

INDEX

- PCR検査とはなんだろう? 1
- ロコモ度チェック! ~あなたの足腰は元気ですか? 3
- 院内イベントのお知らせ 4

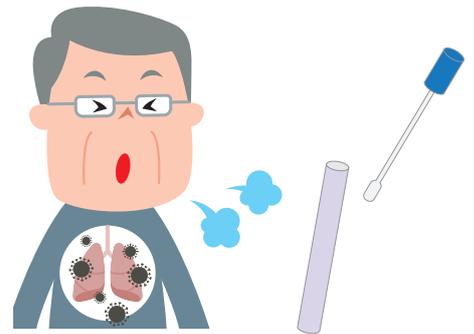
Webサイトでも
閲覧できます



PCR 検査とはなんだろう?

新型コロナウイルスに感染しているかを判定する検査として、「PCR 検査」は名前が一気に広まりました。世間では、「難しい検査だから件数が増えない」「普通の病院ではできない」など、様々言われています。

現在、この「PCR 検査」の他に、短い時間で判定ができる「抗原検査」も保険適用が決まり、運用されつつあります。今回は一番信頼性の高い「PCR 検査」について解説いたします。



PCR 検査とは以下のように定義されています。

【PCR 検査】

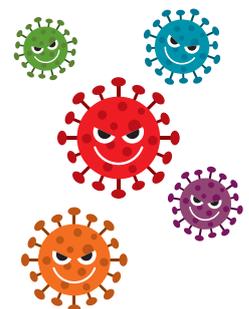
ウイルスの有無を判定するために使う検査法の一つ。

ウイルスの遺伝情報を記録している RNA の一部を増やし、目的のウイルスが存在するかどうかを調べる。

上記のとおり、この検査はウイルスがいるかを調べるものです。細菌の病気には用いられません。それは、ウイルスと細菌の違いにより、検出のしかたが異なるからです。では、ウイルスと細菌の違いを見てみましょう。

ウイルスと細菌の違い

	細菌	ウイルス
特徴	一つの細胞で構成される単細胞生物 自己複製能力を持つ。	蛋白質の外殻、内部に遺伝子 (DNA、RNA) のみの単純な構造。細胞を持たない
増殖	自分自身で増殖できる	自分自身で増殖できない 他の生物を宿主にして自己を複製し増殖

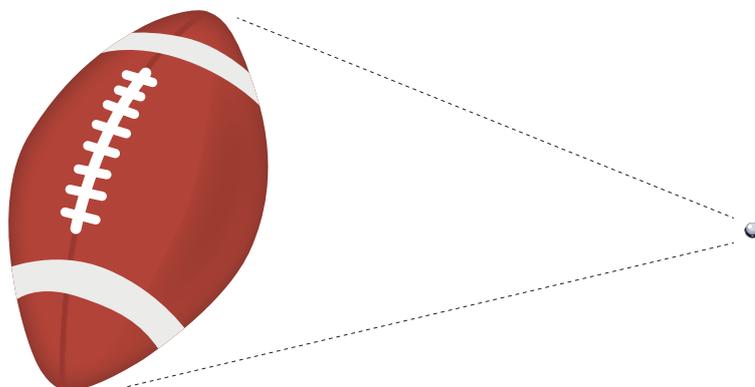


[豆知識]

ウイルスは自分で増えることはできません。ヤドリギのように他の細胞に取りついて増えます。

その方法は、まず、他の細胞にウイルス自身のDNAを注入します。宿主となった細胞はそのDNAを自分の一部と勘違いし、複製を行います。そして、増殖したウイルスは宿主の細胞膜を破り、拡散されていきます。

大きさでも、ウイルスと細菌では大きく異なります。



「大腸菌をラグビーボールとすれば、ウイルスは（種類によって異なるが）ピンポン球かパチンコ玉程度。」

～「生物と無生物のあいだ」より

PCR 検査とはウイルスの遺伝子部分を増幅させて調べる検査です。そのウイルスにしかない遺伝子を検出するので他のウイルスと区別し、目的のウイルスだけを見つけ出すことができます。

これに対して、「抗原検査」はとても早く結果が分かるため、スクリーニング検査として大変有益ですが、その判定に誤差が生じることは否めません。

患者さんのために、また、感染者をこれ以上増やさないために、より正確で確実な判定を求めなくてはなりません。それぞれの検査の特性を鑑みつつ、これからも各医療機関は診療を続けていきます。ご理解とご協力をお願いいたします。



参考資料

AMR 臨床リファレンスセンター・「生物と無生物のあいだ」
著) 福岡伸一 (講談社現代新書)

小倉良久 (検査科 科長・感染対策委員会)

ロコモ度チェック！～あなたの足腰は元気ですか？

最近では一般的に浸透してきた「ロコモティブシンドローム」という言葉があります。
 これは、「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態のことを言います。
 「ロコモ」と略されて使われることが多くなり一気に定着しつつあります。
 このロコモの正式な定義は以下の通りです。

ロコモティブシンドローム = 『運動器症候群』

- 1) 要介護・寝たきりになりやすい状態
 - 2) 加齢により運動器*の障害のため、移動能力の低下をきたし、要介護になっていたり、要介護になる可能性の高い状態
- *運動器：骨・関節・脊髄・筋肉・腱・神経など体を支え動かす役割をする器官

このように表されていますが、これでは自分が該当するかどうかイマイチわからない…。そうお感じになる方も多いことでしょう。

日本整形外科学会では、「ロコモ度テスト」(①立ち上がりテスト、②2stepテスト、③ロコモ25)を公開しています。その中の「ロコモ25」というチェックシートをご紹介します。

ぜひ、これでご自身の「ロコモ具合」をチェックしてみてください。

ロコモ25 チェックシート

この1か月の間に、「身体の痛み」や「日常生活」で困難なことはありませんでしたか？ 次の25の質問に答えて、あなたのロコモ度を調べましょう。

この1か月の「身体の痛み」などについてお聞きします *当てはまるものに丸をつけましょう！						
Q1	頸・肩・腕・手のどこかに痛み(しびれ含む)がありますか	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
Q2	背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
Q3	下肢(脚のつけ根、太もも、膝、ふくらはぎ、すね、足首、足)のどこかに痛み(しびれ含む)がありますか	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
Q4	普段の生活で身体を動かすのはどの程度つらいと感じますか	つらくない	少しつらい	中程度つらい	かなりつらい	ひどくつらい
回答数を記入してください(丸の数を縦に数えましょう) →		0点=	1点=	2点=	3点=	4点=
回答結果を加算してください →		①合計= 点				
この1か月の「普段の生活」についてお聞きします *当てはまるものに丸をつけましょう！						
Q5	ベッドや寝床から起きたり、横になったりするのは、どの程度困難ですか	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q6	腰掛から立ち上がるのは、どの程度困難ですか	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q7	家の中を歩くのは、どの程度困難ですか	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q8	シャツを着たり脱いだりするの、どの程度困難ですか	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q9	スポーツやパンツを着たり脱いだりするの、どの程度困難ですか	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q10	トイレで用足しをするの、どの程度困難ですか	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q11	お風呂で身体を洗うのは、どの程度困難ですか	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
回答数を記入してください(丸の数を縦に数えましょう) →		0点=	1点=	2点=	3点=	4点=
回答結果を加算してください →		②合計= 点				
この1か月の「普段の生活」についてお聞きします (続き) *当てはまるものに丸をつけましょう！						
Q12	階段の上り下りは、どの程度困難ですか	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q13	急ぎ足で歩くのはどの程度、困難ですか	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q14	外に出掛ける時、身だしなみを整えるのは、どの程度困難ですか	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q15	休まずに、どれくらい歩き続けることができますか(もっとも近いものを選んでください)	2~3km以上	1km程度	300m程度	100m程度	10m程度
Q16	隣・近所に外出するのは、どの程度困難ですか	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q17	2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰ることは、どの程度困難ですか	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q18	電車やバスを利用して外出することは、どの程度困難ですか	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q19	家の軽い仕事(食事の準備や後始末、簡単な片付けなど)は、どの程度困難ですか	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q20	家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)は、どの程度困難ですか	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q21	スポーツや踊り(ジョギング、水泳、ゲートボール、ダンスなど)は、どの程度困難ですか	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q22	親しい人や友人とのお付き合いを、控えていますか	控えていない	少し控えている	中程度控えている	かなり控えている	全く控えている
Q23	地域での活動やイベント、行事への参加を控えていますか	控えていない	少し控えている	中程度控えている	かなり控えている	全く控えている
Q24	家の中で転ぶのではないかと不安ですか	不安はない	少し不安	中程度不安	かなり不安	ひどく不安
Q25	先歩き歩けなくなるのではないかと不安ですか	不安はない	少し不安	中程度不安	かなり不安	ひどく不安
回答数を記入してください(丸の数を縦に数えましょう) →		0点=	1点=	2点=	3点=	4点=
回答結果を加算してください →		③合計= 点				
①+②+③ 総合得点= 点						

健康に日常生活を送る「健康寿命」を延ばすのはあなた次第です。時折、チェックすることで健やかな生活を永く維持していきましょう！

参考資料
 ロコモ ON LINE (日本整形外科学会公式 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト)

須田佑太郎 (理学療法士)

院内イベントのお知らせ

七夕飾りのご案内

皆様の願い事が叶えられるよう、短冊を竹笹に飾らせていただきます。

開催期間 令和2年7月2日(木)～8日(水)

短冊募集期間 令和2年6月29日(月)～7日(火)

笹の設置場所 西館1階 中庭内 **短冊記入場所** 西館1階 中庭前



面会禁止のお願い

「新型コロナウイルス」感染流行を受け、**4月9日より全面的に面会を禁止**させていただきます。皆様のご理解・ご協力をお願い致します。

- ◆入院患者さんのご家族も対象となります
- ◆病院からの依頼(病状説明・手術・入退院など)があった方のみ、面会が可能となります
- 患者さんに着替え等のお掛け物がある方は、下記の時間のみ、総合受付窓口にてお預かりいたします(月～金(祝・祭日を除く) 15:00～17:00)

貴重品及び、感染予防の為、寝具・布類はお預かり出来ないものがあります。ご了承ください

当院では

新型コロナウイルス感染症のPCR検査は実施できません

2020年3月6日より新型コロナウイルス感染症のPCR検査が保険適応となりましたが、**当院では新型コロナウイルス感染症のPCR検査は実施できません。**

新型コロナウイルス感染症が疑われる症状(高熱・呼吸が苦しい・強いだるさなど)がある方は、帰国者・接触者相談センターへご相談をお願い致します。何卒ご協力のほどお願い致します。

新型コロナウイルス感染症について受診・相談希望の方へ

以下のいずれかの事項に該当する方は、下記連絡先へ電話で相談し指示を受けていただきますよう宜しくお願いいたします。

- ☆**息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合**
- ☆**重症化しやすい方**(※)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
(※)高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
- ☆**上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合**
(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。)
厚生労働省新型コロナウイルス対策ホームページ|用

千葉県帰国者・接触者相談センター
043-238-9966
(AM9時～PM5時まで)
土・日・祝日含む

千葉県相談窓口
0570-200-613(24時間)
土・日・祝日含む

厚生労働省相談窓口
0120-565653
(フリーダイヤル)
(AM9時～PM9時)

【健康管理センターからのお知らせ】 新型コロナウイルス感染拡大防止のため ご協力のお願い

当センターでは新型コロナウイルス感染対策として、受診者の皆様に以下のご協力をお願いしております。

- ご予約の人数制限**
- 受診当日に以下のいずれかに該当する場合、日程のご変更**
 - ・発熱(平熱より高い体温又は37.5℃以上)、咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、頭痛、関節・筋肉痛、嘔気、嘔吐、味覚障害、嗅覚障害などの症状のある方
 - ・受診日の2週間以内に発熱(平熱より高い体温又は37.5℃以上)があった方
 - ・明らかな誘因なく4、5日続く下痢等のある方
 - ・2週間以内に新型コロナウイルスの患者やその疑いがある患者(同居者・職場内の発熱含む)との接触歴がある方
 - ・2週間以内に外国への渡航歴がある方(およびそれらの方と家庭や職場内等で接触歴がある方)
 - ・新型コロナウイルスの患者に濃厚接触の可能性があり、待機期間内(自主待機も含む)の方

- マスクのご持参のご着用**
- 受付時、すべての方へ体温測定の実施**
- 適宜消毒のご協力(入館時・健診中・退館時)**
入り口等に消毒液を用意しております。アルコールを使えない方へは界面活性剤配合のハンドソープ等による手洗いをお願いしております。

- 肺機能検査の中止(6月1日より)**
人間ドックの実施項目中の「肺機能検査」の実施は、フィルター付きマウスピースを使用し行います。しかしながら、大きな呼吸の繰り返しと勢いよく息を出すことで測定を行うため、新型コロナウイルスのエアロゾル感染の可能性を完全に否定することはできません。当センターでは新型コロナウイルス感染対策に、細心の注意を払っておりますが、受診者様に安全に健康診断を受けていただくために、6月1日より当面の間、肺機能検査を中止とさせていただきます

何卒ご理解とご協力のほど、お願い申し上げます
健康管理センター長

上記内容は、今後変更になることがございます。

適宜、HP・院内掲示にてお知らせいたしますが、ご不明の際はお問い合わせください。



医療法人社団 創進会
みつわ台総合病院

基本理念

高い徳性と深い知性を培い
生命の尊厳に寄与する

基本方針

1. 医療を通じて地域社会に貢献します
2. 個人の尊厳を尊重した医療を実施します
3. 常に先進かつ最適な医療を提供します

受付時間	午前 8:30より12:00まで
	皮膚科(木曜) 8:30より11:00まで
	脳神経外科(土曜) 8:30より11:30まで
	耳鼻咽喉科(土曜) 8:30より11:30まで
	午後 13:30より16:30まで
	糖尿外来(水曜・木曜) 13:30より14:30まで
皮膚科(木曜) 13:30より16:00まで	
脳神経外科(月曜・水曜・木曜) 15:30より16:30まで	

2科以上
受診の場合は
受付終了
30分前
まで

千葉県若葉区若松町531-486
☎043-251-3030(代)
ホームページアドレス
<http://www.mitsuwadaiyoin.or.jp>



スマートフォンの方はこちら

UD FONT みつわ台病院
ニュースでは、UDフォントを採用しています

ユニバーサルデザイン(UD)の考えに基づいた見やすいデザインの文字を採用しています。



人間ドック健診施設
機能評価認定病院

日本医療機能評価機構
認定第JC115号

日本医療機能評価
機構認定病院