

みんなの生き生きライフ

# 健康 と 笑顔

—神戸市医師会だより— 第43号

年3回発行

2020.10月

健康ZOOM UP  
メタボリックシンドロームの  
病態とその対策

ホームドクターに聞く!  
健康アドバイスQ&A

旬を訪ねる神戸散歩  
相楽園

コラム  
「3密」とは

一般社団法人神戸市医師会

〒650-0016 神戸市中央区橘通4丁目1番20号 TEL(078)351-1410  
ホームページ <http://www.kobe-med.or.jp/>

特集

「新型コロナウイルス感染症」  
社会活動の担い手である若手の感染対策が  
高齢者をコロナから守る





## 【新型コロナウイルス感染症】

## 社会活動の担い手である若手の感染対策が高齢者をコロナから守る

新型コロナウイルス感染症では、10代から30代の若手は症状が軽く感染に気づかないことがあります。リスクの高い高齢者への感染を防ぐには、普段から若手がマスク、手洗いなどの感染対策をしながら高齢者に接する配慮を欠かさないことが重要です。



## 新型コロナウイルス感染症とは？

2019年12月に中国武漢で新たに発生し世界中に広まった、人類が初めて経験する呼吸器ウイルス感染症です。症状が出る前や無症状の人からでも他人に感染させる強い感染力があり、65歳以上の高齢者や糖尿病、高血圧、慢性腎臓病、心血管疾患、COPD、肥満などのある人は肺炎が重症化しやすいという特徴があります。

## 若手にはただの風邪でも高齢者には重い肺炎

発熱、咳、喉の痛みなどの風邪症状や味覚・嗅覚異常などの軽い症状が1週間程度で治まる方が8割ですが、1週間から10日程度で肺炎になってしまふ方が2割ほどいらっしゃいます。そのうち酸素吸入や人工呼吸器が必要な重症になる方は約5%程度です。年齢による差が大きいのが特徴で、8月5日時点の国内データ(図1)では全体の死亡率

2.5%に対し、60代は3.5%、70代は10.9%、80代以上は23.0%と高齢になるほど死亡率は高くなります。また、入院患者のうち人工呼吸器や集中治療室での管理が必要な重症者の割合は、60代が4.8%で最も高くなります。

## 診断と治療経過は？

感染が疑われる方の鼻咽頭ぬぐい液、唾液、喀痰などを用いてPCR検査でウイルスの遺伝子を検出する

か、抗原検査でウイルスの抗原(タンパク質)を検出したら診断が確定します。治療として軽症者には何も必要ありませんが、酸素が必要な重症者にはウイルスの増殖を抑えるレムデシビル(ベクルリー)という薬を使います。ただし現在は厚労省からの入手に時間がかかります。1日1回の点滴を5日間、症状改善が認められない時は10日間行います。またウイルスに対する過剰な免疫反応を抑える

ステロイドも重症例で使用します。デキサメサゾン(デカドロン)という薬を内服もしくは注射で1日1回10日間使用します。それ以外の薬はまだ試験段階のため、治験や臨床試験に参加した場合のみ使用できます。

現在神戸市では、新型コロナウイルス感染症と診断されると全例が入

院もしくは療養施設に収容されますが、症状出現から10日間経過し、なおかつ症状軽快して72時間経過していると、退院ないし宿泊療養解除になります。また症状軽快して24時間経過した後、24時間間隔で2回のPCR検査が陰性の場合も退院が可能です。

## コロナにかからないためには？

麻疹やインフルエンザのようなワクチンはありませんが、まだ実際に使用できるものはありません。ウイルスは生物のように自分で増殖したり移動したりすることはできませんので、必ず人や動物を介して感染します。新型コロナウイルス感染症の場合、感染者から出てくる飛沫を吸い込む、飛沫の付いたこ

ろを触って自分の手を介して口、鼻、目から体内に入る、その二つの感染経路があります。感染を避けるためには他人の飛沫がかからないような距離を保つ(ソーシャルディスタンス)こと、手に付いたウイルスが体内に入らないように手洗いや手指消毒を行うことが基本になりますが、人と接する場合には互いのマスク着用がとても有効です。

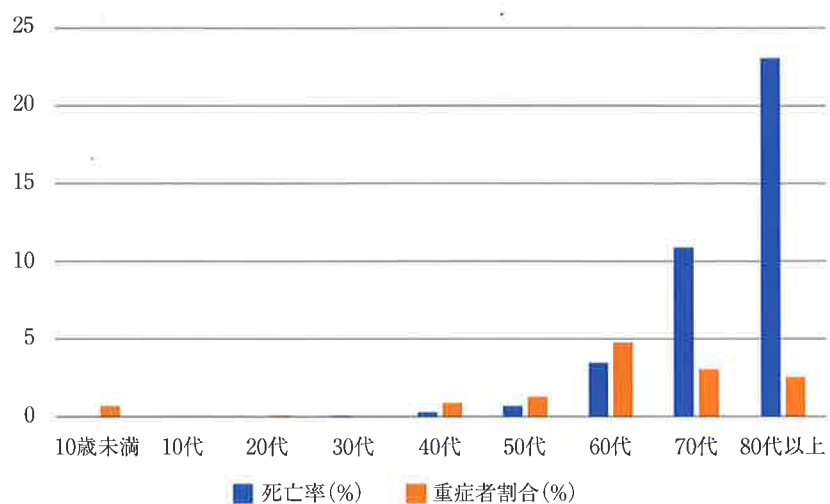
## 他人にうつさないようにマスクをしましょう

新型コロナウイルス感染症は、普通の感冒やインフルエンザのように症状としての咳やくしゃみによる飛沫だけでなく、普通の会話や歌、楽器演奏などによる飛沫でも感染するとされています。特に社会活動が盛んでいろいろな人と接する若い世代は感染してしまう可能性が高い一方で、症状が乏しく自覚がないまま周囲に感染拡大させてしまう危険性も高いこととなります。そのため、リスクの高い高齢者に接する若手は、自分が感染源になるかもしれない

という意識で飛沫を出さない、飛沫の付いた手で触れない努力が求められます。病院や介護施設では直接高齢者に触れる機会が多いため、患者さんも含めて職員皆がマスクを着用すること(ユニバーサルマスクング)で、院内感染が抑えられることがわかってきました。このようにマスクは自分を守るだけでなく、自分が感染源とならないために特に重要なものです。他人を守るためであっても、それによって医療崩壊や経済活動の停止を防ぐことができます。結果的に自分の健康や雇用を守ることにつながります。飛沫を出さないためには布マスクでも十分といわれています。症状に気づかなくても皆がマスクと手洗いをして高齢者を守ることであれば、新型コロナウイルス感染症をただの風邪に落とす込むことができると思います。

(神戸市立医療センター中央市民病院  
副院長呼吸器内科部長 富井 啓介)

図1 厚労省発表国内発生動向 2020年8月5日時点





# 神戸を代表する日本庭園 相楽園

神戸を訪ねる  
散歩 Vol.02



明治末期に作られた小寺家私邸の庭園。昭和16(1941)年以降は神戸市の所有となり、一般に公開されるようになりました。約20,000㎡の敷地には深山幽谷の景色が広がり、春のツツジ、夏の新緑、秋の紅葉など季節ごとの美しさを見ることができます。明治時代に建てられたレトロな雰囲気漂う旧小寺家蔵舎、江戸時代に姫路藩が使用していた御座船の屋形のみを移築した船屋形、北野から移築された旧ハッサム住宅の3つの重要文化財も見どころです。

また、2019(令和元)年には、旧相楽園会館がウェディング会場、予約制のレストランなどの機能を備えた「THE SORAKUEN」としてリニューアルしました。中でも1階にあるカフェ「相楽園パーラー」は、一般の人でも気軽に利用できるスペース。神戸メイドのコーヒーや紅茶、スイーツ、軽食が用意されています。11月まで楽しめる相楽園パーラースイーツセット(2,200円、税別)は、かぼちゃや栗、紫いもなど旬の素材をたっぷり使った8つのスイーツがいただける贅沢な一品。庭園散歩の後のお楽しみにいかがですか。



住所/神戸市中央区中山手通5-3-1  
アクセス/神戸市営地下鉄県庁前駅  
から徒歩約5分

【相楽園】  
開園時間/9時~17時●休園日/木曜日(祝日の場合は開園、翌日休園)、年始年末●料金/大人(15歳以上)300円、小人(小中学生)150円●問い合わせ/078-351-5155

【THE SORAKUEN】  
営業時間/11時~17時●定休日/水曜日●問い合わせ/078-341-1191



数が急増し、緊急事態宣言が発令されました。その後の外出自粛や在宅勤務などによって、自宅で引きこもりがちになったりスポーツジムでの運動やテニスなどがまったく出来なくなったり、極端な運動不足から、短期間の間にいわゆる「コロナ太り」に陥った方が多いと思います。メタボ発症のおおもととなる内臓脂肪の貯まる原因として、過栄養状態、特に糖分の

## ●メタボリック

### シンドロームの予防

それでは、メタボ対策はどのようになればよいでしょうか？メタボ

の元凶である内臓脂肪は非常に貯まりやすいのですが、逆に減りやすい脂肪といわれています。積極的に歩くなど運動不足を解消すると速やかに減っていくといわれています。諦めず地道に運動を続けることが大切です。食べる方についても、運動量に見合ったエネルギー制限が内臓脂肪減らしに重要であることは当然ですが、無理のないストレスがかからない程度の糖質制限

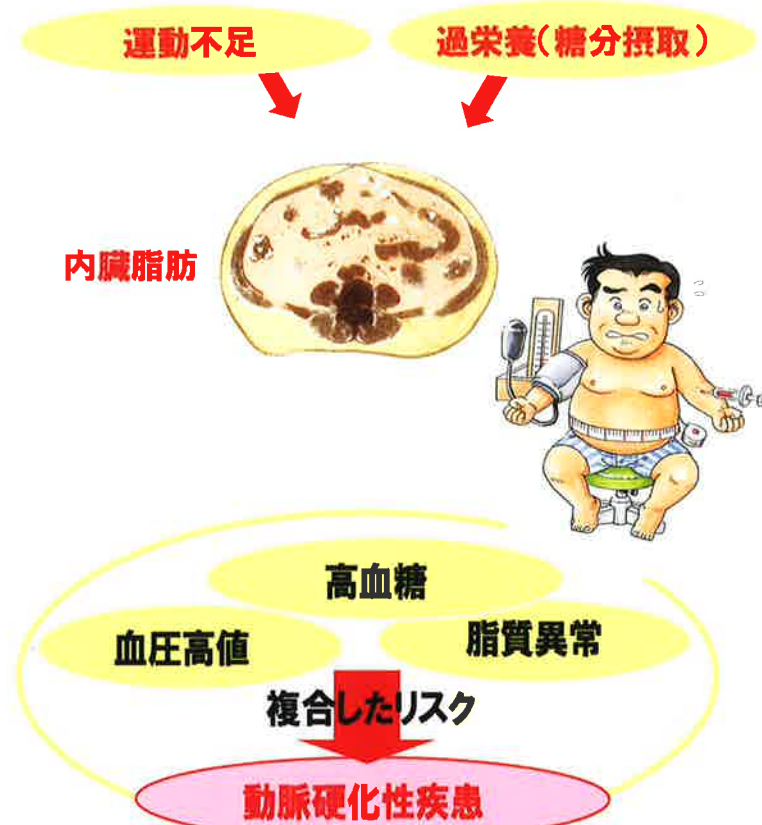
は有用と考えられます。薬に頼らず、生活習慣の改善がメタボ対策のキーポイントです。習慣はなかなか変えられませんが、習慣化してしまえばこちらのものです。「続ける」を念頭に置いて、がんばりましょう。

(医療法人 川崎病院  
病院長 中村 正)

●原因となる内臓脂肪とは  
病態のおおもととなっているのが内臓脂肪ですが、ヒトの身体に貯まる脂肪は、大きく分けて内臓脂肪と皮下脂肪に分けられます。

過剰摂取と運動不足が重要であることがネズミを用いた動物実験などからも証明されています。特に、運動不足は最も重要で、まさにコロナ太りで増えた脂肪は、内臓脂肪であるといえます。

図 メタボリックシンドロームの病態



臓脂肪が蓄積した際に、これらの活性物質の分泌異常が起こり、直接臓器に悪影響を及ぼし動脈硬化を進行させてしまうことが考えられています。

●新型コロナウイルス感染症とメタボリックシンドローム  
今年になって、新型コロナウイルス感染症が全世界に広がり、日本でも3月末から4月にかけて患者

健康 ZOOM UP

# メタボリックシンドロームの病態とその対策



メタボリックシンドロームは動脈硬化を起こしやすい病態であり、おおもとに内臓脂肪の蓄積があります。コロナ太りはまさにメタボそのものです。その病態や対策について説明しましょう。







# 看護師を目指してみませんか？

## あなたの優しさを力に

社会を癒す資格を取ろう



### 3年課程 全日制



学校長推薦

試験日=令和2年11月14日(土)

社会人入学

試験日=令和2年11月14日(土)

一般入学(一次)

試験日=令和3年1月9日(土)

一般入学(二次)

試験日=令和3年3月6日(土)

詳しくは本校にお問い合わせください！

神戸市医師会看護専門学校

神戸市西区学園西町4丁目2番

☎078-795-4884

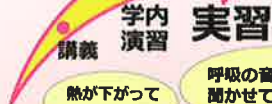
患者・ご家族の皆さまへ



～未来の看護職を育てるために～  
看護学生の実習にご協力ください



看護学生は、実習で皆さまと接することで、  
**幅広い価値観と、人に寄り添う姿勢**を身に付けます。



熱が下がって  
よかったね。

呼吸の音を  
聞かせてください。

お昼ごはん  
食べようね。



こんにちは。  
体調は  
いかがですか？

お身体  
ふきますね。

お身体  
ふきますね。



お身体  
ふきますね。

お身体  
ふきますね。

お身体  
ふきますね。



お身体  
ふきますね。

お身体  
ふきますね。

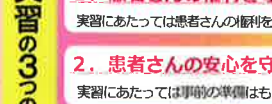
お身体  
ふきますね。



お身体  
ふきますね。

お身体  
ふきますね。

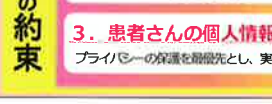
お身体  
ふきますね。



お身体  
ふきますね。

お身体  
ふきますね。

お身体  
ふきますね。



お身体  
ふきますね。

お身体  
ふきますね。

お身体  
ふきますね。

郵便はがき

63円切手を  
お貼りください

6500016

神戸市中央区橘通4丁目1番20号  
一般社団法人神戸市医師会  
「健康と笑顔」プレゼント係

ふりがな		性別	男・女
お名前		年齢	歳
ご住所	〒		
電話番号	( )		

※ご記入いただいた個人情報はプレゼントの発送以外には使用しません。