

下関医療センター 広報誌

# 馬肉医心

ばかんいしん

vol.15  
2017  
秋号

## I N D E X

医療機器の紹介	P2
病気(感染症)の予防	P3
秋のレシピ	
第6回 治験ってどんなこと?	P4~5
第3回 健康維持増進のための運動療法	P6~7
OB会「さくら会」総会に参加して	P8
関門花火大会観賞会 in 下関医療センター	

PHOTO/コスモス

### 【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)

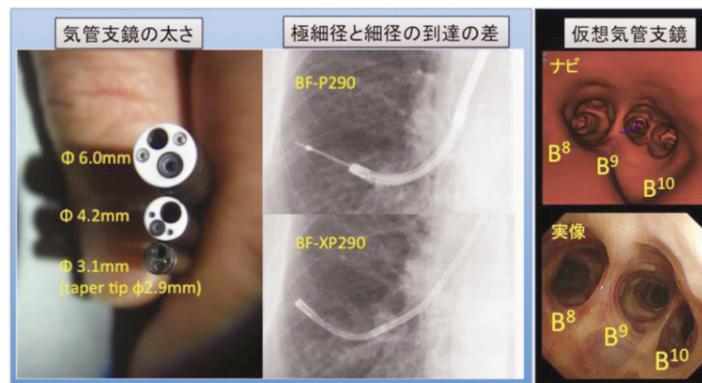
## 100%の診断率を目指して-JCHO下関-チーム・ブロンコ-

我々が普段どうにかしたいと思っている患者さんは次のような方です。

「検診を受けて要精密(検査)となり、CT検査を受けます。肺にあやしい影が見つかった場所や大きさの関係でそのまま経過観察されている、不安を抱えながら仕事や家事をされている方。」

診断技術が進歩した現代でもまだまだ多いと思われます。肺がんといえども早期では十中八九治ります(ステージIで83.8%の5年相対生存率)。

我々は肺がんの早期診断・早期治療を目指して積極的に気管支鏡検査を行っています。肺がんの多くは肺末梢、つまり気管支という空気の通り道が何度も何度も**枝分かれ**した場所に出来ます。ここに到達して細胞をとってきて良性、悪性の診断がつきます。現在先端が3mmの極細径気管支鏡を用いて、あらかじめCT画像から作成した“ナビ”をガイドに到達率、診断率向上に務めています。下の左図は通常径、細径、極細径の気管支鏡先端の写真です。中央のレントゲン写真でわかるように細いと肺の表面近くまで到達可能になります。右はナビ画像と実際の気管支鏡画像です。そっくりです。さらに我々は熟練した医師の経験がそれ以上の正確さで枝を読めると考えています。お困りの方は、医師、看護師、放射線技師、臨床工学士からなる当院呼吸器診断グループにご相談ください。



(参考図書: 栗本典昭、森田克彦著、末梢病変を捉える、気管支鏡枝読み術、医学書院2015)  
文責 呼吸器外科 森田克彦

## 感染症情報

### ●インフルエンザの症状は

インフルエンザに感染してから発症するまでの潜伏期間は1～3日です。発症した人と接触したことがわかったら、数日間は症状に注意する必要があります。インフルエンザは突然の高熱で発症することが多く、頭痛、筋肉痛、関節痛もよくみられる症状です。風邪と違って咳が初日から出ることも特徴です。多くの人は自然に軽快するのですが、小児や高齢者では脳症や肺炎を合併して重症化することがあります。



間もなく  
インフルエンザ  
流行シーズンに  
突入します

### ●インフルエンザワクチン

「かからないワクチン」ではありません。重症化を防ぐことが目的のワクチンです。重症のインフルエンザは、治療が間に合わないようなスピードで悪化し、脳症や肺炎を起こすことがあります。基礎疾患がある人、子供や高齢者など、重症化のリスクが高い人はワクチンを接種しましょう。しかし、ワクチンを打っていても、発症することはあります。手洗いなどの日常的な予防を続けることが大切です。

### ●手洗いは大切です

インフルエンザは乾燥に強いウイルスです。今後流行が拡大していくと、いろいろな環境も、感染した人の手を介して汚染されてきます。くしゃみや咳だけではなく、汚染された場所に触れた手を鼻や口にもってこることで感染してしまいます。これからクリスマスや年末年始になり、人混みに出かけることが多くなります。特に人の多いところでは、しっかりと手洗いすることも大切です。



感染管理認定看護師 坪根 淑恵

## 秋のレシピ 鮭のホイル焼き

今回は、秋が旬の鮭ときのこのホイル焼きを紹介します。鮭やきのこにはビタミンDが豊富に含まれます。ビタミンDにはカルシウムの吸収を助ける働きがありますので、カルシウムの多い厚揚げを組み合わせてみました。

### 1人分の栄養量

エネルギー275kcal、炭水化物4.6g、たんぱく質24.4g、脂質17.2g、ビタミンD26μg、カルシウム143mg、食塩相当量1.2g

※ビタミンDは1日に必要な摂取量を満たします。  
(50～69歳男性の場合：2015年版食事摂取基準 ビタミンD目安量)

### 【材料(4人分)】

- |         |      |      |       |
|---------|------|------|-------|
| ●生鮭     | 4枚   | ●レモン | 40g   |
| ●えのき茸   | 1パック | ●バター | 10g×4 |
| ●厚揚げ(大) | 1個   | ●ポン酢 | お好みの量 |
| ●塩      | 少々   | ●ねぎ  | 適量    |
| ●コショウ   | 少々   |      |       |

### 【作り方】

- 1 生鮭と厚揚げは1口大に切る。
- 2 生鮭に塩、こしょうをふり10分程度置いておく。
- 3 えのき茸は石突きを除いて適当な大きさに切り、ほぐす。ねぎは輪切りに、レモンは輪切りの1/4の形(=いちょう切)に切る。
- 4 アルミホイルに生鮭、厚揚げ、えのき茸、バター、レモンをのせ、包む。
- 5 オーブントースターに入れ、180℃で15分ほど加熱する。ねぎを散らし、お好みでポン酢をかける。



## 治験の流れ

治験はどのように進められるのでしょうか。治験の流れについてご紹介致します。

はじめの診察



医師 患者さん

治験の説明を聞く

はじめに治験担当医師やCRC（臨床研究コーディネーター）などから治験に関する詳しい説明を受けます。疑問点などがあれば治験担当医師に質問し、納得いくまで確認をしてください。

同意書に署名する

治験の内容を理解し、治験に参加することに納得したら同意書に署名と日付を記載してください。治験への参加については、その場ですぐに返事する必要はありません。ご家族の方等とゆっくり考えて納得してから返事しましょう。

参加を決めるのは、医師ではなく、参加する方ご自身です



参加条件の確認  
(検査・診察)

誰でも参加できるわけではありません

参加条件は治験によって異なります。治験への参加に同意した人は、その治験の条件にあうかどうか治験のための診察や検査を行います。その結果によっては、参加者本人が治験参加を希望しても参加できない場合もあります。

治験薬の使用

治験をやめることは自由にできます

治験担当医師から指示された用法・用量を守って、一定期間治験薬を使います。

何度か繰り返し診察・検査をします

診察・検査

治験によっては通常よりも来院回数が増えることがあります。また、治験参加中は採血、採尿、血圧測定などの検査を実施して、病状の回復具合だけでなく体調の変化を詳しく調べます。参加者本人も体調の変化があればすぐに治験担当医師に知らせるようにしましょう。

終了



ご協力ありがとうございました。

CRC

### わからないこと、不安なことは、CRCにご相談ください

CRC（臨床研究コーディネーター）は、治験に参加する方と医師の橋渡し役として治験をサポートする、薬剤師や看護師などの資格をもったスタッフです。治験の内容をご説明したり、質問にお答えしたりします。治験に参加する方にとって、わからないことは、なんでも相談できる一番身近な存在です。

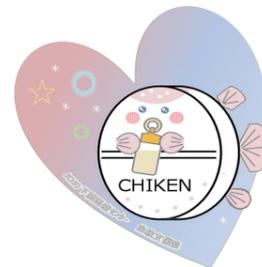
治験に参加する方の健康状態には、いつも細心の注意が払われ、詳しい説明と信頼できるサポート体制で、治験は進められます。

今回で治験についてのご紹介は最後となります。読んでいただき、ありがとうございました。

### より良い医療をつくり、健康で幸せな社会をつくるために、 今できる社会貢献、それが「治験」です。

「くすり」による病気の治療や予防は、20世紀後半から目覚ましい進歩をとげ、それまで治らなかった病気が治るようになったり、手術をしなくてもすむようになりました。しかし、今も健康や生命を脅かす病気があり、それらに対して、有効な新しい「くすり」を待ち望んでいる患者さんは数多くおられます。また、『もっとよく効き副作用（好ましくない作用）の少ない「くすり」』を見つけることも、新しい「くすり」を開発する重要な目標になっています。そのため、新しい「くすり」を開発する 努力が世界中で日夜続けられています。

下関医療センターも、国（厚生労働省）や製薬企業等と力を合わせて治験を行っております。



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。

## 転ばない身体づくりに変身するストレッチ

ストレッチとは、『伸ばす』という意味です。筋肉や関節を伸ばすために行う体操を言います。体操と言っても、難しく考えることはありません。仕事に疲れたとき、無意識に大きく伸びをしていませんか？これがストレッチです。スポーツの世界では広く取り入れられています。気持ちよく十秒程度筋肉を伸ばすだけでウォームアップやリフレッシュ効果が得られることが分かったからです。日常生活の中で、筋肉は絶えず使われておりそのため、筋肉は疲労し緊張した状態になります。この緊張状態が長く続くと、肉体的にも精神的にも完全に消耗してしまい、疲れ果ててしまいます。

このような状態に陥らないためには、筋肉の緊張を取り去ればよいのです。

そのためには、毎日わずかな時間を利用してでもストレッチを行えばよいのです。ストレッチを行うことによって、筋肉の緊張を取り去り、リラックスした状態を取り戻すことができるのです。

### ストレッチの行い方

- ①簡単なものから始める
- ②息を止めない
- ③弾みをつけない
- ④痛いところまで伸ばさない
- ⑤意識を集中させる
- ⑥十秒程度保持する

### ストレッチの効果

- ①筋肉の緊張を和らげる
- ②精神的にもリラックスできる
- ③血液の循環を促進させる
- ④持続して行くと柔軟性が高まる

### ハムストリングスのストレッチ



モモ裏が硬い方は、図のような姿勢でもストレッチ感を得ることができます。ストレッチ感を感じながら、そのまま10秒間です。

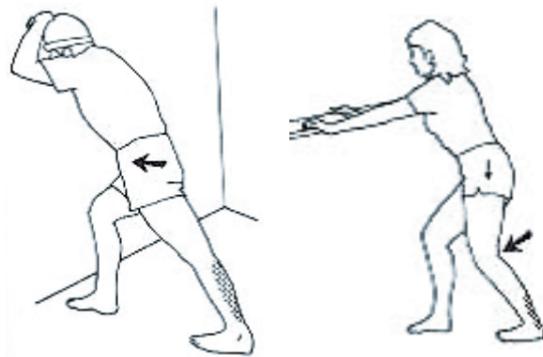


図のようにタオルを使うことで、楽に伸ばすことができます。硬い側から行い、左右のモモ裏のストレッチ感が均等になるように調整します。



図のように上半身を倒す時は背中を丸めないようにしましょう。図のように背中を丸めないで、股関節から上半身を前に倒すように意識します。

ふくらはぎのストレッチ



図のように後ろの膝を伸ばし、カカトを床につけ、つま先を真っ直ぐに前に向けたままの状態、重心を前に移動していきます。ふくらはぎのストレッチ感を感じてください。硬い側から行い、左右のふくらはぎのストレッチ感が均等になるように調整します。そのまま10秒間です。

膝を曲げれば  
足首寄りが伸びます。

太もものストレッチ



図のように横向きになり、片手で片脚の足首を持って曲げ、片膝を後ろの方へスライドさせます。その時に、同時に腰を反らないように注意します。太ももの前のストレッチ感を感じてください。そのまま10秒間です。

腰のストレッチ



図のように片膝を90度に曲げ、片手を片膝を引き上げ、片脚の向こう側へ持っていきます。腰周りがストレッチされている感覚を感じてください。そのまま10秒間です。

わき腹のストレッチ



図のように肘を曲げ、頭の上で保持しながら体を側方へ倒していきます。腰の外側のストレッチ感を感じてください。必ず硬い側から行い、左右の腰のストレッチ感が均等になるように調整します。そのまま10秒間です。

## OB会「さくら会」総会に参加して

元栄養課長 富田保子

前日までの大雨予報が大きく外れ 霧に包まれた火の山公園も 開会を前に 徐々に明るくなり 雨に濡れた木々も緑が冴えて 関門橋、北九州沿岸の景色もくっきりと姿を現し始める。

沖田会長の挨拶に始まった「第10回さくら会」の開会。

院内の施設管理に貢献され 職員間の人気者だった 風間さんの遺影に弔吟。

さあ、関門のご馳走に箸を進めながら弾むおしゃべり そして余興へ

まあ目の覚めるような美しい衣装の登場で始まったカラオケ 年々増加する出場者に嬉しい悲鳴 さすが皆さん上手ですね。

特にビックリコンは 沖田会長と山下副院長のデュエット。

その姿 音色に一同館内割れんばかりの拍手喝采 “いつ練習されたの あんなに上手く息が合っ”

相性ゲーム “だあれ? ジャンケンは一挙挙げた手は変えてはダメよ!”

“あーまたやってる 動画じゃあないのだから ダメねー”

景品があると聞くと 皆さん童心に帰って俄然張り切るのだから。

うっとり聞き入るバイオリン・ピアノ演奏 賑やかに歌ったカラオケ 一同聲を揃えた合唱 そしてゲーム等々 年々出席者も増え 会も盛り上がる。

岡村副会長の閉会挨拶で 終戦直後昭和22~23年ごろの 下関駅横の鉄道病院~上新地~桜山神社あたりの昔の情景を聞き 懐かしさがこみ上げてきました。(生まれてなかった!なんて声もチラリ)



旧友との再会 懐かしい尽きることのない会話 お腹の底から笑って 飲んで食べて 歴史探訪で閉会。

来年の再会を約して バイバイ。

今年の総会は平成29年6月25日(日) 国民宿舎海峡ビューしものせきにて開催されました。今回担当は、元栄養課長の富田保子さんでした。(平成10年定年退職)

## 関門花火大会観賞会 in 下関医療センター

サービス向上委員会  
文責 古本

夏の院内恒例行事となった花火観賞会を、今年も開催いたしました。参加者は過去最高人数で約80名!お天気にも恵まれ、皆さんと一緒に夜空にきらめく花火を楽しみました。

今回は、附属介護老人保健施設からもスタッフの協力のもと、沢山の方が参加してくださりました。またご家族からは後日「すごく良い顔をしていました。孫と一緒に花火を観られたことが、とても嬉しかった



みたいです!いつもはすぐに忘れてしまうのに、あの日のことはずっと覚えているんですよ。感謝しています。」と嬉しい感想をいただきました。

病院という場所で、患者さんやその家族の方々に楽しい夏の思い出の1ページを刻んでいただけたこと、企画者冥利に尽きる思いです。

