山口大学医師 (新患)	山口大学医師	田原正則
麻 酔 科 (帯状疱疹予防接種) 予約受付 月・火・木・金 10:00-11:00	疼痛外来	内田雅人	内田雅人		内田雅人	太田こなつ
	術前診察	太田こなつ	太田こなつ		太田こなつ	内田雅人
	緩和ケア 10:00 - 12:00		内田雅人			
産 婦 人 科 (午後受付) 新患・予約外受付 月・木 13:00-15:30 水 13:30-15:30	婦 人 科	村上明弘 更年期女性の健康ケア外来	田中結美子	☆藤田麻美	川崎ひとみ	村上明弘
	産 科	田中結美子 川崎ひとみ	川崎ひとみ 住浪義則	村上明弘 住浪義則	住浪義則 村上明弘	田中結美子 住浪義則
	午 後	川崎ひとみ		当番医	田中結美子	
小 児 科 ※以下は予約制 ・乳児検診 ・予防接種	午 前 (受付時間) 9:00-11:00	☆村重皓斉	☆星出まどか	☆坂田恭史	☆橋高節明 (第1・3・5水曜日) ☆岡田裕介 (第2・4水曜日)	☆元永貴大
	午 後 (受付時間) 13:30-15:30	☆長谷川俊史 (第1月曜日) ☆山口大学医師 (第2・3・4・5月曜日)		☆兼安秀信	☆濱野弘樹	☆木村 献
眼 科	午 前	☆吉本拓矢	☆徳久佳代子	☆長谷川豪 (第1・3・5水曜日) ☆宮本隼伍 (第2・4水曜日)	☆徳久佳代子	☆徳久佳代子
	午 後 (受付時間) 13:00-15:00	☆三國雅倫				
耳鼻咽喉科	午 後 (受付時間) 14:00-15:30	☆橋本 誠	☆菅原一真	☆橋本智子	☆田原哲也 (第1・3水曜日)	
皮 膚 科	一 診	☆杉本紘子		☆浅野伸幸		
脳神経外科 (紹介・再診のみ)	一 診 (診療時間) 10:00-11:30		☆河野亜希子			☆岡 史朗
脳神経内科 (再診のみ)	午 後				☆西原秀昭	
精 神 科 完全紹介予約制	午 前					☆土生建介
歯科口腔外科 (初診・紹介のみ) 必ず歯科口腔外科で 予約をお取り下さい	(新患受付時間) 8:30 - 11:00	福田てる代 栴田晃成	栴田晃成	栴田晃成	福田てる代 栴田晃成	栴田晃成
	14:00 - 15:00	福田てる代 栴田晃成	☆梅田浩嗣 (手術患者のみ)	栴田晃成	福田てる代 栴田晃成	栴田晃成
禁煙外来 完全予約制	午 後 13:30 - 14:30	篠崎文彦				
健診センター 完全予約制	一 診	☆植田浩平	☆田中義人	今井智子	☆田中義人	☆植田浩平
	二 診	篠崎文彦	藤井康彦	篠崎文彦	藤井康彦	篠崎文彦

お問い合わせ：山陽小野田市民病院 総務課

☆非常勤医師

Tel 0836-83-2355 Fax 0836-83-0377 E-mail : med-soumu@city.sanyo-onoda.lg.jp