



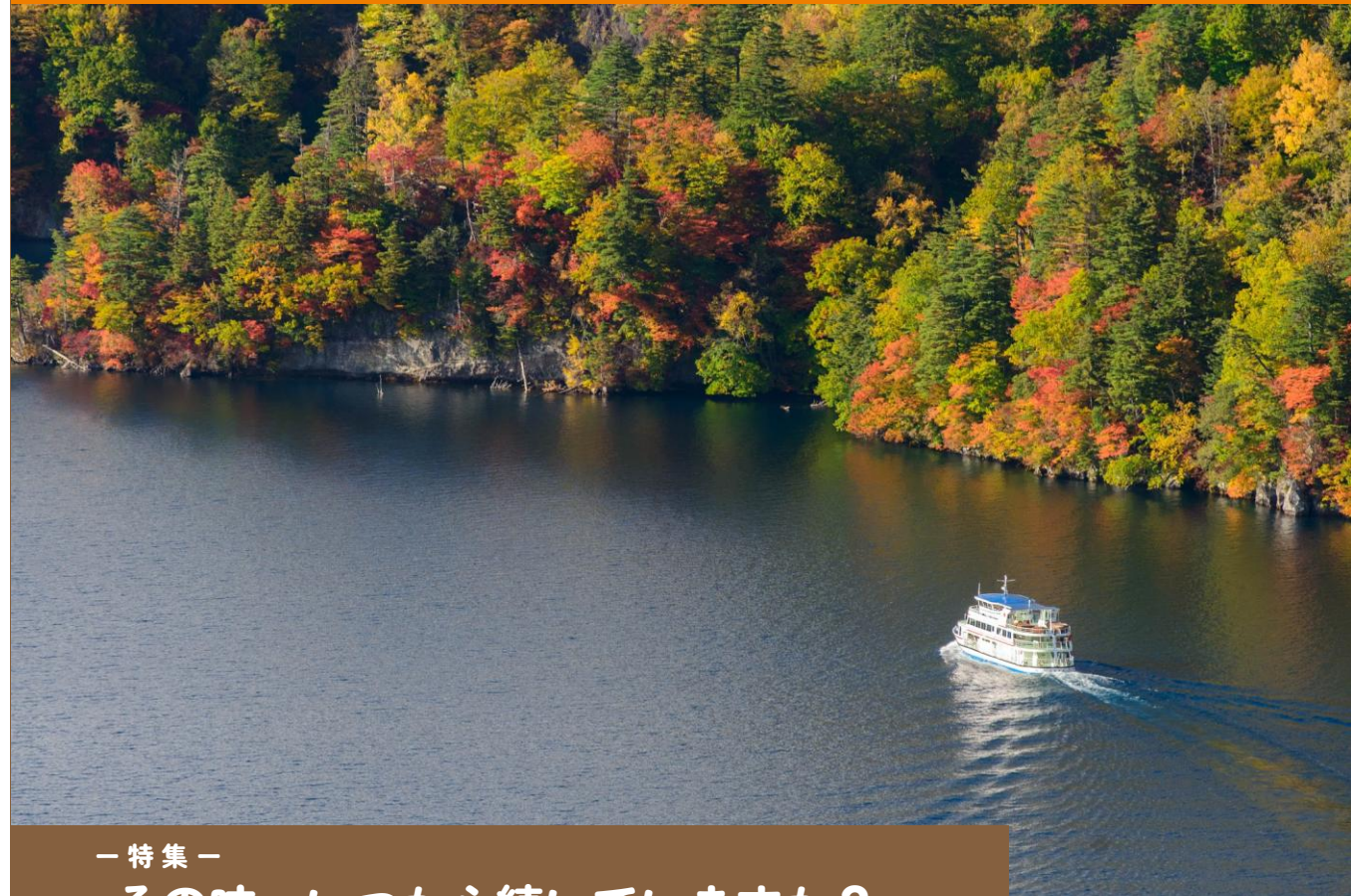
社会福祉法人恩賜財団済生会

千葉県済生会習志野病院

saiseikai narashino hospital

つながるならしの

2025年
秋号



－特集－

その咳 いつから続いていますか？

～結核という病気を知る～

－特集－

こどもの頭部打撲について

救急科 医長 廣瀬陽介

メディカルスタッフリレーコメント

【座る時間、ちょっと気にしてみませんか？】

管理栄養士考案レシピ 季節のひと品

【防災の日を考えるツナとひじきの炊き込みご飯】

連携医療機関ご紹介

【ふるもと整形外科】 【北習志野眼科】

Information

【糖尿病講座のおしらせ】 【済生会フェアのおしらせ】

表紙写真撮影 消化器内科医師 横山雄也

特集 その咳、いつから続いていますか？

～結核という病気を知る～

呼吸器内科部長：黒田文伸

結核とは？

結核とは、結核菌（*Mycobacterium tuberculosis*=マイコバクテリウム・ツベルクローシス）に感染することによって発症する病気です。

2023年のWHO（世界保健機構）のレポートでは、結核は年間に1千80万人が発症、125万人が亡くなったと推定されています。結核は、エイズやマラリアと並んで、世界の三大感染症のひとつに位置付けられています。

公益財団法人結核予防会の統計で、2023年に日本では1万96人が発症し、そのうち1,587人の方が亡くなったと報告されています。結核は今も身近にある感染症です。

症状と感染経路

結核の症状は、他の病気と区別しやすい特異的なものが少なく、咳や痰、だるさ、体重の減少などが見られます。咳などの症状が2週間以上続く場合は早めに医療機関を受診しましょう。

結核の感染経路は主に空気感染です。

排菌のある肺結核患者が咳・くしゃみ・会話をした時に放出される結核菌を吸い込んで感染します。

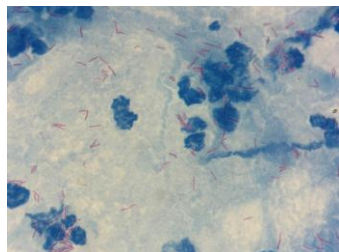
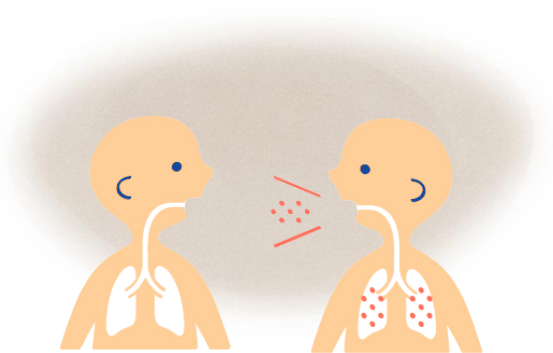
ただし、結核は感染しただけの状態、すなわち『体内に結核菌が存在していても菌が活動していない状態』であれば、まわりにうつす心配はありません。感染を広げてしまう可能性があるのは、菌が活発になり排菌が認められる場合、つまり咳などによって菌が体外に出るような状態です。

結核の診断

結核の診断は、レントゲンやCTなどの画像検査、喀痰や気管支鏡検体での細菌学的検査、血液検査などで、総合的に判断されます。典型例では診断は比較的容易ですが、非典型例では、肺がんや他の炎症性疾患との鑑別に苦慮することもあります。

結核は「二類感染症」に指定されており、診断した医師には直ちに保健所へ報告する義務があります。保健所ではその報告をもとに、過去に患者さんと接触した可能性のある方を調査し、必要と判断された場合には「接触者検診」が行われます。

また、感染性がある（排菌している状態）と判断された場合には、他の方への感染を防ぐため、感染性がなくなったことが確認されるまで隔離が必要となります。この期間は、患者さん自身の回復と、周囲の



チールネルセン染色で赤く染められた結核菌（喀痰）

安全の両方を守るために大切なものです。

結核の治療

治療の基本は「抗結核薬」と呼ばれるお薬を、毎日きちんと飲み続けることです。服用期間は6か月以上と長くなりますが、途中でやめずに最後まで飲み切ることがとても大切です。抗結核薬をきちんと服用すれば、副作用や薬の効きにくさ（薬剤耐性）が起こらない限り、治る可能性が高い病気です。ただし、薬を飲み忘れたり、途中でやめてしまうと薬が効きにくくなることがあります。このように、薬が効きにくくなった菌のことを「薬剤耐性菌」といいます。近年、特に海外ではこの薬剤耐性菌が増えてきており、世界的にも大きな課題となっています。

もし、薬剤耐性菌による結核と診断された場合は、「二次抗結核薬」と呼ばれる薬を使って治療を行います。これらの薬は、通常の抗結核薬（一次薬）よりも効果が弱かったり、副作用が出やすいこともあります。複数の薬を組み合わせたり、服用期間をさらに長くすることで、しっかりと治療を進めることができます。



令和7年度「結核・呼吸器感染症 予防週間」ポスター
厚生労働省ホームページより

にでも起こりうる身近な感染症です。

早く見つけてきちんと治療すれば治る可能性が高い病気です。咳が長く続く、体がだるい、熱が出るなどの症状があるときは、早めに医療機関を受診しましょう。そして、正しい知識を持ち、周囲の人と協力しながら感染を防ぐことが、社会全体の健康を守ることに繋がります。

また、結核の治療は長期にわたるため、患者さんにとって大きな負担になることもあります。だからこそ、周囲の理解と支援がとても大切です。結核を根絶するためには、一人ひとりの意識と、社会全体で支える体制づくりが欠かせません。

「過去の病気」ではなく「今も向き合うべき感染症」として、正しい知識を広め支え合うことが、未来への大きな一歩になると考えています。

2025年からは、結核の発病を防ぐために「入国前結核スクリーニング」という新しい制度が始まりました。これは、指定された国から入国・中長期間滞在する人に、入国前に胸部レントゲン検査などを受けてもらい、結核を発病していないことの証明書類を提出してもらうというものです。海外からの結核患者の流入を防ぐための取り組みとして、今後の感染予防に役立つことが期待されています。

また、2025年4月には、習志野保健所管内の漫画喫茶で、長期利用者と従業員の間で結核の集団感染が起きたという報道もありました。こうした事例からもわかるように、結核は特定の場所や人だけの問題ではなく、誰



くろだ ふみのぶ
呼吸器内科 部長 黒田 文伸
(外来担当日：火曜日)
呼吸器内科外来予約
月～金（祝祭日を除く）9:00～11:00
※完全予約制
※初診時は紹介状をお持ちの方のみ
(予約センター直通047-473-1298)

お子さんが転んで頭をぶつけてしまった！そんな場面に、慌ててしまった経験はありませんか？

救急外来でも、頭部打撲で受診される小児は非常に多く、周囲の心配の強さから救急車で来院されるケースも珍しくありません。しかし、ほとんどの頭部打撲では大きな問題は起きません。では、どんな時に「危険かもしれない」と考えて受診すべきなのでしょう。

心配される状態は？

頭部打撲後に注意が必要な状態としては、“脳出血“や“頭がい骨骨折“などが挙げられます。多くの保護者の方が「脳は大丈夫でしょうか？」と心配されて来院されますが、脳の状態は見た目や診察だけでは判断できず、頭部CTを撮影しなければ確認できません。



CT撮影にはメリットとデメリットがあります。メリットは、脳や

頭蓋骨の状態が明確にわかること。異常がなかった場合でも、

安心感を得ることができます。

一方で、デメリットは放射線による被ばくです。とはいえ、

CTを1回程度撮影したことで健康に影響が出ることは基本的に

ありません。短期間に複数回撮影した場合、将来的に悪性疾患

のリスクがわずかに上がるという報告はありますが、1～2回の

撮影で問題が生じることはほとんどありません。

撮影する？しない？その判断について

「それなら念のために撮影しておけば安心では？」と思われるかもしれませんが、被ばくという言葉に抵抗を感じる方も少なくありません。ここで重要になるのが、CT撮影によって異常が見つかる確率です。

実は、2011年の東日本大震災以前は、放射線被ばくに対する意識が一般にはあまり浸透していませんでした。そのため、頭部打撲の小児に対しCT撮影の必要がないと説明すると「なぜ撮影しないのか」と保護者の方から強く心配される声も多くありました。震災以降は放射線への関心も高まり「できれば撮影をしないでほしい」と希望されることも増え、意識の変化を感じています。

こうした経緯もあり、震災前には多くの小児に頭部CTを撮影していたため、詳細な統計が残っています。以前、私が所属していた大学病院では、軽傷の頭部打撲（重大な事故を除く）で受診した小児1,000例以上のデータを集めたところ、異常が見つかったのはわずか1%台でした。「それでも1%台はいるのだから、撮影しないと見逃してしまうのでは？」と思われるかもしれませんが、しかし、異常が認められたお子さん達がどうなったかという、全員入院して経過を見守る対応がとられましたが、再度

のCT撮影でも状態の変化はなく、いずれも無事に退院されました。

こうした経過から、CTを撮影せずに脳出血などを見逃した場合でも、深刻な事態に至る可能性は非常に低いと考えられています。私が頭部打撲の診療をする際は、こうした情報をすべて保護者の方に説明し、基本的にはCT撮影を行わない方針をとっています。わずかでもお子さんを被ばくさせたくないという思いを尊重しています。

もちろん、撮影による明確なデメリットがないことも事実ですので、受傷状況やご希望に応じて、柔軟に対応するようにしています。

打撲後に注意すべき症状

打撲直後ではなく、時間が経ってから症状が現れることもあります。そのため、以下のような症状が見られた場合には、念のため再度の受診をおすすめしています。

- ・繰り返す嘔吐
- ・悪化する頭痛
- ・意識障害
- ・けいれん

これらの症状があっても、CT撮影の結果、異常が認められないことも多くありますが、万が一に備えて医師の判断を仰ぐことは安心につながります。

また、数か月後に症状が現れる「慢性硬膜下血腫」もよく知られていますが、これは高齢者に多く、健常な小児ではほとんど見られません。

心配なときは、迷わずご相談を

長くなってしまいましたが、こどもの頭部打撲については、ほとんどの場合、深刻な問題につながることはありません。とはいえ、目に見える症状が軽くても、保護者の方が「なんとなく気になる」「いつもと違う気がする」と感じることは、とても大切なサインです。

「心配しすぎかも…」と思うような場面でも、不安を覚えたときには、どうぞ遠慮なく医療機関にご相談ください。お子さんの様子に少しでも違和感があるときは、受診のきっかけとして十分な理由になります。迷ったときは、ひとりで抱え込まず、医師や看護師など専門のスタッフにお声がけください。

当院も、地域の皆さまが安心して日々を過ごせるよう、医療面からできる限りのサポートをさせていただきます。



日本DMAT隊員としても活動しています
この写真は今年9月に行われた「令和7年度 大規模地震時医療活動訓練」に参加した時のものです



ひろせ ようすけ
救急科 医長 廣瀬 陽介

救急科は2020年に開設

現在は常勤医師2名と非常勤医師数名での診療体制

座る時間、ちょっと気にしてみませんか？

最近の研究で、長く座っている時間が多いほど、健康や寿命に悪い影響があることが分かってきました。たとえば、日本人約6万人を対象にした調査では、座る時間が1日2時間増えるごとに、健康リスクが約15%も下がるという結果が出ています。特に高血圧や糖尿病などの持病がある人は、その影響がさらに大きくなる傾向があるそうです。驚いてしまうのは、普段から運動している人でも、長時間座っていると体に悪影響が残ること。つまり、「運動してるから大丈夫」とは言えないんですね。座る時間そのものを減らすことが大切なんです。職業によっても違いがあるように思えますが、実は体をよく動かす仕事をしている人でも、座る時間が長いと健康への負担が増える傾向があるという報告があります。たとえば農業などの仕事では、作業の合間に長く座る時間がある場合もあり、その時間が積み重なることで体への影響が出やすくなるそうです。一方で、オフィスワークのように座りがちな職業でも、こまめに立ち上がったたり動いたりする習慣がある人は、リスクを抑えられる可能性があるとも言われています。スタンディングデスクを使ったり、仕事の合間にちょこちょこ歩く習慣をつけるのも効果的です。30分に1回は立ち上がって、少し体を動かすことを心がけましょう。

座りすぎは、気づかないうちに体にじわじわ悪影響を与える〈静かなリスク〉。毎日の生活の中で、意識して座る時間を減らすことが、元気に長く過ごすための第一歩になります。



リハビリテーション室
室長
森谷 国男

防災の日を考える

ツナとひじきの炊き込みご飯



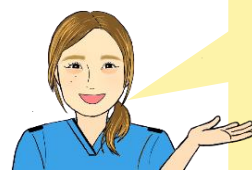
材料（4人分）

- ・米 2合
 - ・ツナ缶 1缶（70～80g）
 - ・にんじん 1／3本
 - ・しめじ 1／2パック
 - ・乾燥ひじき 10g
- ★
- ・しょうゆ 大さじ 2
 - ・酒 大さじ 1
 - ・みりん 大さじ 1

作り方

- ① ひじきは水で戻したあと水気を切っておく
- ② 人参は3mm幅程度の細切り、しめじは石づきを取る
- ③ 研いだ米を炊飯器に入れ、2合の目盛まで水を加える
- ③ ★を入れ軽く混ぜる
- ④ ツナ缶1缶（汁ごと）、①を入れて炊飯
- ⑤ 炊き上がったら全体をさっくり混ぜて完成

栄養価（1人前）
エネルギー：344kcal たんぱく質：8.9g
脂質：4.5g 塩分相当量：1.5g



管理栄養士
高谷 未来

9月1日は「防災の日」。非常食をただ備えておくだけでは、いざというときに使いにくかったり、気づけば賞味期限が切れていたり…。そこでおすすめなのがローリングストック。普段の食事に缶詰や乾物を取り入れ、食べた分を補充していく備え方です。今回は、ローリングストックにおすすめで、日常でも手軽に使える「ツナ缶」を使った炊き込みごはんをご紹介します。ツナ缶と乾燥ひじきを加えた炊き込みごはんは、旨みたっぷりで栄養バランスも◎。普段のごはんを楽しみながら、防災の備えにつなげましょう！

連携医療機関ご紹介

ふるもと整形外科

047-455-6336

〒275-0011 習志野市大久保4-9-11

URL : <https://furumotoseikei.jp/>

整形外科・外科
脳神経外科・リウマチ科
リハビリテーション



古本 敬明 院長

一方的な医療ではなく
患者さんと相談し一緒に悩みながら
医療を行っていききたい

私が医者になった動機は、地域に根を張った困ったときに相談に乗れる医者になりたいと思ったことです。以前は、先端医療にて手術を行ってまいりましたが、手術をすればするだけ、手術しない患者さんを見る時間的余裕が無くなり、本来自分が医者になろうと思った動機とはずれてきてしまいました。当初の目標を達成するために自分のクリニックを開きました。

当クリニックにおきましては、手術療法が必要だと判断したら、私が責任を持って手術療法を行える病院を紹介させていただきます。一方的な医療ではなく、患者さんと相談し一緒に悩みながら行う医療をと考えております。なにか体のことでお困りのことがありましたらぜひ、受診されることをお待ちしております。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30～ 12:00	●	●	-	●	●	●	-
14:45～ 18:30	●	●	-	●	●	-	-

ACCESS

京成本線 「京成大久保駅」徒歩15分
駐車場 12台



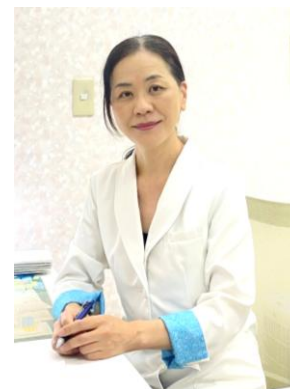
北習志野眼科

047-469-4130

〒274-0063 船橋市習志野台2-6-1

URL : <https://www.kitanarashino-ganka.com/home>

眼科・小児眼科



上村 敦子 院長

患者さんが気軽に相談できる
暖かい雰囲気クリニックになるよう
スタッフと共に心がけております

平成20年に北習志野で開業しました。開業前には国立千葉病院、国立国際医療センターをはじめ、済生会習志野病院にも勤務させて頂いておりました。

一般眼科・小児眼科を全般的に診療しておりますが、特に今までの経験を活かし、糖尿病網膜症や加齢黄斑変性症などの網膜疾患や緑内障などの早期発見・治療に力を入れております。また、地域のかかりつけ医として、患者さんが気軽に相談できる暖かい雰囲気のクリニックになるよう、スタッフと共に心がけております。

これからも済生会習志野病院をはじめ、病院との連携を大切にしなが患者さんにとってより良い診療を行っていききたいと思っております。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00～ 13:00	●	●	●	●	-	-	-
14:30～ 17:30	●	●	●	●	-	●	-

ACCESS

新京成線・東葉高速鉄道線 北習志野駅
より徒歩1分
駐車場なし
※近隣の駐車場をご利用ください



「糖尿病講座」

2025年10月24日（金）開催予定

糖尿病講座を開催いたします。

どなたでもご参加いただけます！

医師や薬剤師の講演、各種相談コーナー、 毎回好評を

いただいている血糖測定も行います！

ご予約はお早めに



予約必須（先着50名）

参加費無料

「令和7年度 済生会フェア」

2026年1月24日（土）開催予定

今年度の済生会フェアは、医療講演や医療体験

コーナー、習志野高校吹奏楽部コンサートなど

盛りだくさん！ 楽しみながら学びましょう。

詳細は、ホームページまたは公式Xで順次公開

予定です。



https://x.com/Narashino_sai



saiseikai narashino hospital

病院の理念

患者さんに寄り添う医療を通して、地域住民の健康と福祉の増進に寄与します

基本方針

患者さんの権利と意思を尊重し、ともに考え良質で効率的な医療の提供に努めます

全ての職員はレベル向上のため研鑽し、最善のチーム医療を行います

地域医療機関との連携を深めて、中核病院としての役割を果たします

〈受診案内〉

診療受付時間（予約外） 8：30～11：30

（一部診療科によっては受付時間が異なります。予め電話にてご確認ください。）

休診日 土・日・祝（緊急の場合はご連絡ください）

