



新潟市急患診療センターだより

第19号 2021年1月

第19号にあたって



明けましておめでとうございます。新型コロナのせいで心からおめでとうという気分にならない人も多いのではないのでしょうか。ウイルス自身では移動できず、人間に運搬してもらっていることを理解して、他人を責めることなく、ウイルスの拡散を防ぐことに協力しましょう。

今年は、効果的な治療やワクチンが開発され終息の方向に行くこと、そして地震や台風などの大きな自然災害のない年であることを願っています。今回は、病気の知識としてエコノミークラス症候群（肺血栓塞栓症）と尿路結石症を取りあげました。最終ページには、診療時間、交通アクセス、救急疾患検索サイトのアドレスなどが掲載されていますのでご利用下さい。

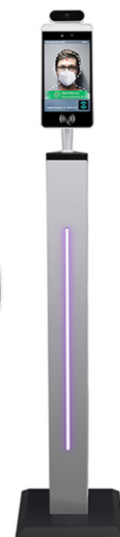
急患診療センター来所時の検温実施について（お願い）

当センターでは、感染予防対策として、玄関内に顔認証による温度測定器を設置しました。受診される方と付き添いの方は全員、検温にご協力をお願いします。

- ① 測定器に近づくと顔が画面に映し出され、測定された結果が表示と音声でお知らせします。
- ② 正常体温の場合は、入館し受付においで下さい。
- ③ 設定温度（約37.5℃）以上だとアラームが鳴ります。
- ④ アラームが鳴ったら、入館しないで、“呼び出しボタン（右図）”を押して下さい。
- ⑤ 職員が来て、その後の案内をしますので、保険証を用意してお待ち下さい。
- ⑥ 顔表面の温度測定のため、屋外で顔が冷えると高熱でもアラームが出ません。

アラームが出なくても、自宅などで発熱があって受診した場合は、入館せずに呼び出しボタンを押して下さい。

入館時の「マスク着用」と「アルコールによる手指消毒」は必ず行って下さい。



病気の知識

エコノミークラス症候群（肺血栓塞栓症）

“致命的なことも！”

人間は呼吸をして、肺から血液中に酸素を取り入れています。酸素を取り入れるために、心臓から肺へ行っている血管を肺動脈といいます。肺で酸素を取り入れた血液は肺静脈を通過して心臓に戻ってから全身に送り出されます。

この肺動脈に血栓（けっせん：血のかたまり）が詰まる病気のことを、肺血栓塞栓症と言います（図）。飛行機に乗り、足を伸ばせないエコノミークラスの座席に長時間座り、歩き出したとたんに発症することから、エコノミークラス症候群とも言われています。

【原因】

- ・水分を十分にとらずに、車の中や飛行機、災害時の避難所などで長く座った状態で動かないでいると、血液は濃くなり、足の血液がよどみ、脚（主にふくらはぎ）の静脈内に血栓ができます。これを、下肢静脈血栓症と言います。
- ・下肢静脈血栓症は、病気やケガで寝たきりになったり、災害避難時に車内で過ごすなど発症しやすくなります。

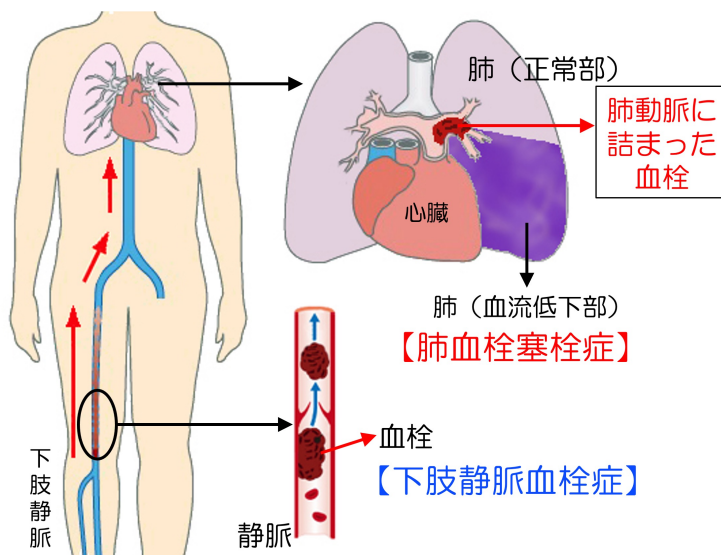


図 肺血栓塞栓症の成り立ち

ます。また、肥満者や高齢者はかかりやすくなります。

- ・下肢静脈血栓症では、脚の静脈内にできた血栓は、大きくなると剥がれ、静脈内を流れて心臓から肺動脈に到達します。この血栓により肺動脈が詰まる病気を“肺血栓塞栓症”と言います（図）。
- ・肺動脈が血栓で詰まった肺では酸素を取り入れることが出来なくなります。詰まる程度により症状は変わりますが、大きな血栓が詰まった場合には死に至る危険な病気です。

【症状】

- ・歩行時や階段などでの、突然の息切れや息苦しさ（呼吸困難）が多くみられます。
- ・息を吸うときの胸の痛み、冷や汗、どうき（ドキドキ）、ひどいと失神やショックになることもあります。
- ・肺血栓塞栓症の原因である下肢静脈血栓症の症状（脚の腫れや痛み、色の変化）が約半数にみられます。

【診断】

- ・症状や一般検査で肺血栓塞栓症が疑われた場合は、造影剤を使ったCT検査で診断できます。下肢静脈血栓症については、超音波検査などで診断できます。

【治療】

- ・血液をサラサラにしたり血栓を溶かす薬、カテーテル治療、外科治療があります。



通常時間に病院へ

行く

- ・下肢静脈血栓症の症状（脚の腫れや痛み、色の変化）がある場合は、通常の診療時間に医療機関（循環器科、血管外科）を受診して下さい。

救急車を

呼ぶ

- ・突然の激しい呼吸困難や胸痛がみられた場合は、“肺血栓塞栓症”のほかにも、急性心筋梗塞などの重篤な病気のこともあるので、ためらわずに救急車を呼んで下さい。

予防

- ・血液の流れが悪くなること、血液が濃くなり固まりやすくなること、血管が傷むことが血栓ができる原因なので、この三つの原因を防ぐことが大切です。

①下肢の運動：ウォーキング、軽い体操やストレッチ、かかとの上げ下ろし運動、ふくらはぎを軽くもむなど。足のふくらはぎは「第二の心臓」といわれ、歩行などの運動により足を動かすことで血液の流れを良くします。

②水分補給：こまめに水分をとることで血液が濃くなることを防ぎます。トイレが心配で水分を控えることはやめましょう。航空機による長時間の旅行中は、十分な水分を摂取する一方、脱水を招くアルコールやコーヒーを控えることが下肢の運動とともに大切になります。

③生活習慣の見直し：標準体重の維持、禁煙、高血圧・糖尿病・高脂血症などの適切な管理が大切です。

尿路結石症

“尿管結石は、痛みの王様！”

- ・尿の通り道である腎臓の腎盂から尿管、膀胱、尿道までを尿路といいます。尿路にできた結石を尿路結石と言い、結石の部位によって、腎結石、尿管結石、膀胱結石、尿道結石に分かれます（図）。
- ・尿路結石は30から60代の男性に多く、腎臓（腎盂）と尿管にできるものが大部分です。
- ・尿路結石は近年増加傾向にあり、生涯のうちに約10人に1人は結石にかかると言われていています。

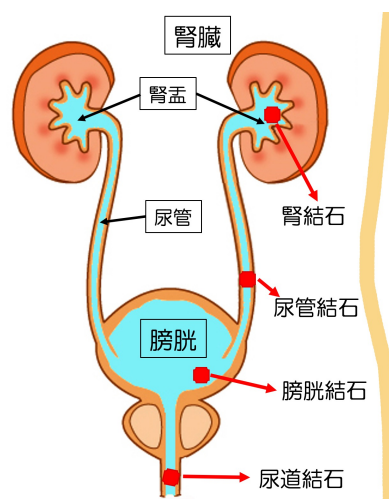
【症状】

①腎結石：通常は無症状か軽い鈍痛で、検診での超音波検査やCT検査などで偶然見つかることが多いです。ただし、腎盂から尿管への移行部に結石が詰まると強い痛みや腎機能障害の原因になります。

②尿管結石：腎結石が尿管に下降すると、尿管は細いため容易に尿の通過障害をきたし、疝痛（せんつう）発作といわれる七転八倒するほどの激しい痛み（腰背部痛や側腹部痛、下腹部痛）や血尿が起こります。これが尿管結石の典型的症状です。痛みの王様（king of pain）と呼ばれ、吐き気や吐いたりすることもあります。

③膀胱結石：尿と一緒に排出できない場合は膀胱で結石は大きくなり、尿に血が混じったり（血尿）、尿が濁ることがあります。

④尿道結石：膀胱結石が尿と排出される場合に尿道につまることがあり、尿の出が急に悪くなったり、全く出なくなる（尿閉）ことがあります。



【成因】尿路結石の成因には次のような様々なことが関与します。

- ・尿路結石のほとんどはカルシウムが主成分で、多くはシュウ酸カルシウム結石です。
- ・原因は不明のことが多いのですが、食生活が大きく影響しているといわれています。
- ・尿路の通過障害、たとえば、水腎症では腎結石、前立腺肥大症、神経因性膀胱では膀胱結石ができやすくなり、長期に寝たきりの人、慢性の尿路感染でも起きやすくなります。
- ・原発性副甲状腺機能亢進症でのホルモンの影響や内服している薬剤が原因のこともあります。

【検査】

- ・尿検査（血尿など）や画像検査（腹部レントゲン検査やCT検査）で診断されます。

【治療】

① 痙攣発作の対応

発作時には痛み止めの注射や坐薬などによって痛みを抑えます。

尿量を増加させることも発作の軽減に有効なため、輸液を行う場合もあります。

発熱があり急性腎盂腎炎^{じんうじんえん}を合併している場合は入院になることがあります。

② 自然排石の促進

画像診断で、自然排石が可能と判断される小さな結石については、水分を多く飲んで尿量を増加させたり、体動（ジャンプや縄跳び）により結石の排出を促進させます。

③ 砕石治療^{さいせき}

自然排石が困難と判断される場合は、体外衝撃波結石破碎術や内視鏡下結石破碎術などで治療します。



・泌尿器科で検査、治療を受けて下さい。休日・夜間で痛みがひどい場合は、急患診療センターなどの内科を受診して下さい。ただし、痛み止めによる応急処置しかできません。



【再発予防】

- ・尿路結石は自然排出あるいは治療により摘出しても40～60%で再発するため、再発の予防が大切です。

- ・食事や生活の指導が適切になされれば、結石の再発率が低下します。
- ・飲水による尿量の増加は重要で、1日尿量を1.5リットルから2リットル以上にすることが推奨されていますが、心疾患などがある人は除きます。
- ・過食を避け、適度な運動、バランスのよい食事を摂るなどの生活習慣の改善は有効です。
- ・動物性蛋白と脂肪の摂取は、結石形成を促進する要因になります。
- ・結石の成分であるシュウ酸は最も重要な物質のひとつです。シュウ酸を多く含む、ほうれん草、チョコレート、ナッツ類、タケノコ、紅茶などは過剰に摂取しないようにしましょう。
- ・高尿酸血症は痛風だけでなく尿酸結石の原因になるので、プリン体を多く含む食事やビールの過度の摂取は控えましょう。
- ・カルシウムは適度に摂取することが望ましいとされています。



Q & A（質問に答えて）

Q：新型コロナウイルス感染症についての相談窓口を教えてください

A：急患診療センターでは受け付けていませんので、下記の窓口にご相談下さい。

① 発熱や倦怠感などの症状がない場合

- ・症状がない方やどこに相談したらよいかわからない方の相談を受ける窓口は、
「新潟県新型コロナウイルス感染症コールセンター」 025-282-1754（平日のみ8:30～17:00）
- ・新型コロナウイルスに関する一般的な健康相談窓口は、
「一般健康相談窓口」新潟市保健所保健管理課 025-212-8194（平日のみ8:30～17:15）
新潟県福祉保健部健康対策課 025-280-5200（平日のみ8:30～17:15）

② 発熱、倦怠感などの症状がある場合や新型コロナにかかっているのではないかと不安な場合

- ・かかりつけ医がいる場合は、かかりつけ医など地域の医療機関に電話相談
- ・かかりつけ医がなく、どこに相談したらよいかわからない場合は、
「新潟県新型コロナ受診・相談センター」 全日24時間対応 025-256-8275
「新潟市保健所保健管理課」 025-212-8194（平日のみ8:30～17:15）でも相談できます。

診療時間



★土曜日の在宅当番医

【整形外科】

午後3時～午後10時
 （当番医は新潟日報土曜日朝刊とホームページ「新潟医療情報ネットの当番医案内」に掲載されます）

【産婦人科】

午後2時～午後6時
 （当番医はホームページ「新潟市産婦人科医会」に掲載されます）

当番医は、当センターにもお問い合わせできます。

診療科目	診療日	診療時間
内科 小児科	平日	午後7時～翌日午前7時 （受付時間：午後7時～翌日午前6時30分）
	土曜	午後2時～翌日午前9時 （受付時間：午後2時～翌日午前9時）
	日曜・祝日	午前9時～翌日午前7時 （受付時間：午前9時～翌日午前6時30分）
整形外科	平日	午後7時～午後10時 （受付時間：午後7時～午後9時30分）
	土曜（★）	午後10時～翌日午前9時 （受付時間：午後10時～翌日午前9時）
	日曜・祝日	午前9時～午後10時 （受付時間：午前9時～午後9時30分）
外科	平日	診察はしていません
	土曜	午後3時～午後10時 （受付時間：午後3時～午後9時30分）
	日曜・祝日	診察はしていません
産婦人科 眼科 耳鼻咽喉科 脳外科	平日	診察はしていません
	土曜	診察はしていません（★産婦人科のみ在宅当番医あり）
	日曜・祝日	午前9時～午後6時 （受付時間：午前9時～午後5時30分）



＜急患診療センターの理念＞

市民と共に

市民に信頼される

救急医療の継続提供をめざします

＜理念の説明＞

- ① 市民の理解と協力、支援により円滑な運営が可能になります
- ② 職員は、質の高い急患診療を提供できるよう努力いたします
- ③ 超高齢社会、医師不足のなか、診療体制の維持継続を行うことが必要です

あとがき

昨年からの新型コロナの流行が治まる気配はまだみえません。経済不況も続き、オリンピック開催も心配されます。こんな時代を誰が予見したでしょうか。

人類の叡知を集めて取り組んでいる、安全で効果のあるワクチンが開発されることを心から願わざるをえません。

新潟市急患診療センター
 ホームページ
<http://www.niigata-er.org>



新潟市医師会
 救急疾患検索サイト
<http://www.niigata-er.org/search/>



小児救急ハンドブック
 （新潟市）



発行：新潟市急患診療センター

〒950-0914

新潟市中央区紫竹山3丁目3番11号

TEL 025-246-1199