

ご自由にお持ち帰りください

2020 年
秋号

Vol.8

軽井沢病院だより

くっ かけ 沓 掛



秋、大日向から浅間山を望む(写真提供:軽井沢追分写真会)

主な記事

特集

『軽井沢健診』のご案内

・医師紹介

『神経内科 南里和紀 医師』

『総合診療科 稲葉俊郎 医師』

- ・ 新登場！心疾患リスク検査 BNP
- ・ 新型コロナウイルス感染症に負けない生活を
- ・ 新型コロナウイルス感染症関連報告



軽井沢病院は日本医療機能評価機構による病院
機能評価認定病院です。(3rdG:ver1.1 2017.4)



『正面玄関で検温・問診を行う看護師』



軽井沢健診のご案内

軽井沢健診とは？

認知症やフレイル(寝たきりになる一歩手前の段階で、適切な取り組みにより健康状態に戻る状態)は、健康寿命に大きくかかわるとされています。

軽井沢健診は、これらに関する健康状態を測り、分析して、高血圧との関連や病因を明らかにすることを目的とした、軽井沢町で行われる新しい健診です。

参加できる方

- ・ 65歳以上90歳未満で軽井沢町に住民票のある国民健康保険または後期高齢者医療保険加入者。
- ・ 軽井沢町の特定健診またはいきいき健診を受けた方、受ける予定のある方。
- ・ 参加時から継続して5年間、上記町の健診と、この軽井沢健診を受けて頂ける方。

実施予定日

11/20(金)・11/24(火)・11/30(月)
上記の日程で若干名の空き有

実施すること

当日：測定（身長・体重・握力・筋肉量・血圧・歩行スピードなど）、認知機能検査、尿・血液検査、心電図検査（該当者）
後日自宅で実施：血圧・尿測定（検査機器を準備いたします）

詳しくはこちらまでお問い合わせください

TEL: 0267-31-5324（軽井沢健診事務局/平日10:00～16:00）

本健診は、軽井沢町と信州大学社会基盤研究所が共同で実施する健康モデル都市軽井沢に向けた健康プロジェクトであり、オムロンヘルスケア株式会社、株式会社免疫生物研究所、株式会社東陽テクニカとも共同研究として実施いたします。



軽井沢町
Town of Karuizawa



信州大学
SHINSHU UNIVERSITY

先鋭領域融合研究群
社会基盤研究所



Research Center for Social Systems



軽井沢健康プロジェクト Karuizawa health project



【経緯】

このたび軽井沢町では、軽井沢病院を中心として、信州大学社会基盤研究所、東京大学先端科学技術研究センターとの三者包括連携協定に基づき『軽井沢プロジェクト』を立ち上げ、町の医療体制の充実を図ることになりました。その柱の一つとして 9 月から『軽井沢健診』を開始します。軽井沢だからこそできる未来への新しい取り組みです。

【概要】

例年行われている通常の健診とは別に、以下に示すような認知機能、夜間血圧、歩行速度、筋肉量、心理状態など、一般健診では診ることのない様々な検査を行います（無料）。時間は 90 分ほどで（夜間血圧を除く）、得られた結果は受診者の方に詳細にフィードバックされますので、現在の健康状態の把握や普段の健康管理に是非お役立て下さい。その後データは匿名化して医学研究に役立て、実臨床に応用・還元されます。

【主な検査内容】

<認知機能検査>

MOCA (Montreal Cognitive Assessment)、MMSE (Mini-Mental State Examination) を用い、認知機能障害・認知症を評価します。症状に応じて、専門医の受診および適切な治療に結びつけられるように援助します。

<夜間血圧測定>

専用の夜間血圧測定器を用い、普段は気づかない夜間の血圧を確認できます。

<尿中電解質測定>

Na や K などの電解質を中心に測定し、塩分摂取量や他の検査項目との関連を確認します。

<歩行速度測定>

専用の機器を用いることで、普段気づかない歩行速度の変化や歩行姿勢を確認できます。

<フレイル診断>

問診、歩行速度、握力、筋肉量などからフレイルの有無や程度について評価します。フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下し、生活機能が障害され、脆弱性が出現した状態です。加齢に伴う心身の変化を確認します。

<うつ・不安測定>

神経心理学的検査のひとつである HADS (Hospital Anxiety Depression Scale) を用い、現在抱えている、うつや不安に対する評価を行います。

<心電図検査>

一般心電図検査を行い、専門医が波形のチェック、疾患の有無の確認を行います。

<加齢関連バイオマーカー測定>

Klotho (抗加齢因子)、Homocysteine (酸化ストレス) などのマーカー測定を行います。

その他

* 新型コロナウイルス対策を行います。また社会状況により計画変更となる可能性があります。

PROFILE

- 【出身地】 東京都
- 【趣味】 映画・音楽鑑賞、旅行など
- 【経歴】 東京医科大学を1985年に卒業後、同大学脳神経内科入局、東京医大八王子医療センター勤務、脳神経内科教授、佐々総合病院勤務を経て、2020年2月より軽井沢病院 内科・脳神経内科着任。
- 【資格】 日本内科学会認定医、日本内科学会総合内科専門医、日本神経学会神経内科専門医、日本神経学会指導医



内科 南里 和紀 医師

脳神経内科はどんな症状で受診するの？

「頭痛」「めまい」「しびれ」「歩行障害」「認知症」「脳梗塞」など脳神経から来る症状の方を診療致します。

頭痛

頭痛で受診される方で多いのは「片頭痛」です。片頭痛は良い薬が開発されており、症状を緩和させることが可能です。

めまい

めまいにお悩みの方は意外に多くいらっしゃいます。めまいは、三半規管の不調など耳に原因がみられることもありますが、脳から来る症状でもあるのです。脳の血行不全によるものや片頭痛から来るものなど様々です。

しびれ

「両手」「両足」または「半身」のしびれは、脳神経の病気（糖尿病やビタミン不足による末梢神経障害、脳梗塞など）から来ることが多いです。このような症状に気づかれましたら脳神経内科を受診することをお勧めします。一方、「片手のみ」「片足のみ」のしびれは、椎間板ヘルニアなど整形外科の病気が疑われます。

認知症・脳梗塞

脳や血管の健康を保つことが、認知症や脳梗塞の予防につながります。生活習慣に気をつけて、血圧、コレステロールや血糖が上がらないように注意することが大切です。

以上のような症状でお困りの方は、ぜひご相談ください。

外来担当日 毎週 月曜午前・金曜午前 受付時間 8:30～11:45

PROFILE

【出身地】

熊本県

【専門】

循環器内科、内科、インターベーション治療、
成人先天性心疾患、山岳医療

【学会・認定専門医】

内科学会（認定内科医）、循環器学会
日本心血管インターベーション治療学会
成人先天性心疾患学会



総合診療科 稲葉 俊郎 医師

自己紹介

2020年4月より軽井沢病院の総合診療科に赴任しました。1979年熊本生まれ。県立熊本高校、東京大学理科Ⅲ類（医学部）を経て、大学時代は医学部山岳部（鉄門山岳部）で登山三昧の日々でした（フリークライミング、冬山など）。涸沢ヒュッテ（標高2309メートル）をお借りして、山岳部OBや学生で夏季限定の山岳診療所（涸沢診療所）を1960（昭和35）年から運営しています。自分の医療の原点は穂高山域にあります（学生時代から20年近く手伝っています）。

研修医生活は松本の相澤病院で過ごし、救急の現場で心臓治療の匠の世界に感動し、六本木の心臓血管研究所へ異動。循環器内科医としてカテーテル治療の研鑽を重ね、東大病院でも冠動脈治療、心臓移植患者、補助人工心臓など集中治療、先天性心疾患のカテーテル治療を専門にしました。

2011年3月11日の東北震災での医療ボランティア以降、生活のシフトを考えました。生活と医療が分離せず、子どもが自然に触れる暮らしを考え、家族で軽井沢に引っ越しました（妻は上田出身です）。予防医療の一環と考え、本を書き、芸術と医療を結ぶ活動もしています（2020年9月、オンライン開催の山形ピエンナーレの芸術監督もします）。

軽井沢病院では総合診療科として内科全般を担当します。皆様のお役に立てれば嬉しいです。今後ともよろしくお願いします。

外来担当日

毎週 火曜午前・木曜午前 受付時間 8:30～11:45

2020年 新登場 人間ドックオプション検査

心疾患リスク検査 BNP



● BNP とは？

BNP とは「脳性ナトリウム利尿ペプチド」の略称で、心臓を守るために心臓から分泌されるホルモンです。心不全の原因となる「うっ血（血液の流れが滞ってしまうこと）」が起こった際に血管を拡張させたり、利尿作用によりうっ血を解消させます。他にも心臓を保護する働きを担っています。BNP は心臓の機能が低下して心臓への負担が大きいほど多く分泌され数値が高くなります。心不全の診断に用いられる検査のうちのひとつです。

● こんな方へおすすめ

心疾患の危険因子（高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙、ストレス）がある方、動機や息切れがある方、家族歴（心臓病）のある方。

● 検査方法

一般的な血液検査と同じです。人間ドックの基本項目と併せて行うため 1 回の血液検査で行うことができます。

● 判定基準

18.5pg/ml 未満	A 判定	異常なし
18.5pg/ml～39pg/ml	B 判定	軽微な異常
40pg/ml～99pg/ml	C 判定	やや高値
100pg/ml 以上	D 判定	異常高値



※日本心不全学会「心不全診断への BNP カットオフ値」に基づき当院循環器内科担当医師、人間ドック担当医師に確認して作成しています。

この検査だけで心疾患の種類や程度を判断することは困難です。「異常高値」の方は心疾患が疑われます。精密検査が必要となりますので循環器内科を受診してください。

● 料金・申し込み

1,700 円 基本的に事前の申し込みとなりますが人間ドック当日のお申し込みも可能です。

※人間ドックのオプション検査となりますので単独の検査は行っていません。

● お問い合わせ

軽井沢町国民健康保険 軽井沢病院 健康管理部
平日 14 時～16 時 TEL 0267-45-5111 (代表)



新型コロナウイルス感染症に負けない生活を

軽井沢病院 総合診療科 二宮里美

昨年（2019 年）12 月、中国武漢市で 新型コロナウイルス感染症の発生が報告されて以来、世界中に感染が拡大し、まだまだ終息の気配がありません。長野県では一部地域で感染警戒レベルがレベル3までになりましたが、ようやく減少傾向となり、9 月 16 日には県内全域においてレベル1に下がりました。

これから冬に向かい、インフルエンザの流行期となります。冬の発熱外来はインフルエンザ、コロナ感染症、その他の感染症の鑑別が難しいため、準備に追われています。

東京のホストクラブで集団感染が発生した時、詳しく調べてみると、お客さんより従業員の発症が多く、接客中の感染よりもむしろ、従業員宿舎で密な状態で生活していたことが問題であったのではないかという見解もあります。最近の感染はむしろ、家庭内での感染が多いことがわかっています。感染した人の約 80%は他の人に感染させていません。そのかわり、一人の感染者が複数人に感染させた事例もあり、どのような人の感染力が強いのかはまだわかりません。

この記事では、厚生労働省、長野県のホームページを参考に新型コロナウイルス感染症の予防にとって大切な事柄を改めてまとめます。

※3密（密閉、密集、密接）を避けましょう。

※3つの基本を守りましょう。

- ①身体的距離の確保
- ②マスクの使用（人混みの中、会話の際）
- ③手洗い

※新型コロナウイルスは、目・鼻・口から感染します。

※濃厚接触とは、対面で互いに手を伸ばすと届く距離（1 m程度）で15 分以上接触があった場合（マスクなし）をいいます。

新型コロナウイルスについて、欧米に比べて日本では死亡率が低いのですが、その理由はまだよくわかりません。重症化しやすいのは高齢者、基礎疾患を持っている方であることは確かです。特効薬はありませんが、治療、管理の方法は徐々に明らかになってきました。いずれ、有効なワクチンも普及するでしょう。それまで、皆でコロナウイルスを『正しく恐れる』ことが大切です。

体調のこと、感染予防のことなど、ご不明の点がございましたら、いつでもご相談ください。

新型コロナウイルス感染症関連報告

軽井沢病院 院長 牧山 尚也

9月1日に発生いたしました軽井沢病院におけます新型コロナウイルス感染症の際には病院の機能を大きく制限しなくてはならないこととなり、町民の皆様、町内診療所の先生方には大変ご迷惑おかけしたことをお詫び申し上げます。報道では十分に伝わらないこともございますため、実情につきましてお話しさせていただきます。

9月1日に軽井沢病院入院中の患者様がPCR検査の結果新型コロナウイルスに感染していることが判明いたしました。発生経緯から院内感染の可能性が高いと保健所等から助言されています。8月18日に肺炎の診断で入院中の患者様がPCR検査の結果8月19日に新型コロナウイルス感染を合併していたことに始まります。感染が確認されました患者様はすぐに指定医療機関に転院されています。同じ部屋に入院されていた患者様が濃厚接触者と判断され、すぐにPCR検査を行い8月20日に陰性が確認されました。しかし、ウイルス感染症の潜伏期間が14日間あること考えて個室で管理する方針といたしました。経過観察中12日目に発熱症状が現れ、9月1日にPCR検査で新型コロナウイルス感染が確認されました。また、9月1日に同じ病棟に入院中の別の患者様も新型コロナウイルスに感染していることが判明しました。二人の患者様は9月2日に指定医療機関に転院されております。

9月1日以降当院では病室の消毒し、入院されているすべての患者様と職員全員、病棟に出入りする委託業者に9月2日から順次PCR検査を行い、9月5日までに検査を受けた256名全員が陰性であることを確認しました。保健所の助言に従い、2回PCR検査が必要と判断された患者様と職員54名に検査を行い9月12日にまでに全員が陰性である結果を得ました。軽井沢病院では感染の拡大を防ぐために病院機能を大きく制限して対応することとなり、皆様には多大なご迷惑おかけしましたことを重ねてお詫び申し上げます。

9月15日に保健所の最終確認を受け、9月16日から本来の病院業務を再開しております。私たちは9月1日以降繰り返し院内新型コロナウイルス感染対策会議を開き、再発を防ぐよう感染対策機能を高めて対応しております。

皆様が安心して安全に受診できます病院であるように今後も努力してまいり所存でございます。よろしくお願い申し上げます。