

健康 さっぽろ

医療と
健康の
今を伝える

ご自由に
お持ちください

特集①

マイコプラズマ肺炎
—咳エチケットが大切です—

《主な内容》

◆医療の世界

Personal Health Record

(PHR)について

◆健康レシピ

さつまいもとかぼちゃの

ほくほく甘酢炒め

◎札幌市乳がん・

子宮がん検診のご案内

◎医療機関情報マップ・

在宅療養情報マップ

◎高齢者帯状疱疹ワクチンの

定期接種が始まります

◎札幌市の夜間・休日等の救急診療

特集②

症状がないほど怖い血尿

札幌市医師会
公式キャラクター
メイくん



読者プレゼント
付きアンケート
(裏面をご覧ください。)

肺炎 —咳エチケットが大切です—

特集①

|| はじめに ||

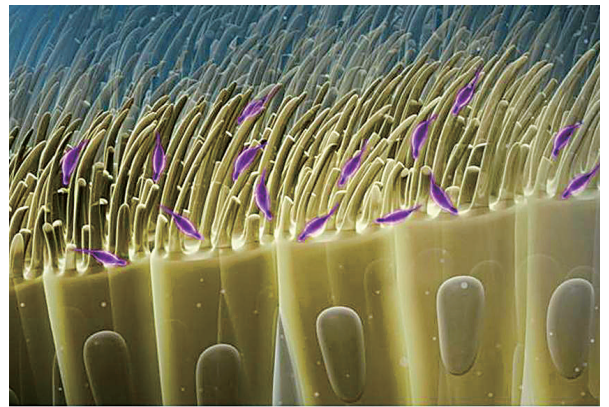
マイコプラズマ肺炎は2016年まではなぜか4年に1度のオリンピック年の秋から冬に流行することから「オリンピック肺炎」とも呼ばれていました。ところが2020年には新型コロナに対する感染対策の徹底のおかげで流行がありませんでした。そして2024年、8年ぶりに流行が起きると史上最大の大流行になったことはマスコミでも騒がれ、皆さんの記憶にも新しいことと思います。患者の約80%が16歳未満の小児で、成人も40歳台くらいまでの主に若年成人の病気です。ここではそのマイコプラズマ肺炎について解説します。

Q マイコプラズマとは？

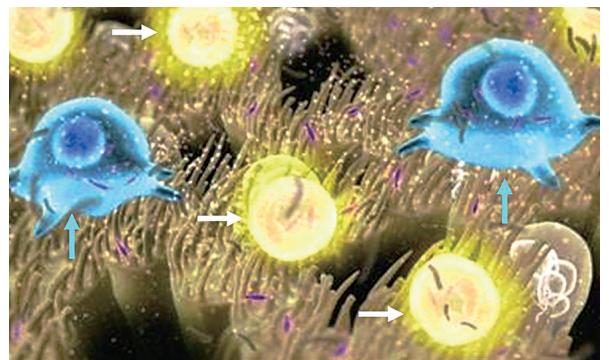
マイコプラズマは大腸菌の5分の1くらいの大きさでボウリングのピンのような形をした細菌です。喉より下の気管・気管支に分布する、せん毛上皮という毛の生えた細胞の先端に取り付き、滑走という独特の運動でその根元まで駆け降り、増殖を開始します(図1)。

Q どうやって肺炎を起こしているの？

マイコプラズマ自体は細胞を破壊する力の弱い細菌ですが、その菌体に含まれるリポ蛋白や糖脂質と呼ばれる物質が、本来は人を守るために存在する免疫細胞を過剰に刺激して肺炎を起こしています。これを「免疫発症」と呼んでいます(図2)。この点が病原体自体が肺を壊して肺



(図1) 気管支のせん毛上皮に感染するマイコプラズマ
せん毛の先端に取り付き、滑走運動で根元まで駆け降り、増殖を開始する。
[画像作成(株)タイムラプスビジョン]



(図2) マイコプラズマ肺炎の「免疫発症」
マイコプラズマを撃退するために投入されたマクロファージ(青矢印)や好中球(白矢印)と呼ばれる免疫細胞が過剰に働き、マイコプラズマとともに自らの細胞も壊してしまう。[画像作成(株)タイムラプスビジョン]

Q どうやってうつるの？

肺炎を起こしている他の細菌やウイルスとの大きな違いで、肺炎を起こしていた免疫細胞が役目を終えて退去すると、炎症は基本的には約3週間で自然治癒します。

マイコプラズマは細胞壁と言って菌体

を守る壁を持たないことから乾燥に弱く、いったん体外に放出されると通常の環境では生存できません。また下気道のせん毛上皮が増殖の場であることから、マイコプラズマが伝播するためには、患者側の下気道まで激しい咳によって相手側の下気道まで飛沫に乗った菌が直接到達できるような(1-5m以内での)濃厚接触が必要でした。したがって幼稚園や学校、家

Q 症状は？

庭内などが主な感染の場となります。

発熱、咽頭痛、咳など普通のかぜ症状を呈しますが、ウイルスとは異なり粘液の分泌を亢進させたりしませんので、基本的には透明の鼻水は少ない「乾いた咳」が特徴です。ただしウイルスとの混合感染も多く、その場合は「湿った咳」になります。いづれにしる症状だけでこれがマイコプラズマだと言えるものはありません。

Q 診断は？

胸部レントゲン所見、血液検査結果などに特徴的なものではありません。診断を



確定するには次に

述べる「耐性菌」も診断できる

スマートフォンという機械を用い

た遺伝子診断の有用性が高いので

すが、どこでも行えるわけではありません

ん。通常は抗原検出による迅速診断、抗

体測定による血清診断など、いくつかの

方法を組み合わせて行なわれます。

Q 治療は？

マクロライド系と呼ばれる抗菌薬（以前は「抗生剤」と呼ばれていた）が特効薬ですが、2000年以後遺伝子の突然変異によってマクロライド系抗菌薬が効かない「耐性菌」というものが出現してきました。ただし耐性菌が感染したとしても、あわてる必要はありません。

耐性菌に対して8歳以上の児にはミノサイクリンという抗菌薬が使われ、こち

らもよく効きます。ただし永久歯がまだ生えていない8歳未満の児に使うと10年以上経過した後に永久歯が褐色

に変色してしまうという危険性があります。したがって8歳未満の小児にはトスフロキサ

シンという抗菌薬が使われますが、残念ながら

ミノサイクリンほどは効き目が良くありません。さらにい

った場合、最初に述べたように炎症を起す主たる原因となっている「免疫応答」が悪さをしている可能性が高く、それを抑える目的で、免疫抑制剤のステロイド剤を使うという方法もあります。

Q 予防は？

ワクチンは有りません。ただしウイルスと違い感染力は決して強くないので、集団の場においては普通に咳エチケットを守る、家庭内でもできるだけ感染者との

濃厚接触を避ける、など基本的な感染症対策が重要です。

Q 札幌市内の状況は？

札幌市内では2024年4月頃から一部の地域を中心とした耐性菌によるマイコプラズマ肺炎の流行が始まり、8月以後は全市的に通常の菌と耐性菌の両者を含む本格的な流行に拡大しました（表1）。当科の周辺（厚別区・清田区・白石区・東区）では耐性菌のマイコプラズマ全体に占める割合（耐性率）は7月が最高で81・8%に上りましたが、幸いその後耐性率は減少し、12月には35・7%まで低下しました。市内の他の地域で

も多少の差はあるとしても同じような状況かと思われます。

おわりに

マイコプラズマ肺炎は一部の重症例を除き基本的にそれほど恐ろしい病気ではありません。マスクなどではインフルエンザ・コロナと合わせて「トリプルデミック」などと呼んでいたすらに恐怖心をあおろうとしている向きもありますが、ウイルス感染症が流行するとむしろマイコプラズマ肺炎は減ると思われる。引き続き咳エチケットを守るなど基本的な感染症対策の励行をお願いします。（札幌徳洲会病院 厚別区 成田 光生）

3つの咳エチケット

出典／厚生労働省ホームページ



マスクを着用する（口・鼻を覆う）



マスクがない時はハンカチなどで口・鼻を覆う



とっさの時は袖で口・鼻を覆う

（表1）当科の2024年におけるマイコプラズマ肺炎患者数と耐性率

	通常の菌	耐性菌	小計(耐性率%)
1月	1	0	1(0)
2月	0	0	0(0)
3月	1	0	1(0)
4月	0	3	3(100)
5月	0	1	1(100)
6月	0	5	5(100)
7月	2	9	11(81.8)
8月	8	19	27(70.4)
9月	11	27	38(71.1)
10月	13	25	38(65.8)
11月	22	26	48(54.2)
12月	18	10	28(35.7)
総数	76	125	201(62.2)

主に厚別区・清田区・白石区・東区の状況を反映。耐性率は小児の数字であるが、成人も大きな差はない(52.0%)。

症状がないほど 怖い血尿

特集②

|| はじめに ||

おしっこに血が混じると驚きと共に不安を感じる人も多いと思いますが、怖い血尿があれば、心配ない血尿もあります。目で見てわかる血尿は、治療が必要な病気が原因であることが多い一方、見た目ではわからない血尿でも、がんなどの重大な病気の危険信号である場合があります。不安を解消するにはよく知ることと原因をしっかりと調べることが大事になります。

日本では約500万人の患者さんがいると推測され、女性に多く年齢と共に増加します。健康診断や人間ドックではおよそ10%の方に血尿がみつき、治療を必要としないものも多いですがIgA腎症、膀胱癌など重大な病気が隠れていることもあり、早期発見・早期治療に繋がるきっかけになります。

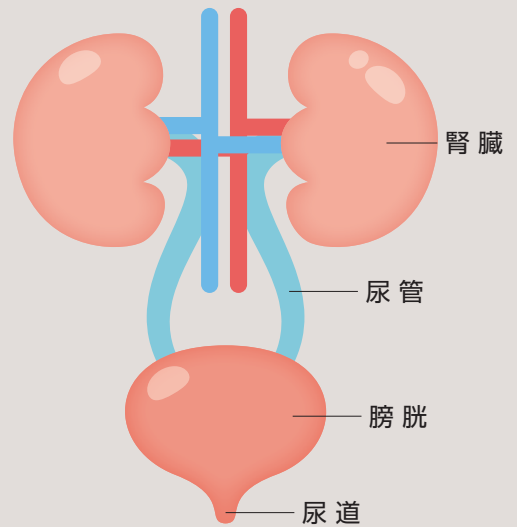


血尿

尿は腎臓で作られ、尿管を通じて膀胱に溜まり、尿道から排出されます。これらの経路を「尿路」と言います(図1)。このいずれかに異常があり尿に血が混ざったものが血尿です。目で見てわかる血尿を肉眼的血尿、わか

らないものを顕微鏡的血尿といいます。テープで調べてわかる尿潜血では血尿以外で陽性となる偽陽性のこともあります。また逆に尿に色が付いているのに血尿ではないこともありますので、尿沈渣という顕微鏡で尿を観察することにより赤血球が出ているのかどうかを確認

(図1) 尿路～血尿の発生場所～



する必要があるります。

腎臓の糸球体というところで血液から濾し取ったものが尿となり尿路に排出されてくるわけですが、尿路に出てくる前に問題がある糸球体性の血尿と、尿路に出血源がある非糸球体性の血尿があり、主に前者が腎臓内科、後者が泌尿器科の領域となります。



顕微鏡的血尿

肉眼的には赤くなく、尿沈渣で赤血球が確認できれば顕微鏡的血尿となります。赤血球の形に異常がある時には糸球体由来の血尿、特に蛋白尿、円柱などの特徴的所見がある時には糸球体腎炎などの腎臓内科の疾患が疑われ、採血、場合によっては腎生検(組織検査)が必



肉眼的血尿

目で見てわかる赤いおしっこが出ていれば肉眼的血尿という事になります。一度でも出れば問題ですので、その後薄くなったとしても様子を見ることなく泌尿器科を受診する必要があります。

要となることがあります。これらの所見が明らかでない時(非糸球体性血尿)、特に排尿症状、腰背部痛等の自覚症状がある時は泌尿器科の検査が必要となり、その0.2～5.2%に尿路悪性腫瘍が見つかります。





血尿の原因

ます。疲れ、ストレスを理由に様子を見る方がいますが血尿の原因にはなりません。

様々な糸球体由来の病気がありますが、中でも頻度の多いIgA腎症は初期には血尿のみのことが多いものの、蛋白尿、腎機能が増悪し腎不全、透析となることも少なくありません。コロナワクチン接種後に肉眼的血尿になるケースが

あり、その7割がIgA腎症で一過性に増悪すると言われています。また上気道炎に伴う血尿、扁桃腺肥大、家族性などがある場合は糸球体性疾患を疑って検査する必要があります。

泌尿器科的疾患としては尿路結石、尿路感染症、悪性腫瘍、前立腺肥大症、解剖学的異常(腎動静脈瘤、腎動脈瘤、ナットクラッカー現象)、外傷、放射線性膀胱炎、薬剤性膀胱炎、特発性腎出血などがあります。悪性腫瘍の中では膀胱癌が多く、他、腎癌、腎盂癌、尿管癌、

前立腺癌、尿道癌があります。激しい運動や性行為後に肉眼的血尿になるケースもあります。

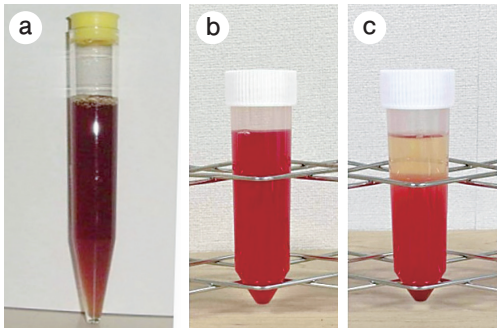
小児の場合、IgA腎症、菲薄基底膜病が多く、肉眼的血尿では尿路感染症、外傷、形態異常、IgA腎症、ナットクラッカー現象、尿路結石がありますが悪性腫瘍は稀です。



尿路上皮癌

膀胱癌を始めとした尿路上皮癌(尿路にできる癌)は高齢の男性に多く、喫煙歴が影響し、血尿以外の自覚症状がないことが多いです。肉眼的血尿やリスクの高い方は膀胱鏡、エコー、CT、尿細胞診などによる検査が必要となります。

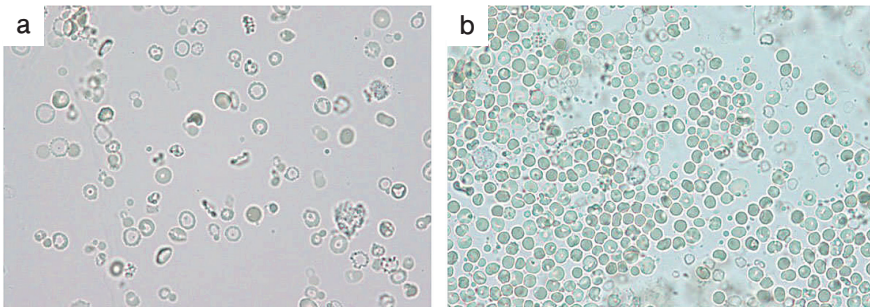
肉眼的血尿の外観



a:糸球体性血尿。コーラ色またはウーロン茶色を呈することが多い。bおよびc:非糸球体性血尿。採尿直後は鮮紅色である(b)。静置すれば上清は透明になる(c)。(['血尿診断ガイドライン2023']より)

糸球体性血尿と非糸球体性血尿の尿沈渣所見

(東京女子医科大学臨床検査技師主任 横山貴先生より提供)



a:糸球体性血尿。不均一かつ大小不同のドーナツ状・標的状・コブ状の赤血球を認める。b:非糸球体性血尿。ほとんどが均一な円盤状の赤血球で、一部にコブ状・球状赤血球も認める。(['血尿診断ガイドライン2023']より)

おわりに

症状のない無症候性顕微鏡的血尿でも様々な重大な病気が隠れていることがあり、肉眼的血尿ではなおさらです。症状がない肉眼的血尿ほど怖い病気が隠れていますので、様子を見ることなく病院を受診することをお勧めします。

(中田泌尿器科病院 西区 國枝 学)



PHRとは、自分の健康に関する情報をまとめて管理する仕組みです。たとえば、病院での診察記録、飲んでる薬、予防接種の履歴などがあります。日本では、政府がマイナンバー制度の仕組みを使い、「マイナポータル」というサイトを作りました。このサイトを使うと、スマートフォンやパソコンで自分の健康情報をいつでも見ることが出来ます。

PHRを使うと、病院や医師さん同士があなたの健康情報を共有しやすくなります。たとえば、いくつかの病院で診察を受けても、同じ検査を何度もする必要がなくなり、似たような薬が出されることも防げます。また、どこにいても自分の健康情報を確認できるので、健康への意識が高くなります。急に病気になるたときでも情報が共有されているので、対応が早くなります。健康データを一元化する

パーソナルヘルスレコード
Personal Health Record (PHR) について



マイナンバーカードを持っている方は、一度「マイナポータル」を開いて、自分の健康情報を確認してみてください。自分の飲んでる薬、かかっている医療費、健診のデータなど様々な情報が見ることが出来ます。

ことで、医療がもっとスムーズになり、効率が上がります。一方で、注意が必要な点もあります。PHRには個人情報がたくさん入っているため、情報が漏れたり悪用されたりする危険があります。また、スマートフォンやパソコンが苦手な人にとっては、PHRを使うのが難しい場合もあります。そのため、誰もが安心して利用できる仕組みを作ることが大切です。

札幌市乳がん・子宮がん検診のご案内

札幌市にお住まいで、職場等でがん検診を受ける機会がない方は、2年に1回偶数歳(受診日当日)に札幌市の指定医療機関で乳がん検診・子宮がん検診を受診できます。

※直近の偶数歳時に札幌市乳がん検診・子宮がん検診を受診していない奇数歳の方は受診可能です。



		乳がん検診	子宮がん検診
対象年齢 ※受診日当日		満40歳以上で原則偶数歳の方	満20歳以上で原則偶数歳の方
検査項目		問診 ◎マンモグラフィ検査(乳房エックス線撮影) 40歳代…2方向撮影 50歳以上…原則*1方向撮影 ※医師の判断により2方向撮影とする場合があります。 ◎超音波検査 (マンモグラフィ検査の受診時に同意した40~49歳の方)	①問診・視診・子宮頸部の細胞診・内診 ②子宮体部の細胞診 (医師の判断により実施)
費用	指定の医療機関	2方向撮影……………1,800円 1方向撮影……………1,400円 超音波検査……………800円	①……………1,400円 ①+②……………2,100円
	北海道対がん協会 (東区北26条東14丁目)	2方向撮影……………1,300円 1方向撮影……………1,100円 超音波検査……………800円	①……………1,100円 ①+②……………1,700円

実施医療機関は札幌市ホームページの「札幌市がん検診について」に掲載されております。ご不明な場合には札幌市医師会(011-611-4181)までお問い合わせください。

さつまいもとかぼちゃのほくほく甘酢炒め



近年、北海道でも美味しいさつまいもが採れるようになりました。又、かぼちゃも種類豊富で美味しい品種が沢山あります。どちらも免疫力に関わる白血球の構成成分であるビタミンCや、抵抗力に関わるビタミンAが豊富です。甘く優しい味で季節の変わり目の免疫能の低下をさまたげ、抗酸化作用なども期待できます。今回はさつまいもとかぼちゃに鶏肉を加えた、ボリュームのある一品をご紹介します。

©北海道栄養士会



材料 (2人分)



- 鶏もも肉……………100g
- 塩・コショウ……………少々
- さつまいも…100g(中1/3程度)
- かぼちゃ……………100g
- 玉葱……………100g(中1/2個)
- サニーレタスなどの野菜……………お好みで
- 白ごま……………適量
- 米油またはサラダ油…小さじ2
- 《調味料A(混ぜ合わせる)》
- ケチャップ……………大さじ4
- 酢……………大さじ1.5
- 醤油……………大さじ1.5
- 砂糖……………大さじ1.5
- 水……………150ml
- 片栗粉……………小さじ2

作り方



- ① 鶏肉は小さめの一口大に切り、塩、コショウで下味をつける。
- ② さつまいもとかぼちゃは2cm程度の乱切り、玉葱は2cm角に切る。さつまいもは10分程度水にさらす。
- ③ サニーレタスは3cm角に切り、器にもる。
- ④ さつまいもとかぼちゃをタッパーに入れ、3分程度レンジにかける。
- ⑤ 温めたフライパンに米油またはサ

ラダ油を入れ、鶏肉を焼く。

- ⑥ 鶏肉が半分程焼けたらフライパンの端に寄せ、水分を切った④を入れ、焼きめをつける。さつまいもとかぼちゃに油が回るようにする。
- ⑦ ⑥が焼けたら、フライパンの端によせ、玉葱を炒める。
- ⑧ 玉葱が半透明になったら、全て混ぜ合わせ、弱火にしてから調味料Aを入れて絡ませる。
- ⑨ とろみがついたら火を止め、器にもりつけ、白ゴマをかける。

医療機関情報マップ・在宅療養情報マップ

札幌市医師会では、区や診療時間など条件を指定して目的に応じた医療機関の検索ができる「医療機関情報マップ」、外来通院できない患者宅に定期的に訪問する訪問診療に対応した医療機関の検索ができる「在宅療養情報マップ」をホームページで公開しております。医療機関を探す際にぜひお役立てください。



医療機関
情報マップ



在宅療養
情報マップ

高齢者带状疱疹ワクチンの定期接種が始まります

令和7年4月1日から「高齢者带状疱疹ワクチン」が定期接種となり、費用の一部が公費負担となります。接種を実施する医療機関、接種料金など詳細については札幌市ホームページをご確認ください。

令和7年度の接種対象者

札幌市に住民登録がある方で、(1)、(2)、(3)に該当する方

(1)年度内に65歳になる方

(2)経過措置として、年度内に70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方、及び101歳以上の方

※令和7年度～令和11年度の5年間は、経過措置のため対象者は5歳刻みとなり、令和12年度以降は、接種日時時点で65歳の方のみが対象になります。

(3)接種日現在、満60歳から満65歳未満で「ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい」をお持ちの方(身体障害者手帳1級相当)



ワクチンの種類	生ワクチン(製品名:ビケン)	組換えワクチン(製品名:シングリックス)
接種回数	1回	2回(通常、2か月以上の間隔をあけて接種)

※ワクチンの種類によって接種料金が異なります。

札幌市の夜間・休日等の救急診療

区分	急病				けが	医療機関の案内・電話相談 [カッコ内は対応時間]	お問い合わせ
	夜間 毎日(365日)		日曜日 祝日・お盆 年末年始	土曜日の 午後	昼間・夜間 毎日(365日)		
時間診療	19:00～翌7:00 ※受付終了は6:30	19:00～ 23:00	9:00～ 17:00	13:00～ 17:00	9:00～翌9:00 (24時間)	救急安心センター さっぽろ [毎日(365日)・24時間]	☎ #7119 または ☎011(272)7119
診療科目	●内科 ●小児科	●耳鼻咽喉科 ●眼科	●内科 ●小児科 ●産婦人科 ●耳鼻咽喉科 ●眼科 ●精神科	●内科 ●小児科 ●産婦人科	●外科 ●脳神経外科 ●整形外科 ●形成外科	札幌市産婦人科 救急相談電話 [毎日 19:00～翌9:00]	☎011(290)3299
医療機関・情報	※その他の科目についても 下記に問い合わせください。					札幌市精神科 救急情報センター [平日 17:00～翌9:00・ 土日祝 9:00～翌9:00]	☎011(204)6010
	札幌市医師会 夜間急病センター 中央区大通西19丁目 WEST19 ☎011(641)4316		●救急安心センターさっぽろ ☎ #7119 または ☎011(272)7119 ●新聞(朝刊各紙に掲載) ●札幌市医師会 ホームページ			北海道救急医療 情報案内センター (※情報案内のみ) [毎日(365日)・24時間]	☎0120-20-8699または ☎011(221)8699
						北海道小児救急 電話相談 [毎日 19:00～翌8:00]	☎ #8000 または ☎011(232)1599

※上記救急医療体制は、札幌市医師会会員が輪番制で担っております。



市民のページ「健康体験談」募集

あなたの健康体験談を600字程度にまとめ、タイトル、住所、氏名、年齢、電話番号を明記してお送りください。

■あて先／〒060-8581 札幌市中央区大通西19丁目 札幌市医師会「健康さっぽろ・健康体験談」係

※体験談は随時募集し、選考の上、年2回発行の本誌でご紹介します。※採用された方には、薄謝(図書カード)を差し上げます。

※いただいた個人情報は謝礼の発送以外には使用しません。



コチラからも
ご応募いただけます

読者プレゼント付きアンケート

皆様からお寄せいただいたご意見を今後の医師会活動に活用していきたいと考えております。下記QRコードよりアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で下記の賞品をお送りします。

- 1等 鶴雅ビュッフェダイニング札幌
ランチ券ペア……………3名様
- 2等 お米券(10枚)……………5名様
- 3等 メイクンデザインQUOカード
(1,000円分)……………30名様



■当選の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

■締切り／2025年5月31日



札幌市医師会 市民広報

健康さっぽろ 第53号

令和7年3月25日発行(年2回発行)

発行者／一般社団法人 札幌市医師会

〒060-8581 札幌市中央区大通西19丁目

☎011(611)4181(代表) ISSN 1346-7956

ホームページ <http://www.spmed.jp/>



「健康さっぽろ」のバックナンバーはホームページで
ご覧いただけます。