



トピックス

～ 減塩食のすすめ ～

生活習慣病が健康問題として大きな課題となっており、その予防のために食生活の改善は重要となっています。その中でも、高血圧症の予防に欠かせないのが食塩摂取量の制限です。『日本人の食事摂取基準（2020年版）』では男性1日7.5g未満、女性6.5g未満を目標としています。日本人の食生活は食塩が多くなりやすい特徴があります。みなさんが健康でいられるように、食生活の基本として参考にしてください。

<減塩8つのポイント>

- ① 新鮮な食材の持ち味を活かして薄味で調理する。
- ② ハーブ、スパイス、果物の酸味などを利用する。
- ③ 低塩の醤油、ケチャップやソースなどの調味料を使う。
- ④ 味噌汁は具たくさんにし、汁気を減らして減塩につなげる。
- ⑤ 目に見えない塩分が隠れている外食や加工食品を控える。
- ⑥ 塩分が多い漬け物を控える。
- ⑦ 味付けを確かめてから調味料を使う。
- ⑧ 麺類のつゆを残す（全部残すと 2～3g 減塩できる）。





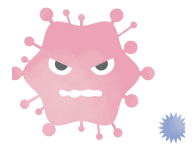
新型コロナウイルスと過去のパンデミックについて

医療法人桂水会 岡病院

医師 北原 健

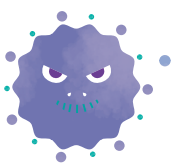
本当はこんな話題にしたくないが、他に無さそうなので今回は新型コロナウイルスについて。

大前提として、世界はウイルスに満ちている。推測では10の31乗個以上のウイルスが存在するとされており、その種類も様々である。恐らく、かなりの動植物、細菌までもがウイルスに感染する。その発見はつい最近で、19世紀末に、細菌ろ過装置を通して感染する病原体が発見され、その後1935年にタバコモザイクウイルス（タバコなどの葉に感染する）の結晶化に成功して電子顕微鏡撮影が可能になり、ようやくその存在が知られるようになった。



新型コロナウイルスの出現によってコロナウイルス（CoV）自体は一気に知名度を上げたが、元来、最もよくあるウイルスの一つであり、我々医師から見れば、取るに足らないウイルスでしかなかった。ヒトに蔓延して感染する CoV は元々4種類あり、冬になると感冒の流行を引き起こし、感冒の10-15%、流行期には約35%をしめる。繰り返すがありふれたウイルスであり、これを読んでいるほとんどの人も小児期までに感染している。

しかし、近年新たに出現した CoV は致死的な重症肺炎を引き起こすようになり、重症呼吸器症候群コロナウイルス（SARS-CoV）はコウモリから、中東呼吸器症候群コロナウイルス（MERS-CoV）はヒトコブラクダからヒトに感染して重症肺炎を引き起こす。今回流行している新型コロナウイルスは、SARS-CoV-02と呼ばれ、当初は動物からヒトへの感染と考えられていたが、ヒトからヒトへの感染が確認され、ヒトに蔓延して感染している5種類目のコロナウイルスとなり、世界保健機関（WHO）によってパンデミックが宣言されている。本稿を執筆している2020年9月14日時点において、全世界で約2900万人が感染し、92万人以上の命を奪っている。



さて、人類は過去に何度もパンデミックに晒されてきた。有名なのはスペイン風邪とペストであろう。スペイン風邪とはインフルエンザの事で、インフルエンザウイルスによって引き起こされる。起源には諸説あるが、第1次世界大戦中、アメリカ軍で患者第1号が発症し一気に感染拡大を引き起こしたと報告されている。その後欧州に及んだが、戦争とは情報戦でもあり、検閲によって報道統制が行われた。自国軍内で感染症が流行しているなどという情報は他国を利するばかりか士気に関わる、というのである。流行はロシアやインド、日本まで及んだ。スペインは中立国であったためインフルエンザに関する情報を積極的に発信できた。当時のスペイン国王までもが感染したことや、情報統制が敷かれていた他国と比べてスペインからの情報が多かったために大きな被害を受けたという印象が強くなり、スペイン風邪と呼ばれるようになった。世界全体の推計死者数は、報告によって1700万人から1億人と幅があり、日本でも38万人以上の死者が出た。

戦争や災害を含み、最も多くの人を短期間で死亡させた死因である。

ペストは、ウイルスではなく、細菌（*Yersinia pestis*）による感染症で、ネズミやイヌ、ネコなどを宿主とし、ノミが媒介し吸血することでヒトに感染する。ヒトからヒトへは、飛沫感染や接触感染を起こす。ペストの流行は古く、第1次の流行は6世紀のユスティニアヌスのペストから始まり8世紀にかけて東ローマ帝国から欧州全体やアジアまで流行した。東ローマ帝国では当時の人口が半減したともいわれる。

第2次は中世欧州で大流行した、最も有名な流行である。発端は1331年の中国で、貿易などによって欧州に伝播したのが1347年と言われている。その後14世紀末までに大小の流行を繰り返し、正確な統計はないが全世界で8500万人が亡くなったとされている。欧州や世界の流行地では深刻な地域で人口の1/2~1/3が死亡したと言われている。村が消滅した、という事も良くあったそうである。当時は、細菌による感染症という考え方自体が無く、もちろん手洗いやマスクといった予防策も無かった。人々は国から国へと逃げて細菌を拡散させ、パニックを起こした。怪しい薬やデマが流行し、魔女狩りやユダヤ教徒迫害などの原因となった。

第3次流行は、19世紀末、これまた中国から広がり（1855年の雲南省）、実は現在も流行中である。1894年、フランス人医師イェルサン（Alexandre Yersin）と北里柴三郎がほぼ同時に全く別にペスト菌（*Yersinia pestis*）を発見し、ペストの原因が確定された。日本人としては残念ながら菌の命名にはイェルサンの名が用いられた。日本では1902年に横浜で発生したが、役所がネズミを1匹5銭で買い上げ、媒介動物ネズミの駆除に乗り出した。その後、1960年代にベトナム、1994年にインド、2000年代でもアフリカ諸国やアジアでペストの流行が発生し、マダガスカルでは2017年にも流行している。



新型コロナウイルスと、過去にパンデミックを引き起こした感染症の決定的な違いは、現代に発生した、という点であろう。個人でできる感染拡大予防策がメディアなどにより頻繁に発信され、自治体や国レベルで法整備がなされ都市のロックダウンや交通規制が可能になった。医療の発展もあり、病原体を発見し、適切な治療や対症療法を行う事ができるようになっている。おかげで重症化率や致死率は、過去のパンデミックと比較してかなり低く、死者数は残念なことにまだ増加するだろうが、それでもスペイン風邪やペストとは桁違いに少ない。

一方、あくまで個人的にだが、現代も中世も人類の本質は変わらないのだな、と思う点は、感染症の発生早期に情報統制が敷かれた点、パニックやデマの流行であろう。感染が始まった国では公表が大幅に遅らされ、その間に世界中にウイルスが拡散された。マスクやアルコールといった消毒薬がドラッグストアから消えるのは理解できるが、関係のないトイレトペーパーや紙類までもが店頭から消えたのはデマが原因である。なぜか感染者が非難され、SNSでは誹謗中傷的となる。医療従事者やその家族が差別される。

歴史は繰り返す、と言われる。一方で、歴史から学び過去の失敗から反省することもできる。今回も歴史は繰り返されたし、新たな感染症は、いつか必ず出現する。その時に今回の失敗を活かす準備をしっかりとおくことが、我々に求められていると思う。



理 念

地域医療に貢献する。

基本方針

- 1 より高度な医療と看護の提供を目指す。
- 2 患者様の立場に立った医療を実践する。

私たち岡病院職員一同は上記を実践するために以下のとおり、努力致します。

- 1 職員一同は日々研鑽し、医療の質の向上とサービス・業務の改善に努めます。
- 2 内科の二次救急病院として、地域住民の健康と福祉に寄与致します。
- 3 透析施設を有する病院として、安全で快適な治療の提供に努めます。

患者様の権利と責務について

権 利

- 1 患者様は病状・治療方針について十分な説明を受け、診療情報を得る権利をもちます。
- 2 患者様は診療情報を理解する権利をもちます。
- 3 患者様は治療方針と医療機関を選ぶ権利をもちます。
- 4 患者様はプライバシーの配慮と秘密を守られる権利をもちます。
- 5 患者様は希望にて、他の専門医に意見を聞く権利をもちます。

責 務

- 1 患者様は当院に病状・既往歴（現況も含む）・保険情報・住所等、診療に必要な情報を正しく伝える責務をもちます。
- 2 患者様は当院のルールを守り、治療に協力する責務をもちます。

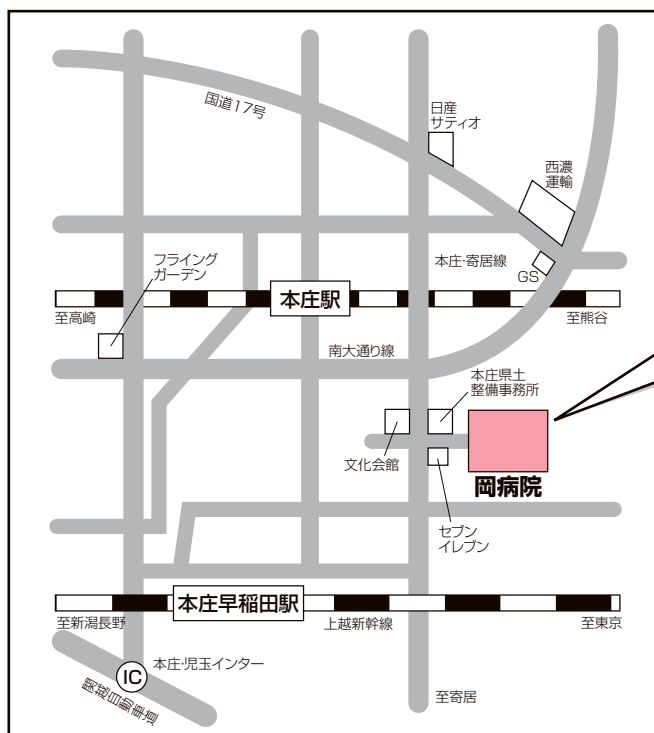
個人情報保護

当院は、個人情報の取り扱いには細心の注意を払っています。
個人情報の取り扱いについてお気づきの点は、窓口までお気軽にお申し出ください。

医療相談について

療養その他でのお悩みごとやお困りのこと、ご不明のこと等がございましたら医療相談室、薬剤相談室、食事相談室にてご相談をお受けいたします。

- 1 階受付にて申し込み、又は担当の医師、看護師にお申し出下さい。



(公財)日本医療機能評価機構認定



医療法人 岡 病院
桂水会

OKA HOSPITAL

〒367-0031 埼玉県本庄市北堀810番地

TEL 0495-24-8821(代) FAX 0495-21-7640(代)

URL <http://www.oka-hospital.jp/>

発行日：令和2年10月1日

発行：岡病院

編集：広報委員会