

ふれあい

URL <http://www.tkgh.jp>

E-mail general@tkgh.jp

発行所 総合病院 土浦協同病院 発行人 家坂 義人
〒300-0053 茨城県土浦市真鍋新町11-7 TEL029-823-3111



栃木県足利「あしががフラワーパーク イルミネーション」 撮影者：香取 逸美



マイコプラズマ肺炎が流行しています！



マイコプラズマ肺炎って？

検査技師部長 宮本 和典

マイコプラズマは、ウイルスより大きく、細菌より小さい微生物（病原体）です。

マイコプラズマは、体調がすぐれないときにうつりやすく、呼吸器より感染し、肺炎症状をおこします。

細胞に壁がないという特性から、細胞壁を壊して細菌をやっつけるペニシリン系やフロモックスなどのセフェム系抗生物質が効きません。

- 症状は比較的軽いものが多く
 - ・頑固な咳が長く続く
 - ・発熱と胸の痛み（ただし熱は微熱の場合もあり、胸の痛みも個人によって様々）
 - ・肺炎にもかかわらず元気 というのが特徴です。
- 初期のうちは診断がしにくいため発見が遅くなる傾向があります。また、大人の方が重症化しやすいということです。
- 潜伏期間は2～3週間
2、3日で治る人もいれば、1ヶ月以上も苦しむ人も居るという、個人差が大きい病気でもあります。
- ワクチンはありません。 ● 検査は、採血によりマイコプラズマのIgM抗体を測定する事が可能です。
- 治療は、クラリスやエリスロマイシンなどの**マクロライド系抗生物質**が使われる事が多いです。



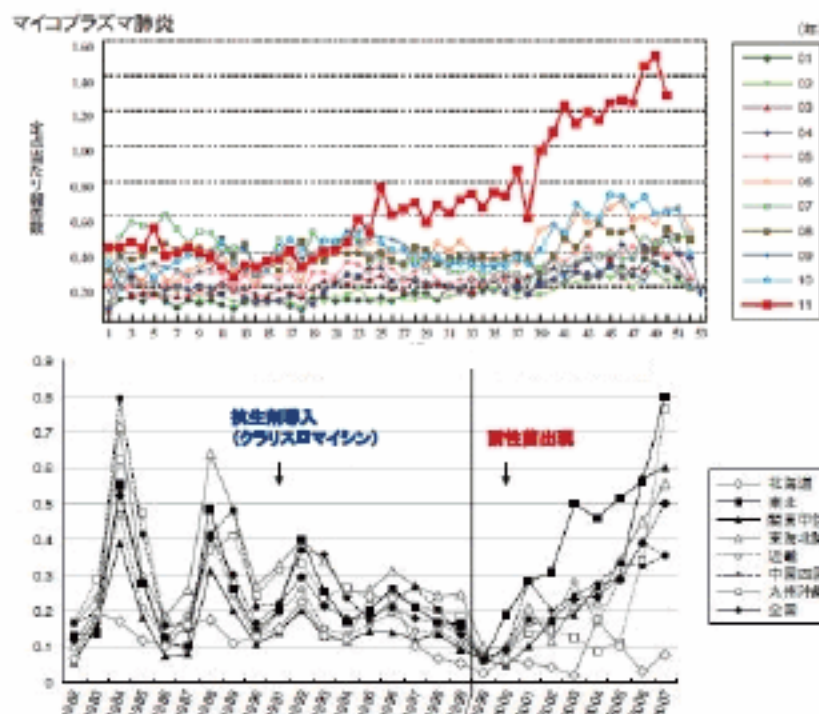
インフルエンザ等と違って症状が軽いこともあり、気がつかない患者も多く、学校や職場で集団感染が起きやすいです。熱や消毒剤で比較的楽に消毒出来ます。軽症の場合が多いですが、**薬が効かない**マイコプラズマが出現していて、かかってしまうと、治りにくい場合があります。

どのくらい流行しているの？

国立感染症研究所 感染症発生動向調査より



以前は、4年周期で流行すると言われていましたが、段階的に減少傾向にありました。しかし、2000年以降耐性菌の出現とともに緩やかに増加傾向となっていました。昨年は秋頃より増加傾向をたどり、多くの人が症状に苦しみました。



どんな検査で感染がわかるの？

レントゲン検査や血液検査などで診断を行います。レントゲンでは、肺炎をしめす白い影が確認されます。採血では抗体の測定や炎症具合を調べる検査をします。

マイコプラズマに感染

体の中で、マイコプラズマに対する抗体(IgM・IgG)が作られる。

- まず最初にIgM(初期抗体)が出来てその後IgGが作られる。(IgMは発症後5日くらいで陽性化します)
- * 成人ではIgM型の産生が少なく陽性化しない場合がある
- * 小児では感染後も陽性が持続する場合がある

採血をする

遠心分離をし、血清を採取(15分程度)

迅速キットにて反応させ結果を確認(20分程度)

診療科に報告

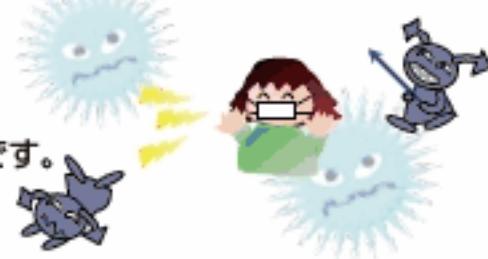


マイコプラズマIgM陽性は、上の反応窓が両方青色に変化します。

そのほかにも詳しく調べる検査がありますが、そちらの場合結果が出るまでに日数を要します。

予防するには？

予防の基本は、うがいと手洗いです。比較的、消毒は簡単にできるのでこまめに行ないましょう。咳エチケットは感染拡大を防止するための心がけとマナーです。マスク着用を習慣とすることも効果的です。冬は空気が乾燥するので、ウィルスや細菌が飛散します。湿度を保つことも重要です。



栄 養 部 だ よ い

健康維持のために、何をどれだけたべたらよいのでしょうか？

管理栄養士 中島 みどり 審査役

どれだけ食べる？（必要エネルギー）

健康維持には、標準体重の10%前後が良いとされています。

※標準体重の求め方

標準体重＝身長（m）×身長（m）×22

※1日に必要なエネルギー量（簡易法）

標準体重（kg）×25～35（kcal）

計算例：身長160cm、体重60kg、60歳専業主婦の場合

※標準体重：1.6×1.6×22＝56.3kg

※1日に必要なエネルギー量：56.3×30＝1,689（約1700 kcal）

*肥満者、高齢者・活動量が少ない人は25 kcal

*体重が標準体重の人・中年・活動量が普通の人には30 kcal

*やせている人・若者・活動量が多い人は35 kcalを乗じます

～時々体重をはかって、標準を保つようにしましょう～



何を食べる？（バランス）

①主にエネルギー源となるもの：炭水化物と脂質 → 主食と油脂類

*1回に、ご飯は100～250g、パンは1～2枚、麺類は1人前

*1日に、いも類は100g（じゃがいも中1個）

*1日に、油脂は大さじ1～2杯

（大さじ1杯：炒め物2～3回分または揚げ物かマヨネーズサラダ1回分）

②主に体を作るもとになるもの：たんぱく質 → 主菜

*1日に、卵1個、魚60～100g、肉60～100g、豆腐1/3丁

牛乳コップ1杯

③主に体の調子を整えるもの：ビタミン・ミネラル → 副菜

*1日に、野菜・海草・きのこ類など合わせて350g以上（毎食1皿以上）



【1食分の目安：約120g】



（生ものなら両手いっぱい）（加熱したものは片手にのるくらい）



*1日に、果物を100～200g

（バナナ1本、りんご半分、

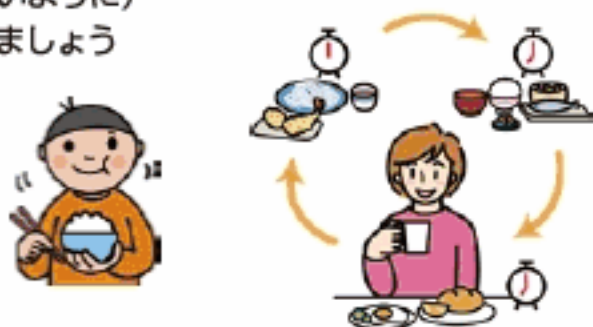
みかん2個など、どれか1つが目安）



～毎食、主食+主菜+副菜を食べると、
栄養のバランスが良くなります～

どう食べる？（食べ方）

- *毎食バランス良くたべましょう（食事は抜かないように）
- *朝食と昼食はしっかり食べて、夕食は軽めにしましょう（寝る前2～3時間はなるべく食べない）
- *好物はほどほどに・・・
- *お酒もほどほどに・・・
- *良く噛んで、ゆっくり食べましょう



～自分の適量とバランスの「ものさし」を持ち
健康・食の情報に振り回されないようにしましょう～

健康管理委員会からのお知らせ

患者・家族が健康の保持・増進及び在宅ケアの充実が図れるよう、予防から治療そして在宅に至る、幅広い分野での健康教室の企画・運営を行います。

子どもの健康教室

2月3日(金)14:15～15:00

テーマ

『予防接種について』

開催場所:小児科外来待合



マンマ教室

2月21日(火)13:30～15:00

テーマ

『乳がんとホルモン食事について』

開催場所:救急5階会議室



腎臓病教室

2月7日(金)13:30～14:30

テーマ

『いずれ透析導入が必要といわれたら・・・
(血液透析・CAPD・腎移植)』

開催場所:救急5階会議室



介護教室

2月28日(火)13:30～14:30

テーマ

『食べやすい食事、口腔ケアについて』

開催場所:正面玄関外来受付



タバコ卒業教室

2月15日(金)13:30～15:30

テーマ

『タバコの真実の話
禁煙のコツ・ヒント』

開催場所:健康管理センター2階



一の木会

3月1日(木)13:30～15:00

テーマ

『食事におけるワンポイント
アドバイス! 座談会』

開催場所:救急5階会議室

