

下関医療センター 広報誌

馬肉医心

ばかんいしん

vol.14
2017
夏号

I N D E X

医療機器の紹介	P2
病気（感染症）の予防	P3
夏のレシピ	
第5回 治験ってどんなこと？	P4～5
第2回 健康維持増進のための運動療法	P6
ふくの会NEWS No.28	P7
看護週間行事・ふれあいコンサート他	P8
地域医療連携検討会のお知らせ	

PHOTO／水族館

【理 念】

最新の知識と医療レベルを駆使して、
地域住民に誠心誠意奉仕します

【基本方針】

1. 病める人の立場に立ち全人的医療を実践します
2. 地域連携を推進し、地域に密着した医療を展開します
3. 良質・最新の医療を提供するため、日々の研鑽と人材育成に努めます



独立行政法人地域医療機能推進機構

下関医療センター

郵便番号750-0061 下関市上新地町3丁目3番8号
TEL.083-231-5811(代表) FAX.083-223-3077
TEL.083-231-7887(健康管理センター)
TEL.083-233-7850(介護老人保健施設)

「PDE」近赤外光カメラについて

当院の手術では、近赤外蛍光を利用した新しいNavigation Surgeryを実践しています。この近赤外光とは波長域が650～100nmと肉眼では見えません。このため近赤外光を血流にのせた薬剤によって発光させ、その蛍光像を捉える特殊なカメラが必要となります。当院ではこの近赤外光カメラ（PDE）を導入しており、手術中に臓器深部の血管やリンパ管の走行（動画では流れ）をリアルタイムに観察して安全な切除を行っております。



図1) PDE-neo 浜松ホトニクス社製

いかなる臓器でも血液が通うことで生きていますので、血流がある領域とない領域をPDEで確実に区別しながら手術を行うことはとても大切なのです。このPDEを用いた手術時の活用方法をいくつか紹介しましょう。

方法は、まずインドシアニンググリーン（ICG）という緑色をした薬液を静脈内へ注入します。血管内のICGは近赤外光（760nm）によって励起され、数秒後から波長の異なる近赤外蛍光（830nm）を発します。PDEでこれを検出して臓器表面下の血管やリンパ管の位置や動態を観察します。胃や大腸などの消化管がんの手術では、温存臓器の断端まで蛍光像が得られ、安心して再建（吻合）を行うことができます。肝臓がんの手術では、予定した切除領域の蛍光像が得られ、容易にこれを識別して切除することができます。その他、センチネルリンパ流やリンパ節を同定してがん細胞の流れを追うことにも使用しています。

このように近赤外光カメラ（PDE）はNavigation Surgeryの非侵襲的なツールとして広く活用されています。

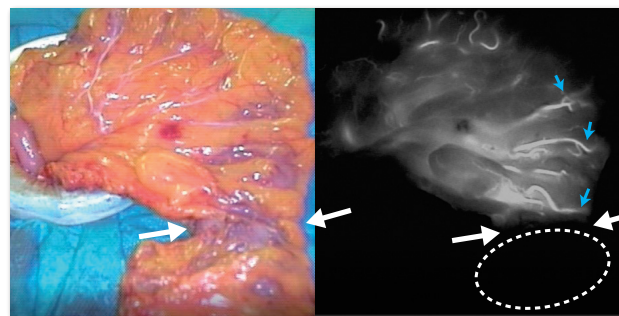


図2) 温存する大腸の断端（白矢印）の末梢血管（青鋭矢印）まではっきり蛍光しています。一方で切除する結腸領域（点線）は血流がないので全く蛍光しません。

文責 消化器外科 林 秀知

HAMAMATSU
PHOTON IS OUR BUSINESS

感染症情報

●プール熱（咽頭結膜熱）とは

アデノウイルスによる感染症で、例年5～8月にかけて流行します。過去にプールを介して感染が広がったことがあることから「**プール熱**」と呼ばれています（※プールの水からうつることもありますが、現在は塩素消毒されているためプールから感染が広がるのはまれです）。39℃前後の発熱、咽頭炎、結膜炎が主な症状で、1週間程度でおさまります。

治療はそれぞれの症状に対する対症療法が中心になります。結膜炎の症状がひどい場合は、眼科での治療が必要になります。

プール熱が各地で増加しています

●予防のポイント

- 家族が感染した場合、感染者の咳やくしゃみなどのしぶきに触れることによって感染するので、できるだけ密接な接触は避け、手洗い、マスクなどの予防対策をしましょう。
- 便にもウイルスがいるので、子供の排泄後はしっかり手洗いをするように指導しましょう。
- 赤ちゃんのおむつ交換後はしっかり手を洗いましょう。できればマスクをしておむつ交換をしましょう。
- タオルや洗面器の共有は避けましょう。
- プールや温泉施設を利用する際は、前後にシャワーを必ず浴びましょう。上がった目をよく洗いましょう。
- 目薬の使い回しはやめましょう。



●出席停止期間

症状が消退した後2日を経過するまで出席停止です。

子供に感染者が増えれば、大人でも感染する人が出てきます。大人の感染も見逃さないようにしましょう。日常的な予防は「**手洗い**」が重要です。大人も子供もしっかり手洗いをして、夏の感染症を乗り越えましょう！



感染管理認定看護師 坪根 淑恵

旬の
レシピ

ラタトゥイユ

夏は紫外線が強く、体の錆びを作るといわれている活性酸素が増えやすい時期です。体の錆びを防ぐ栄養素には、抗酸化ビタミンといわれるビタミンC、Eなどがあり、今が旬の夏野菜には多く含まれています。今回は、抗酸化ビタミンたっぷりの野菜の煮物、ラタトゥイユを紹介します。

1人分の栄養量

エネルギー150kcal、炭水化物21.7g、たんぱく質3.7g、脂質6.6g、ビタミンE5mg、ビタミンC80mg、食塩相当量0.6g

※ビタミンE、ビタミンCは1日に必要な量の約8割食べられます。
(30～69歳男性の場合：2015年版日本人の食事摂取基準 ビタミンE目安量、ビタミンC推奨量より)

【材料（4人分）】

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| ● トマト缶 …………… 1缶(400g) | ● ズッキーニ …………… 1本(170g) |
| ● かぼちゃ …………… 1/6個(200g) | ● にんにく …………… 1かけ(6g) |
| ● エリンギ …………… 2本(80g) | ● オリーブオイル …………… 大さじ2 |
| ● パプリカ(黄) …………… 1個(100g) | ● 白ワイン(もしくは酒) …… 小さじ2 |
| ● 茄子 …………… 2本(160g) | ● 塩 …………… 小さじ1/2 |
| | ● こしょう …………… 少々 |

【作り方】

- 1 パプリカは縦半分に切ってヘタと種を取り、ズッキーニ、茄子、エリンギとともに2cm角に切る。かぼちゃは種をくりぬき2cm角に切る。
- 2 にんにくは芽を取り除き、みじん切りにする。
- 3 鍋にオリーブオイル大さじ2を中火で熱し、にんにくを炒める。香りがたったら材料を入れ、しんなりするまで炒める。
- 4 鍋に白ワイン(もしくは酒)を入れ、トマト缶・塩・こしょうを入れ20分程度煮込む。



第5回 治験ってどんなこと？

「インフォームド・コンセント」とは

「インフォームド・コンセント」とは、患者さんが治療を受けるに当たって、「自分の病気のことやその治療方針について、医師等から十分説明を受け、患者さんが説明の内容をよく理解し納得したうえで、患者さん自身の意思で治療を受けることに同意（承諾）する」という意味です。これは、一般の診療でも必要な手続きですが、特に治験においては研究を伴い試験的側面もあるだけに、参加していただく患者さんの人としての権利（人権）や安全を尊重し保護する意味で欠かすことのできない重要な手続きです。

では、治験における「インフォームド・コンセント」はどのような手順で行われるのでしょうか。



同意・説明文書

- 治験の目的
- 治験の実施方法
- 予想される効き目や副作用
- 他の治療方法
- プライバシーの保護
- 参加を途中でやめられること など

第5回 治験ってどんなこと？

まず、治験を行う医師が、治験を開始する前に、治験に参加していただきたい患者さんに、治験に協力し参加していただけるかどうかについて、おたずねします。そのときには、治験の目的、方法や治験に使用する「くすりの候補」の性質（予想される効き目や副作用）などが書かれた「説明文書」が手渡され、その内容がくわしく説明されます。説明があったことに限らず、よく分からないこと、確認したいことなどがあれば、どんなことでも遠慮なく質問してください。

十分に理解できたら、治験に参加するか、しないかを、あなた自身の自由な意思で決めてください。誰からも強制されることはありませんし、誰に対しても気をつかう必要はありません。参加すると決まったら、同意文書に自分で日付を記入し、署名していただくことになります（※）。ただし、説明を受けたその場ですぐに署名しなくても差し支えありません。それよりも、「説明文書」を持ち帰ってご家族等と相談するなど十分に検討してから、自分自身でどうするかを決めることが大切です。そのあとで、説明をした医師に自分の意思を伝えてもかまいません。

治験は患者さんの自由な意思にもとづく文書での同意を得て、はじめて開始されます。

※同意の能力を欠く等の患者さん（例：小児、重度認知症患者さん）を対象とする治験の場合には、代諾者（例：患者さんの配偶者、親権者）に対しても説明文書を用いて十分説明し、治験への参加について文書による同意を得ることがあります。小児の治験の場合には、年齢に応じてインフォームド・アセント文書（小児用の説明文書）を用いて説明することもあります。



治験参加を決めるのは
患者さん本人で、
医師ではありません

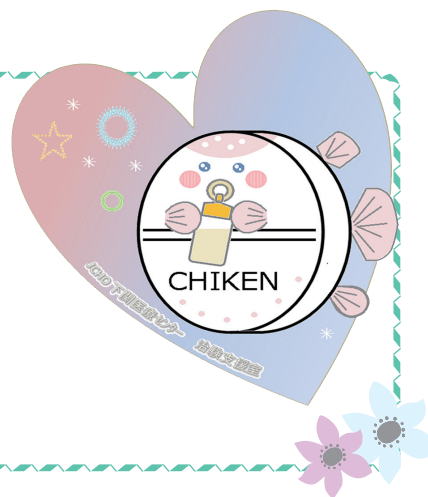
次号では“治験の流れ”についてお伝えいたします。

現在、当院では、新しい「くすり」を開発するために必要な「治験*」を実施しております。
詳しく知りたい方は、当院ホームページをご覧ください。

ホームページアドレス

<http://shimonoseki.jcho.go.jp>

*治験…「くすりの候補」を国（厚生労働省）から「くすり」として認めてもらうために行われる、人での有効性や安全性を調べる試験のこと。



第2回 健康維持増進のための運動療法

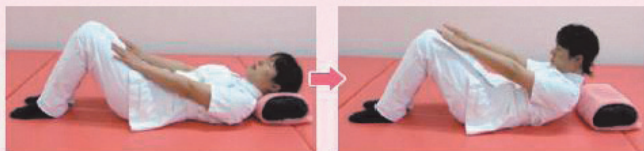
転ばない身体づくりに変身する筋力訓練

下肢筋力低下を改善する運動→歩く事に関しては、体重を支える筋肉と足を振り出す筋肉の強化が必要です。

① 体重を支える筋肉の強化

1. 腹筋を強くする運動

頭を持ち上げる際には、同時に腰を床に押しつけるように意識しましょう。



① 仰向けの状態で両膝を立てます。

② おへそをのぞき込むように頭をあげそのまの姿勢で3つ数えます。ゆっくりと呼吸をしながら行います。



手の位置を変えて行くと、負荷が強くなります。

2. 背中側の筋力を強くする運動

最初に腰を持ち上げるときには、両手で床を支えながら行ってください。

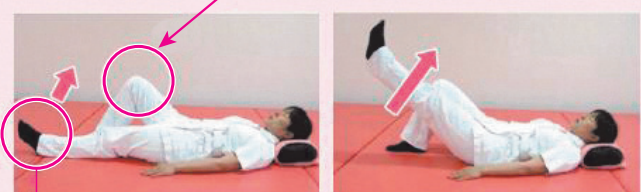


① 仰向けになって両膝を立てます。

② 背中まで反らすように腰をあげます。そのまの姿勢で3つ数えましょう。

3. 足の筋力を強くする運動

必ず反対側の膝は立てて行うようにしてください。



① 仰向けの状態から片膝を立て、反対の脚のつま先を手前にあげます。

② つま先をあげたままゆっくりと脚を持ち上げ、そのまま3つ数えます。息を止めないように注意しましょう。

② 足を振り出す筋肉の強化

ひらがなの50音を『あ』『い』『う』…『わ』『を』『ん』まで片方の足で空中に字を書いていきます。

自分がどこで疲れるか、継続していくうちにどこまで行けるようになったかがわかります。足を色々な位置で動かすことで、お腹の筋肉や股関節周囲の筋肉、膝、足関節周囲の筋肉も強化できます。

座ってできる方は、立ってやってみましょう。



- ・それぞれの運動は5回繰り返して行います。
- ・運動の最中に痛みが強くなるような場合は、無理をせず休憩しましょう。
- ・運動後に疲労を残さないように注意して、翌日の体の状態によって運動の回数を調節してください。

6. 片脚立ち運動

バランスを取りながら、片脚立ちを行います。

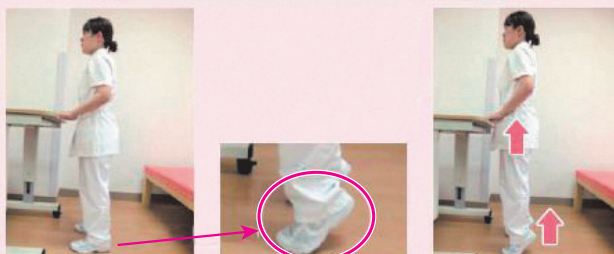
※体がふらつく場合は、椅子や壁を触り安定させて片脚立ちを行いましょう。



① 真すぐに立った状態から片方の脚をあげましょう。

② 片脚をあげたままの姿勢を30秒保ちましょう。

5. かかとあげ運動



① 膝を伸ばして立った姿勢から両方のかかとを持ち上げます。

② かかとをゆっくりと降ろします。

4. 立ち上がり運動

脚全体の筋力のために、立ち上がりを行います。反復して行いましょう。



① 脚を肩幅に開き、椅子に腰かけた状態から立ち上がります。

② 膝は伸ばし、また座りましょう。



ふくの会 NEWS

No.28

下関医療センター「ふくの会」発行 2017/6/1



去る5月13日（土）糖尿病患者会である下関「ふくの会」主催による、会員限定の『第8回定期総会と運動教室』が下関医療センター健康管理センター4階大ホールで開催されました。強まる日差しに夏への移ろいを感じる季節の中、総勢28名と多くの方が運動教室に参加してくださいました。



私もやってみようかしら

運動教室の冒頭、野村健康運動指導士からスポーツチャレンジデーの紹介がありました。

スポーツチャレンジデー
2017年5月31日（水）

CHALLENGEDAY



秋田市



江戸川区



下関市

これは、スポーツを習慣化しようと、全国の市町村で人口規模がほぼ同じ自治体同士が15分以上継続して運動やスポーツをした住民の参加率を競うイベントです。

今年は、秋田市と江戸川区、そして下関市の三つ巴の戦いです。本格的な運動を連想してつい躊躇してしまうかもしれませんが、ストレッチやスーパーの買い物で15分位歩いていませんか？今回の運動教室でも、日常生活で取り入れられる運動を紹介しました。教室に参加してくださいました皆さんは、イベントにチャレンジされましたか？

足で名前を伝えるのは、一苦労ね。



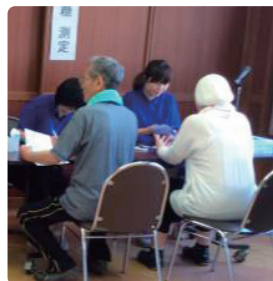
頭と体を使った
ステップ運動



最初に、足やお腹を使って自分の名前を自己紹介した後は、グループで足踏みしながら引き算をしたり、紐で作ったはしごで、ステップ運動をしました。頭と体の同時運動は、一段と難しいですね。「脳みそも汗かいちよる〜！」と参加者から声があがります。

運動前後に、血糖測定を行いました。

血糖値の変化はいかがでしたでしょうか。次回は、秋に食事会を企画しています。



ふくの会運動教室は、糖尿病患者さんであればどなたでも参加可能です。
お問い合わせは、糖尿病・内分泌外来までお願いします。

＊ 平成29年度 看護部 看護週間行事 ＊

★「ふれあいコンサート」開催

日 時：平成29年5月9日（火） 15:00～15:45

場 所：当院玄関ホール

演奏者：「ドリーム・オブ・チルドレン」 長廣明子さん

「下関市民会館ボランティア歌声喫茶」 中尾鏡子さん、若狭 彰さん



歌うことを恥ずかしがっていた参加者の方も、若狭さんにつられ、なつかしの曲を口ずさむ声が大きくなり、笑顔で手拍子、ひと時を楽しめました。中盤では長廣さん、中尾さんの「手遊び」でリフレッシュし、最後は演奏予定外の**ふるさと**の大合唱で締めくくりました。

入院患者さんや老人保健施設入所者さん他、60名を超える参加で、広い玄関ホールも満員状態となりました。終了後に「楽しかった」「入院していて、こんな催し物があると嬉しい」という声を頂きました。若狭氏をはじめ演奏者のみなさまへお礼申し上げます。



★ 入院患者さん入所者さんへお花とメッセージカードのプレゼント

日 時：平成29年5月12日（金） 日勤帯

配布場所：病棟・血液化センター・老健施設

受け持ち看護師のメッセージカードとお花を手渡し、患者さんからは笑顔が見られました。



★ 外来患者さんへ看護の日のPR

日時：平成29年5月12日（金）

9:00～9:20

場所：1F玄関前～3F

4月入職の新入職員が中心となり、ティッシュに言葉を添え、看護の日をPRしました。



地域医療連携検討会のお知らせ

医療関係者各位

9月21日(木) 地域連携検討会(シーモールパレス)

18:30より開催致します。19:30より交流会も開催致します。

ご参加 お問合せは **TEL 083-233-6245** までお願い致します。

地域連携部