

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？



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: 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

「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。

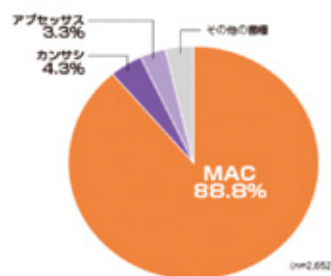
また、近年、治療が難しいとされる「Mycobacterium abscessus (アブセッサス)」による肺NTM症も徐々に増えてきています。

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

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に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

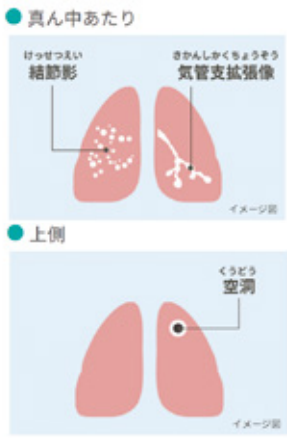
遠州病院 内科(呼吸器)

医長 立田 可菜美



どのように診断するの？

診断には、胸部X線検査、胸部CT検査、喀痰検査^{かくたんけんさ}、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。



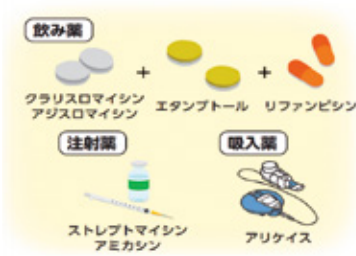
（図3）肺の病変のイメージ図
 出典：インスメッド合同会社「肺NTM症講座」より許可を得て掲載 © Insmed GK
 URL：<https://insmed-ntm.jp/>

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せん。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ます。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
- ・Izumik, et al. Ann Am Thorac Soc. 2019；16(3)：341-347

おうち de 体操

頑張らないを
頑張らしよう!



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）の一手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!

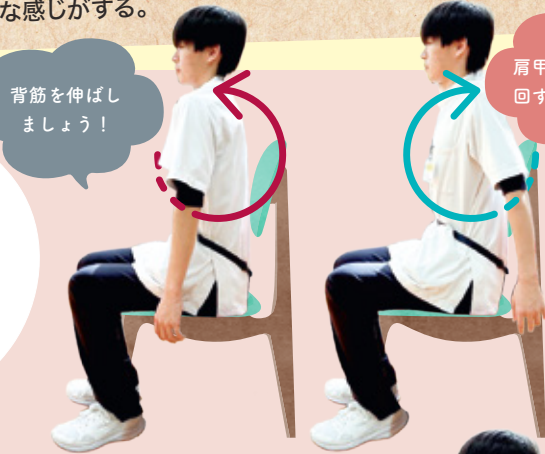
- 6ヶ月で、2 kg以上の意図しない体重減少があった。
- 握力が男性 28 kg / 女性 18 kg以下
- わけもなく疲れたような感じがする。
- 街中の横断歩道を渡りきれない。(秒速 1m/ 秒以下)
- 週 1 回も運動していない。

1項目または2項目に
当てはまる方は、
プレフレイルの疑い

3項目以上
当てはまる方は、
フレイルの疑い

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!

僧帽筋 姿勢を整え、上半身を安定させる筋肉

- 肩の力を抜いて手を下ろしましょう。
- 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

- 背もたれに身体を預けずに、胸を張り、背筋を伸ばします。
- 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!

太ももの裏や
ふくらはぎが
伸びるよう
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

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

以下に気をつけてトライしてください!

- 椅子からずれ落ちないように
- 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

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

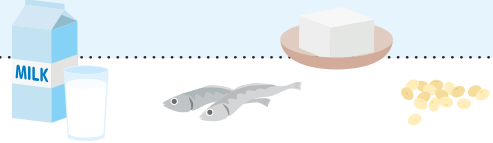
カルシウムを含む食品を毎日摂ること、日光に当たってビタミンDを作ること、無理のない運動(ウォーキングや筋力トレーニングなど)を続けることが大切です。また、家の中の段差をなくすなど、転ばない工夫も重要です。



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



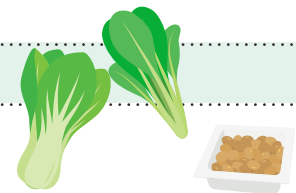
02 カルシウムの吸収を助けるビタミンD

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「**よるず相談窓口**」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養を胸に、仲間との絆を忘れず、日々成長するために前を向いて歩いていきたい」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

2/1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日

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日

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日

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る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。

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!

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。

すてっぷのバックナンバーはこちら ▶▶▶



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