

健やかな暮らしのために

STEP

すてっぷ

特集

「肺 NTM 症
(肺 MAC 症)」
ってどんな病気？



遠州病院 内科医師

特集

近年、増加傾向にある呼吸器感染症

「肺NTM症（肺MAC症）」

ってどんな病気？

最近、「肺MAC症」という病気を耳にする機会が増えてきました。厳密には、これは「非結核性抗酸菌症（Non-tuberculous mycobacteria）」以下「NTM」と呼ばれる呼吸器感染症の増加を指しています。日本では患者数が年々増えており、呼吸器内科の診療現場でも決して珍しい病気ではありません。今回は、肺NTM症（肺MAC症）とはどのような病気なのか、症状や検査、治療について解説します。

肺NTM症とは？

NTMとは、「結核菌」やハンセン病を引き起こす「らい菌」以外の抗酸菌の総称です（図1）。土や水道水、浴室、シャワーヘッドなど、私たちの身近な環境中に広く存在しています。人から人へうつることはなく、環境中の菌を吸い込むことで肺に感染し、発症すると考えられています。

原因菌として最も多いのが

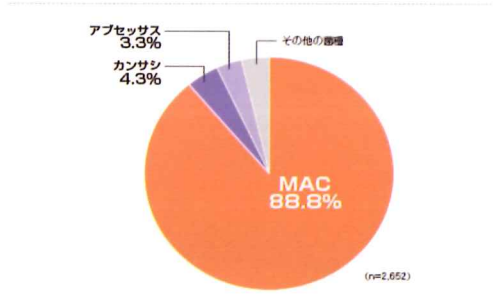
結核と同じ抗酸菌グループ



(図1) 抗酸菌グループのイラスト図

「Mycobacterium avium complex (MAC)」で、日本の肺NTM症のおよそ8割を占めます（図2）。つまり、肺NTM症＝肺MAC症というわけではなく、肺NTM症の中にMACをはじめ、他にも原因となる菌が含まれているということになります。また、近年、治療が難しいとされる「Mycobacterium abscessus (アブセッサス)」による肺NTM症も徐々に増えてきています。

肺NTM症の原因のほとんどがMAC菌 日本における肺NTM症の原因菌種の割合（2011年）



対象・方法：日本呼吸器学会認定施設・関連施設（884施設）を対象に、2014年1～3月の肺NTM症および結核の新規診断数を調査するアンケートを実施した。

(図2) 肺NTM症の原因菌種の割合のイラスト図 出典：図1、図2いずれもインスメッド合同会社「肺NTM症講座」より許可を得て掲載 © Insmed GK URL: https://insmed-ntm.jp/

どんな人が かかりやすい？

中高年のやせ型でガーデニングや家庭菜園など土いじりが好きな人が多いといわれています。肺NTM症と診断された人の割合をみると、男性よりも女性の方が高く、40歳以降に急激に増加がみられます。そのほか、慢性閉塞性肺疾患や気管支拡張症などの肺の病気を持っている方や、免疫を抑制する治療をしていたり免疫が低下す

症状は？

初期には症状がほとんどないこともありますが、進行すると咳や痰、血痰、息切れ、発熱、体重減少などがみられます。風邪や気管支炎と似た症状のため気づかれにくく、数年から数十年かけてゆっくり進行するのが特徴です。そのため、あまり症状がみられない方でも、定期的に検査を受けることが大切です。

る病気の人では、肺NTM症に感染しやすいといわれています。

Writer

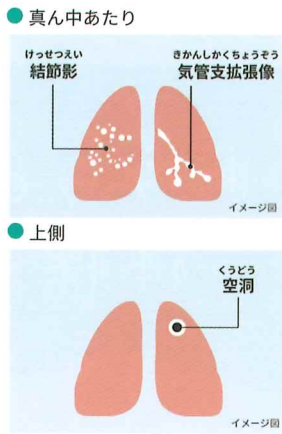
遠州病院 内科(呼吸器)

医長 立田 可菜美



どのような診断をするの？

診断には、胸部X線検査、胸部CT検査、喀痰検査、MAC菌に対する抗体検査（血液検査）などいくつかの検査を組み合わせ、菌の種類や病気のタイプ、重症度（進み具合）を調べます。胸部CT検査では気管支拡張や小さな粒状影、空洞と呼ばれる陰影がみられることがあり（図3）、症状がない方でも、健康診断や他の病気の診察中に画像検査で偶然発見されることもあります。喀痰が出せなかったり、診断がつかない場合には、気管支鏡検査という口から小さなカメラのついた細い管を入れて、直接、肺の中をみる検査を行います。



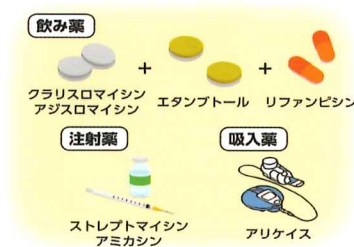
（図3）肺の病変のイメージ図
出典：インスメッド合同会社「肺NTM症講座」より許可を得て掲載 © Insmed GK
URL：<https://insmed-ntm.jp/>

治療は必ず必要？

肺NTM症と診断されても、すぐに治療を始めるとは限りません。症状が軽く、画像の変化が乏しい場合には、定期的な経過観察を行うこともあります。一方、症状が続く場合や病変の進行がみられる場合、画像検査にて「空洞」の所見がある場合には治療を検討します。

肺NTM症（肺MAC症）の治療（図4）は、抗菌薬を服用するのが基本です。なかでもキーとなるのがマクロライド系という抗菌薬（クラリスロマイシンやアジスロマイシン）です。しかし単独で服用を続けると、菌の薬に対する抵抗力が高くなり、薬が効かなくなることがあるため、一定の効果が認められているいくつかの薬を組み合わせ服用します。ただし、効果がみられない場合には、アミノグリコシド系という注射（ストレプトマイシンやアミカシン）を併用したり、近年では、内服治療で十分な効果が得られない場

合の新たな選択肢として、アミカシン吸入製剤が使用できるようになっています。抗菌薬を霧状にして吸入し、菌が多く存在する気道内に直接作用させる治療法で、専門医の管理のもと慎重に使用されます。なお、薬による治療を行っても改善がみられない場合は、手術によって肺の病変部を取り除くことも検討します。



（図4）川崎医科大学附属病院 | メディカルインフォメーション | 肺非結核性抗酸菌症（肺NTM症）の治療についてのウェブサイト https://h.kawasaki-m.ac.jp/data/7578/mi_dtl/ より

日常生活で気をつけること

NTM菌は、水や土の中など、私たちの身の回りに広く生息しています。その菌を含んだ水しぶきや土埃を吸い込み、菌が繰り返し肺の中に入っ

てくることで感染が起こります。そのため、日常生活を送るうえで、例えば、お風呂掃除や園芸・ガーデニングなどの土いじりをする場合にはマスクを着用するなど、NTM菌をなるべく吸い込まないようにすることが重要になります。

おわりに

肺NTM症は長く付き合っていく必要のある病気ですが、適切な診断と治療で生活の質を保つことができ、咳や痰が長引く場合には、早めに医療機関を受診しましょう。

（参考文献）

- ・日本結核・非結核性抗酸菌症学会 非結核性抗酸菌症対策委員会・日本呼吸器学会 感染症・結核学術部会・結核：2023；98：177-187.
- ・日本結核病学会編 非結核性抗酸菌症診療マニュアル 医学書院：2015.
- ・佐々木結花 編 結核・非結核性抗酸菌症を日常診療で診る 羊土社：2017.
- ・Lake MA, et al. BMC Med. 2016；14：54. doi：10.1186/s12916-016-0606-6.
- ・Izumi K, et al. Ann Am Thorac Soc. 2019；16(3)：341-347.

うち de 体操

頑張らないを
頑張らしましょう!



静岡厚生病院リハビリテーション科
作業療法士 有馬大悟

知らないうちに進む
「筋力低下」を防ぐ
「フレイルと優しい座位運動」

「最近つまずきやすくなった」、「歩くのが少し遅くなった気がする」それは、年齢のせいではなく、知らないうちに進む「フレイル」のサインかもしれません。

フレイルとは、フレイル（心身の活力が低下し、要介護に近づいた状態）の一步手前の状態のことです。40代で約4割、50代で約5割が該当すると言われており、近年増加傾向です。

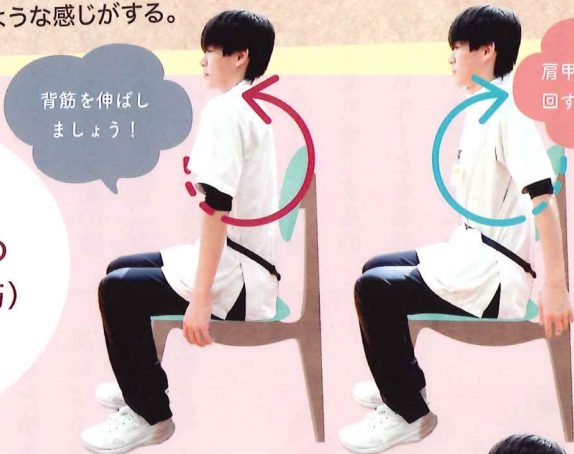
そのため、運動は「予防薬」です。毎日の生活に簡単な運動を取り入れることが、将来の自分を守る一番の近道です。

体操の前にチェック!

- ✓ 6ヶ月で、2kg以上の意図しない体重減少があった。
- ✓ 握力が男性 28kg / 女性 18kg以下
- ✓ わけもなく疲れたような感じがする。
- ✓ 街中の横断歩道を渡りきれない。(秒速1m/秒以下)
- ✓ 週1回も運動していない。

1.

肩こり予防のための
肩甲骨運動 (僧帽筋)
[10回×2]



背筋を伸ばしましょう!

肩甲骨を大きく回すイメージ!

1項目または2項目に当てはまる方は、**フレイルの疑い**

3項目以上当てはまる方は、**フレイルの疑い**

僧帽筋 姿勢を整え、上半身を安定させる筋肉

- ① 肩の力を抜いて手を下ろしましょう。
- ② 前回し・後ろ回し。

2.

立ち上がり・歩行に必要な
筋肉を鍛える
足上げ運動 (腸腰筋)
[10回×2]



足を上げた際に、
身体が傾かないように
しましょう!

腸腰筋 脚を持ち上げ、歩き出しを助ける筋肉

- ① 背もたれに身体を預けずに、胸を張り、背筋を伸ばします。
- ② 片足ずつ交互にあげます。

3.

痛めない身体作りのための
前屈運動
(ハムストリングス)
[10回×2]



つま先に手が触れるよう意識しましょう!

ハムストリングス

膝を安定させ、身体を支える筋肉

- ① 浅く座りましょう。
- ② 手をしっかり伸ばしながら身体を前に倒しましょう。
- ③ 膝を曲げないようにしましょう。

太ももの裏やふくらはぎが伸びるよう意識しましょう!

以下に気をつけてトライしてください!

- ・椅子からぐれ落ちないように
- ・運動中は呼吸を止めないように
- ・無理はせず、痛みのない範囲で
- ・次の運動へ移る前に休憩を

JA組合員ドック、 始まります！

JA組合員ドックは、生活習慣病の予防や、がんなどの早期発見を
目的としています。

従来の検査メニューを精査し、JA共済の助成金とJA静岡厚生連の
組合員割引を適用することで、より受診しやすい価格に整えました。

いつまでも健やかな営みを続けるために。新しくなったJAの
人間ドックを、ぜひご活用ください。

ドック
料金 **24,200**円 (税込)
※昼食代込み

受診対象

組合員(正・准)と
同居の親族

受診期間

令和8年4月1日
▶令和9年3月10日

JA組合員ドックのおすすめポイント

Point.1



安価で質の高い総合健診

生活習慣病やがんの早期発見など、様々な疾患
の予防に向けて、専門スタッフが対応します。

Point.2



オプション検査で 自分にあったドックプランに

病院では様々なオプション検査を用意して
います。年齢や生活習慣に合わせてオプションを
選ぶことができます。

Point.3



安心のアフターフォロー

検査結果に応じ、治療が必要な場合は、専門の
医師による診察を受けていただけます。

主な検査

主な検査項目	内容	
面談・指導	医師による面談・保健師による指導	
身体測定・血圧測定	身長・体重・標準体重・肥満度・BMI 腹囲測定・血圧測定	
血液検査	貧血・一般検査	白血球・赤血球・血色素量・ヘマトクリット 血小板・MCV・MCH・MCHC
	糖尿病	空腹時血糖・HbA1c
	肝機能検査	総蛋白・Alb・A/G比・GOT・GTP・LDH・ALP コリンエステラーゼ・γ-GTP・総ビリルビン
	腎機能検査	クレアチニン・尿酸・eGFR
	脂質検査	総コレステロール・中性脂肪 HDL-C・LDL-C・non-HDL-C

主な検査項目	内容
胸部レントゲン検査	胸部撮影(正面)
心電図検査	12誘導(安静時)
上部消化管検査	胃透視検査 ※胃カメラに変更できます(有料)
腹部超音波検査	腹部エコー
尿検査	蛋白・糖・潜血・ウロビリノーゲン 尿比重・PH
便検査	便潜血
眼科系検査	視力検査、眼底・眼圧検査(両目)

上記以外にも様々なオプション検査を用意しています(別途料金)

遠州病院

前立腺がん検査 (PSA)
胃内視鏡検査(胃透視から変更)
ヘリコバクターピロリ菌検査
胸部CT検査
内臓脂肪測定検査
頸動脈エコー検査
四肢血圧検査
骨密度超音波検査
骨塩定量検査
甲状腺検査
蜂アレルギー抗体検査
View アレルギー 39
大腸CT
すい臓ドック
乳がん検診
乳房エコー
子宮頸部がん検診
HPV検査
脳ドック

静岡厚生病院

前立腺がん検査 (PSA)
消化器系がん検査
(CEA・CA19-9)
卵巣がん検査 (CA125)
胃内視鏡検査(胃透視から変更)
ヘリコバクターピロリ菌検査
肺CT検査
内臓脂肪測定検査
骨密度超音波検査
蜂アレルギー抗体検査
View アレルギー 39
アレルギー検査花粉セット
大腸CT
乳がん検診
子宮頸部がん検診
婦人科エコー検査
脳ドック

清水厚生病院

前立腺がん検査 (PSA)
胃がんリスク検査
胃内視鏡検査(胃透視から変更)
便中ピロリ菌検査
認知症機能検査
簡易PSG検査
View アレルギー 39
骨密度検査
甲状腺機能検査
心不全マーカー
子宮頸部がん検査
乳がん検査
脳ドック

中伊豆温泉病院

前立腺がん検査 (PSA)
消化器系がん検査
(CEA・CA19-9)
卵巣がん検査 (CA125)
胃内視鏡検査(胃透視から変更)
ヘリコバクターピロリ菌検査
ペプシノーゲン検査
肺CT検査
喀痰細胞診検査
内臓脂肪測定検査
四肢血圧検査
骨密度検査
蜂アレルギー抗体検査
子宮頸部がん検査
乳がん検査
脳ドック

組合員ドックに関する
Q&A

Q. JA組合員でないと利用できませんか？

A. 対象者はJAの組合員と准組合員、及び同居の親族です。
組合員・准組合員になるためには、JAの支店窓口での
手続きが必要です。

Q. 申込用紙はどこでもらえますか？

A. JAの各支店に設置しています。

Q. 食事不要の場合は、安くなりますか？

A. 食事不要の場合も料金は変わりません。季節に合わせたおいしいお食事を
用意しています。検査の後にゆっくりお食事も楽しんでください。

県内4つの厚生連病院で人間ドックを受けることができます。

ドックに関するお問い合わせは平日13時30分～16時30分をお願いします。

遠州病院 健康管理センター

静岡県浜松市中央区中央一丁目1-1
TEL:053-415-9969

静岡厚生病院 健康管理センター

静岡県静岡市葵区北番町23
TEL:054-272-1466

清水厚生病院 健康管理センター

静岡県静岡市清水区庵原町578-1
TEL:054-366-3769

中伊豆温泉病院 健康管理センター

静岡県伊豆市下白岩75番地
TEL:0558-83-3340

当ドックはJA共済地域・農業活性化促進助成金を活用しています。

※受診希望日の2か月前までにお申し込みください。 ※バリウムから胃カメラに変更される場合(オプション)は、枠に限りがあるためお早めにお申し込みください。
※申込書に組合員の氏名、続柄、JA名の記載をしてください。 ※予約状況により希望日の変更を案内させていただく場合があります。

こつそしょうしょう

骨粗鬆症の、はなし

私がお話し
します！



清水厚生病院 健康管理センター
保健師 高木 友美子

骨粗鬆症とは？

骨粗鬆症(こつそしょうしょう)とは、骨の中がスカスカになり、もろく折れやすくなる病気です。年を重ねると骨を作る力が弱くなり、特に高齢者や閉経後の女性に多く見られます。

骨粗鬆症になると、少し転んだだけでも骨折しやすくなり、背骨や太ももの付け根、手首などを骨折してしまうことがあります。また、背中が曲がったり、身長が縮んだりするのも骨粗鬆症の特徴です。

予防

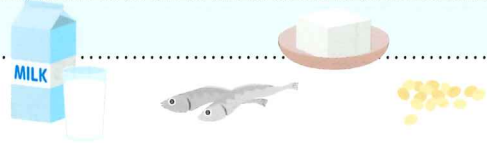
カルシウムを含む食品を毎日摂ること、日光に当たってビタミンDを作ること、無理のない運動(ウォーキングや筋力トレーニングなど)を続けることが大切です。また、家の中の段差をなくすなど、転ばない工夫も重要です。



骨粗鬆症予防のため積極的に摂取したい栄養素

01 骨の主な構成成分であるカルシウム

牛乳など乳製品、大豆製品、魚介類、野菜・海藻



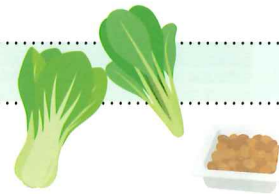
02 カルシウムの吸収を助けるビタミンD

鮭やサンマ、イワシなどの魚類、きのこ類



03 カルシウムが骨に沈着するのを促進するビタミンK

納豆などの発酵食品、小松菜、ほうれん草、春菊などの緑の葉物野菜



骨粗鬆症は、自覚症状がないため自分の骨がもろくなっているかどうかは外見からはわかりません。

自分の骨の状態を確認するためにも、骨粗鬆症検診を活用しましょう。

多くの自治体では40歳以上の女性に5歳刻みで実施されていますので、一度受けてみることをお勧めします。

参考文献:へるすあっぷ21 2024年3月号



JA静岡厚生連では、病気や介護、子育てなどに関することの相談にお応えする窓口として、各病院・施設に「**よろず相談窓口**」を設置しております。

ご相談には、看護師やケースワーカーなどの専門職員が対応いたします。 [詳しくはこちら▶▶](#)



NEWS & TOPICS



卒業式

浜松厚生看護専門学校・するが看護専門学校

J A 静岡厚生連が運営する2つの看護専門学校で卒業式を行いました。3年間の課程を終えた卒業生は保護者や在校生が見守る中、卒業証書を受け取りました。浜松厚生看護専門学校では森田宏美学校長が「その人らしい生き方を支援するという看護の理念を忘れることなく進んで欲しい」と激励し、卒業生を代表して伊藤華歩さんが「先生や看護師の先輩からいただいた教えを胸に、仲間との絆を忘れず、日々成長するために前を向いて歩んでいきたい」と答辞を述べました。両校の卒業生は4月から、本会の運営する関連病院で看護師として新たな一歩を踏み出します。



3/5 木

するが看護専門学校



3/6 金

浜松厚生看護専門学校



3年生が国家試験へ出発

するが看護専門学校

令和8年2月15日(日)に第115回看護師国家試験が実施され、3年生27名が指定された愛知県の試験会場で受験しました。試験に先立ち、2月13日には学生の健闘を祈念して出発式が行われました。教員から



から激励の言葉が送られ、学生たちは健闘を誓いました。

学生たちは試験前日の2月14日にバスで愛知県に出発しました。当日は、保護者や教員、卒業生が集まり、受験に向かう学生たちに温かい声援を送り見送りました。



外来診療担当医師一覧表

遠州病院



静岡厚生病院



清水厚生病院



中伊豆温泉病院



▶ 私たちの活動をご紹介します！

J A 静岡厚生連

2/7 日

レベルアップ研修会

2/15 日

静岡県内の介護保険事業実施 J A ・ J A 関連の社会福祉法人の従事者を対象に三島市と菊川市でレベルアップ研修会を開催しました。従事者の資質向上を目的として毎年開催しています。今年度はエデュココミュニケーション桑田みか氏による「世代間コミュニケーション」研修。グループワークもあり楽しく学びました。



介護老人保健施設きよみの里

2/9 月

介護教室

「終末期医療について～人生の最終段階を自分らしく迎えるために～」をテーマに介護教室を開催し、利用者の家族、地域の方など 23 名が参加しました。施設長が病院での事例や人生の最終段階についての説明をしたり、介護長がエンディングノートの記入方法を説明したりしました。その後、グループに分かれて介護の悩みなどについて話し合いをしました。



特別養護老人ホームいはらの里
介護老人保健施設きよみの里

2/17 火

タオルを寄贈していただきました

特別養護老人ホームいはらの里と介護老人保健施設きよみの里は、J A しみず女性部の皆様よりタオルを寄贈していただきました。助けあい活動として女性部の皆様がタオルを集め、毎年支援いただいています。

入所者様のケア等で有効に使用させていただきます。



J A 静岡厚生連

3/2 月

食生活改善講習会

J A ふじ伊豆が開催した食生活改善講習会で、本会の管理栄養士がレシピを提案しました。1月～3月は「J A ふじ伊豆 8 地区の加工品を使用した統一献立」。和風そばペロンチーノ、わさび漬けみそポテトサラダ、マーマレード香るヨーグルトスフレ、シュンギクあんのだし巻き玉子（家の光レシピ）を作りました。



SNS やってます！

Instagram



Facebook



YouTube



最新情報更新中！
ぜひチェック
してみてください！



ゴロゴロ食材で

食べごたえアップ!



カロリー 234 kcal
たんぱく質 14.5g
脂質 13.3g
塩分 0.8g

調理時間 35分

料理のPOINT

キャベツや鶏肉など、具材を少し大きめに切ることで満足感が得られる1品になっています。鶏肉の旨みを利用し、ニンニクを入れることで味にアクセントがつけます。また、トマトの酸味とチーズのまろやかさを足すことで減塩効果が期待できます。お好みでパセリを散らしたり、キノコや他の野菜とも組み合わせて作ってみてください。

— 中伊豆温泉病院 管理栄養士 木村 渚



減塩食

塩分摂取と高血圧は大きな因果関係があります。高血圧は動脈硬化や心筋梗塞などの原因になります。塩分に頼らず、まずは薄味に慣れることから始め、「酸味」や「香り」、うまみ食材を活用しましょう。

キャベツと鶏肉の
トマト煮

材料 (4人分)

- ◆ キャベツ
- ◆ カットトマト缶…………… 2缶
- … 200g (大きめ4~5枚程度)
- ◆ ニンニクチューブ… 小さじ2
- ◆ 玉葱…………… 小さめ1個
- ◆ コンソメ顆粒…………… 小さじ1
- ◆ 鶏もも肉…………… 240g (1枚)
- ◆ ピザ用チーズ…………… 40g
- ◆ サラダ油…………… 大さじ1/2
- ◆ こしょう…………… 適量
- ◆ 水…………… 300ml

作り方

- 1 キャベツを食べやすい大きさにざく切りに、玉葱はやや厚めに切る。
- 2 鶏肉は一口大に切る。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて、熱し、鶏肉を入れて炒める。
- 4 肉に火が通ったら、玉葱、キャベツの順に入れてしんなりするまで炒める。
- 5 ④に水とトマト缶、ニンニクチューブとコンソメ顆粒を入れて20分ほど煮込む。
- 6 チーズを入れて溶かし、こしょうを散らし、完成。



キャベツのココがスゴイ!

キャベツには「キャベジン」とも呼ばれるビタミンUが豊富に含まれ、胃粘膜の修復や保護、胃もたれや潰瘍の予防改善に役立ちます。

過去のすてっぷで紹介したレシピをcookpadで公開しています。
右の二次元コードよりアクセスして、ぜひ調理してみてください!▶▶



アンケート

下のアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、農協全国商品券をプレゼント! 農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

Q1 本誌をどこで手に取りましたか?

1 病院 2 JA 3 その他()

Q2 今月号でよかった記事は?

1 表紙 2 特集 3 体操 4 暮らしの医学
5 News & Topics 6 レシピ

Q3 読んでみたい記事は?

Q4 ご意見・ご感想

応募方法

01 ハガキで応募

ハガキに必要事項を記入してお送りください!

OR

02 アンケートフォームから応募

右の二次元コードを読み取って簡単応募!▶▶▶

《締め切り令和8年4月20日(月)》

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。
※ここで寄せられた個人情報は厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

422-8006
静岡県駿河区
曲金三丁目八
JA静岡厚生連
すてっぷアンケート
4月号係

1. 郵便番号
2. 住所
3. 氏名
4. 電話番号
5. 年齢
6. 職業
7. アンケートの回答



すてっぷのバックナンバーはこちら▶▶▶

