

当病院の総合案内勤務の看護師 楠川さんに、病院を定年退職後に国際協力機構（JICA：ジャイカ）の一員として活動したカンボジアで感じたことや、これから再び挑戦する医療支援活動などについて、お話していただきました。

カンボジアにまちの保健室をつくるために
～ 現地の人にもっと寄り添いたい ～

インタビュー 楠川 富子（くすがわ とみこ）看護師



高松赤十字病院を定年退職後、カンボジアの病院で4年半、医療支援活動を行う。60才で飛び込んだ海外ボランティア活動を、言葉の壁や文化の違いを乗り越え、精力的に取り組む。そして今年、カンボジアでの活動を再チャレンジ!!

看護師を目指したきっかけは、妹の感染症による死。

私は現在8人兄妹で、家は農業を営んでいました。私が5歳の時(昭和25年)に、3歳だった妹が赤痢にかかり、病院からすぐに入院の要請が出ました。しかし、田植えの時期で両親は忙しいこと、また、全員で9人の子供がいる家としては、入院費用の捻出が難しかったことから、両親は自宅に妹を連れて帰りました。すると、翌日に妹の容態が急変し、亡くなってしまったのです。両親がすごく泣いていたのは、今でも鮮明に覚えています。この出来事をきっかけに、私は自分が成長する中で、病気から救える命は救いたいと強く思うようになり、看護師の道を志しました。

一隅を照らす人でありたい。それが、カンボジアへ行く私の理由。

(表1) カンボジアの子どもの状況

国名	五歳児未満死亡率 (1000人当たり) 2010年	小学校に入学した 生徒が五学年まで 在学する率
カンボジア	51	45%
日本	3	100%

出典 ユニセフ世界児童白書 2010

看護師を志したきっかけが大きく影響しているのですが、まずカンボジアに行こうと思ったきっかけは、新聞でたまたま見たJICAの広告。退職後はのんびりしよう!と思ったのにもかかわらず、時間を持って余すようになり、その広告を見て、今まで培った看護の技術を生かしたいと思い、挑戦しました。

カンボジアに行くまでは、正直、未だ下痢、エイズ、肺炎、結核、出産時のトラブルにより、多くの子供たちの命が失われていることを知りませんでした。表1をご覧ください。



Photo Tomiko Kusugawa

カンボジアの五歳児未満の死亡率は、日本の17倍です。私は現地で活動を行っていく中で、貧困のために諦めなければならない命があるという現実を知ったのです。/

《カンボジア基本データ》(外務省 HP より)

- 面積 18.1万平方キロメートル (日本の約半分)
- 人口 14.7百万人 (2013年政府統計)
- 首都 プノンペン
- 宗教 仏教
- 経済 農業、縫製業、建設業、観光業が産業の4本柱

それは、まさしく私が幼少の頃に目の当たりにした妹の死や状況とぴったりと当てはまっていたのです。愛情はあるけれども、貧困により病院に行きたくても行けない、行かせてあげられない親たちや、児童労働をはじめとする物乞いや売春、出稼ぎなどで学校に通えない子供たちがいるカンボジア。子どもの権利が保障される社会の実現を目指して、一隅を照らす人でありたいと思い、私はカンボジアへ拠点を移し、地域の人々に寄り添い、力になりたいと思いました。

カンボジアで行うのは衛生教育と食育。

- ・子どもの健康をまもる
- ・お母さんに食育について教える



日本では、病気やケガをすれば病院へ行き、栄養のある食事をとることができます。また、日本全体がとても衛生的です。しかし、カンボジアでは病院に行けない人がたくさんいます。街も不衛生。健康における環境条件がよくありません。ですから私は、小さな子どもの命を救い、少しでも健やかに成長してもらうために、『まちの保健室』を設立します。

ここでは、まずは基本的な手洗い、歯磨きを教えます。これは、いわゆる衛生教育です。感染症や食中毒への基本的な予防対策だからです。そして、子どもたちのお母さんには、ごはんをただお腹いっぱいになるために食べる、与えるのではなく、栄養をとることの大切さを教えます。これは、食育ですね。子どもの健康をまもるのは、お母さんなんです。私がこの衛生教育と食育を教える、伝えることで、小さな場所から、いつかカンボジアの環境が変わり、状況が変われば、思っています。



あとがき

あけましておめでとうございます。今年もみなさんの健康寿命を延ばすべく、いろいろな健康情報をお伝えできればと思っておりますので、よろしくお祈りします。今年、未年です。羊は群れをなすところから『家族の安泰』を表すそうで、いつまでも平和で暮らすことを意味しているそうです。また干支の特徴としては、『穏やかで人情に厚い』とされています。未年の1年、そんな人になれるように頑張りたいと思います。 司書 緒方

ひげつかくせいこうさんきんしょう
▶今月の特集は、「非結核性抗酸菌症—中高年女性の方にはご注意ください」、「カンボジアに『まちの保健室』をつくるために」です!

みなさん、こんにちは。こもれび1月号です。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



こもれび

2015年1月号 Vol.26



〈今月の特集〉

ひげつかくせいこうさんきんしょう
非結核性抗酸菌症
—中高年女性の方にはご注意ください
網谷 良一院長(呼吸器内科)

カンボジアに
『まちの保健室』をつくるために
看護師 楠川 富子

日赤のヘルシーレシピ
野菜をたっぷり食べましょう
～マリネソースで洋風なます～

《患者図書室「ひだまり」利用案内》

場 所/本館1階 総合案内となり
利用時間/平日 9時～17時
図書閲覧/どなたでもご自由に、患者図書室内で閲覧していただけます。
貸 出/高松赤十字病院の診察券(入院患者さんはリストバンド)をお持ちの方に限ります。
貸出冊数 2冊 期間 2週間
返 却/開室時は受付に、閉室時は守衛室前にある「図書返却ポスト」へ投函ください。
そ の 他/病気や治療に関する映像視聴・情報検索、資料の複写、医療に関する相談、がん相談も、受け付けております。

〈私のおすすめの本〉



『菜の花の沖』
(文藝春秋)
司馬 遼太郎

これは江戸時代後期に生きた廻船商人の高田屋嘉兵衛(たかだや かへい)の物語です。高田屋嘉兵衛は淡路島の生まれで、兵衛に出て、廻船商人となり、蝦夷地函館に進出します。そこから国後、択捉島の航路を開き、両島を開拓しました。おりしもその頃は鎖国の時代であり、ロシアから通商を求められていました。ロシアの軍人であるゴローニンが蝦夷地に通商を求めて来たときに日本に囚われの身になってしまいました。ゴローニンの部下であるリコルドがゴローニンを救出すべく択捉島の日本の番所まで進出してきたとき、たまたま通りかかった高田屋嘉兵衛とその部下達がリコルドに捕らえられ、カムチャツカに連行されました。そこで嘉兵衛とリコルドとの間に親交が芽生え、嘉兵衛の仲立ちで無事ゴローニンが救出されたのです。この物語では嘉兵衛の生い立ちから、自分の持ち船をもち、一人前の商人となり、蝦夷地の開拓をしたときの様子やカムチャツカでの抑留生活や日本への帰国までを司馬遼太郎が豊富な資料をもとに詳細に描いています。

ちなみに函館の護国神社にはいまでも高田屋嘉兵衛の銅像が建てられており、誕生の地である淡路島には高田屋嘉兵衛の記念館があります。この本は開国前の日本の様子がわかり、日本とロシアとの関わりもよくわかります。6冊もあるので結構読むのに時間がかかりますが、読み進めるうちに次がどうなっていくのだからとワクワクしながら、ついつい寝る時間を忘れて読んでしまいました。



高田屋嘉兵衛像 函館市公式観光情報 はこらぶHPより

副院長 池田 政身

ひげっかくせいこうさんきんしょう
「非結核性抗酸菌症——中高年女性の方はご注意ください」

網谷 良一 院長（呼吸器内科）

多くの方が初めて目にする病名だと思います。“非結核性”という表現が付いていて、何となく厄介な病気ではないかと思われる方もおられると思います。この病気の実態が社会一般にまだまだ十分知られていない状況では、無理もないと思います。実は20年余り前からじわじわと増えて来ている感染症ですが、とくに最近では呼吸器専門医がいる病院でなくても時々遭遇する疾患になっています。もちろん当院の呼吸器内科外来にもこの疾患の患者さんが少なからず受診されています。今後さらに増加していくことが予想されますので、無用の不安や混乱を回避するために、この病気の説明をさせていただきます。

「非結核性抗酸菌症」とは結核菌以外の抗酸菌によって生じる感染症のことです。そもそも抗酸菌には多くの菌種が含まれていますが、代表的な抗酸菌が結核菌であり、結核菌による感染症が「結核」です。「結核」については現在でも注意が必要ですが、患者さんの数は戦後着実に減少して来ました。その一方で「結核」以外の「非結核性抗酸菌症」が徐々に問題になってきました。その中の大部分は呼吸器系の感染症です。

多種類の非結核性抗酸菌の中で人に感染症を生じる可能性のある菌種は比較的限られています。とくに「非結核性抗酸菌症」全体の8割前後を占めるのがマイコバクテリウム・アビウムコンプレックス (*Mycobacterium avium complex*) という菌種によって起こるものです。菌の名称がやたら長いので、通常はMACと略して、「エム・エー・シー」と呼んだり、「マック」と呼んだりします。タイトルの中の“中高年女性の方はご注意ください”はこのMACの肺感染症患者さんの7～8割が中高年女性であることを意識したものです。以下にMACによる肺感染症に限定して、その特徴や注意点を列記します。

1. MACをはじめ非結核性抗酸菌は私たちの住む環境、とくに水系や土壌などに棲息しており、意識しないうちに呼吸器系を通じて吸い込んでしまうと推測されます。決して人から人へ感染するものではありません。ちなみに結核菌は人間の細胞内でしか生きられず、自然環境にはいません。
2. たとえMACを吸い込んだとしても、人が有する精緻な感染防御機能によって排除され、容易には発病しません。未だ十分解明されていませんが、MACの場合はいくつもの条件が揃った時に気管支や肺に定着し発病するものと思われます。
3. 発病しても、その後の進展の度合いは様々です。長年にわたって殆ど進行しない人や、進行はしても非常に緩やかであることが少なくありませんが、中には数か月～数年で目立って増悪していく場合もあります。
4. 咳、痰、血痰などの症状を呈し、胸部レントゲン写真で陰影の増強を認める場合は、診断を確定したうえで多剤併用の化学療法(薬による治療)を行います。ただし特効薬と言える薬が未だ世界中どこにも開発されていないため、病勢を抑えるための治療となります。病変部位が比較的限られている場合は外科的治療も考慮されます。



5. 中高年女性で咳・痰が持続したり、血痰が時々出るような方は一度呼吸器専門外来を受診されることをお勧めします。
6. 万一「非結核性抗酸菌症」や「非結核性抗酸菌症の疑い」等と説明された時も、不安を一人で背負い込まないで、納得のいくまで専門医に相談されることが重要です。

①「非結核性抗酸菌症」と「結核」を比較してみました！

非結核性抗酸菌症		結核
非結核性抗酸菌は自然環境(水系や土壌など)に棲息。	感染源	活動性の結核で排菌中の人。結核菌は人の体外では生存できない。
環境から気道を通じて侵入。人から人へは感染しない。	感染経路	経気道感染(空気感染)。濃厚に接触した場合に人から人へ感染する恐れがある。
咳、痰、血痰、時に微熱など。症状が乏しいこともある一方で、血痰が目立つこともある。	症状	咳、痰、血痰、発熱、痩せなど。初期には症状が乏しいこともある。
中高年女性に多いMAC症等では治療法は未だ確立されていない。複数の薬剤を併用して病気の進行を抑える。免疫能を維持して病気に上手に付き合うことが重要。	治療	治療法が確立されている。医師の指示に従って規則正しく治療を継続すること。6～9か月間の治療で殆どが治癒する。
社会生活は普通に出来る。免疫能の維持のため過労をさけて、体調管理に努める。	生活上の注意点	医師からの注意事項をしっかり守ること。

※免疫能…からだの抵抗力

②なんとも説明しにくい病気、「MAC症」。気になることを質問形式でまとめました。



質問1：MAC症にかかりやすい人っているんですか？

肺に疾患(慢性閉塞性肺疾患(COPD)、肺切除後やじん肺、間質性肺炎など)があったり、HIV感染者など、抵抗力がおちている方は発症しやすいです。ただ近年、健康な、特に中高年女性の患者さんが増えていますが、どのような人がかかりやすいかは、まだわかっていません。



質問2：MAC症はなぜ急増？なぜ中高年女性に多いの？

どちらも、その理由がわかっていません。。確かな数字はないのですが、日本とアメリカでのMAC症患者の増加は、研究で明らかとなっています。結核など「伝染病」が発覚した場合、医師が保健所へ届出をするため、患者の有無が表面化しやすい。しかし、MAC症は患者の統計がどこの国でもなかなかとれないのです。なぜ中高年女性が発症しやすいかも謎なのです…



質問3：予防方法ってあるんですか！?

残念ながら、はっきりとした予防法はわかっていません。ただ、水系、土にいる菌ですから、お風呂場や台所などをできるだけ清潔に。土いじりをする時は、マスクとゴム手袋をつける。どちらも終わった後は、手洗いとうがい必ず行う。そして、定期的に健康診断を受けることがすすめられます。この菌は弱い菌です。ですから、免疫力・抵抗力が落ちないように、「ぐっすり寝る！しっかり食べる！がんばりすぎない！」ことも予防になるでしょう。

《医療のコトバを学ぼう》

病院で使われる医療の言葉を、わかりやすくご紹介します！

テーマ「メタボリックシンドローム」

太っていて、お腹が出てることでしょう？



内臓に脂肪がたまることにより、様々な病気を引き起こす状態のことです。



別名、内臓脂肪症候群とも言います。生活習慣病の代表格に、肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病があります。これらの病気は、特に内臓に脂肪がたまることで、代謝の働きが正常でなくなることが原因であるとされています。この内臓の脂肪や代謝の異常により様々な病気が引き起こされる状態を「メタボリックシンドローム」と言います。単に太っていることだと誤解が多いです。血圧が高い、中性脂肪が高い、血糖値が高い、のうち2つ以上当てはまると、という基準もあります。

引用文献：病院の言葉をわかりやすく 勤草書房

おすすめ BOOK !

・人体に危ない細菌・ウイルス
食中毒・院内感染・感染症の話



今月も正直にお伝えすると、MAC症に関する専門の図書なく、呼吸器や感染症に関する書籍に2～3ページあるくらいでした。ですので今回は、感染症、菌などに関する図書を紹介します。この本は、一般の方から、患者さん、医療従事者まで、日々の生活を思い返しながらかく読むことができます。また、過去の出来事を例にあげながら易しく解説されていて、授業を受けているようで、おもしろいです！

看護師による 知って得する☆ミニ講座

1月21日(水)・22日(木)

「今日からできる喘息予防」



2月18日(水)・19日(木)

「車椅子の使い方(仮)」



予約不要・参加無料です！お気軽にご参加ください。

時間 11:30～12:00

場所 本館1階 患者図書室「ひだまり」

《お問い合わせ》高松赤十字病院看護部 ☎087-831-7101



栄養課監修 日赤のヘルシーレシピ vol.26

野菜をたっぷり食べましょう
～マリネソースで洋風なます～



おせち料理の定番メニュー「なます」をマリネソースを使って、洋風にアレンジしたレシピをご紹介します。お正月の一品にいかがでしょうか！

〈1人分〉	エネルギー 110kcal	=エネルギー 80kcal
	塩分 約0.5g	=塩分 1g
	食物繊維 1.6g	=食物繊維約3g

<材料(4人分)>

大根	300g	酢	大さじ2弱
きゅうり	80g	砂糖	小さじ1
金時人参	40g	オリーブ油	大さじ2
鯛(お刺身)	8切れ	塩	少々
パセリ	少々	こしょう	少々
塩(塩もみ用)	小さじ1/2		

<作り方>

- ① 大根・きゅうり・人参は千切りにし、塩をふりむむ。
- ② 野菜がしんなりしたら、水気をしぼる。
- ③ マリネソース用の調味料を合わせ、鯛(お刺身用)を漬けておく。
- ④ ③にしぼった野菜を加えて、よく混ぜ、味をなじませる。
- ⑤ 器に盛り付け、刻んだパセリをちらす。

ポイント マリネソースは、旬の野菜(生野菜や茹で野菜)にかけて、サラダのドレッシングとして利用できますよ！

