

下関医療センター 広報誌

# 馬肉医心

ばかんいしん

vol.16  
2018  
新年号

## I N D E X

医療機器の紹介 .....	P2
病気(感染症)の予防 .....	P3
冬のレシビ	
ふくの会NEWS No.30 .....	P4
ふくの会運動教室アンケートまとめ .....	P5
第4回 健康維持増進のための運動療法 .....	P6~7
オータムコンサート .....	P8

PHOTO/雪だるま

### 【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)

### 医療機器の紹介

今回はホルミウムヤグレーザーについてです。

尿管結石の治療として主に、対外衝撃波結石破碎術 (ESWL) と経尿道的尿管結石破碎術 (TUL) という手術があります。細かい適応については省略させていただきますが、ホルミウムヤグレーザーというのはTULで使用する機材です。TULという手術は、尿管鏡という内視鏡を尿道から挿入し、尿管や腎臓の中に進めていき結石を直接観察しながら破碎装置で破碎して除去するという手術です。



当院ではこれまで尿管、膀胱結石に対する手術では、空圧式破碎装置というのを用いて手術を行っていました。この装置は非常に結石の破碎力が強力で、組織への障害が少ないという長所がありました。短所は、硬くて太い硬性鏡という装置でしか使用することができず、上部尿管や腎臓に結石がある場合には手術が困難でした。

ホルミウムヤグレーザーは医療用のレーザーです。破碎力が強く結石を十分に割ることができ、また他のレーザーと異なり水に吸収されるという特徴があります。泌尿器科の内視鏡手術では膀胱、尿管内を水で満たした状態で行いますので、膀胱粘膜、尿管粘膜に組織障害を与えにくく、安全に手術を行うことができます。

最大の特徴は非常に細い機械であるため、細くて柔らかい軟性尿管鏡での使用が可能であるということです。硬くて太い尿管鏡では以前は届かなかった上部尿管や腎臓内の結石に対しても治療できるようになりました。



非常に細いファイバーで結石を破碎します。

当院では2017年よりホルミニウムヤグレーザーを導入し、治療を開始しています。導入してまだまだ症例が少ない段階ですが、非常に結石も破碎されやすく合併症も少ない印象です。細かい設定も可能で、結石の位置や硬さや術者の好みなどに対応することも可能です。今後もどんどん症例を重ね良い成績がだせるよう努力していきたいと思っております。今後ともご支援をよろしくお願いいたします。



結石はきれいに破碎されています。

文責 泌尿器科部長 廣吉 俊弥

## 感染症情報

年末年始の人の移動により、地域的な流行も全国へと広がりました。年が明けて学校や会社が始まり、一気に全国的な流行のピークへ向かい急増しています。



**インフルエンザ  
流行拡大中です!**

### ●インフルエンザを発症したら

早めに医療機関を受診し、治療を受けましょう。発症後48時間以内に抗ウイルス薬の服用、吸入をすれば、症状が軽減され、早く治ることが期待できます。早めに治療することは自分の身体を守るだけでなく、他の人にうつさないという意味でも重要なことです。

- ◆ 安静にしてしっかり休養をとりましょう。特に睡眠をよくとりましょう。
- ◆ 部屋の温度や湿度を適切に保ちましょう（気温18～20℃、湿度50～60%程度）。
- ◆ 水分を十分にとりましょう。

### ●インフルエンザ検査

鼻の奥を綿棒でゴシゴシ擦る検査ですが、実はインフルエンザにかかっている場合、すべて陽性（プラス）となる検査ではありません。感染した直後や、感染から時間が経っている場合は、陽性となりにくくなってしまいます。本当はインフルエンザにかかっている場合、検査で陰性（マイナス）となることは結構あります。

インフルエンザの検査結果を過信しないようにしましょう。たとえ検査で陰性であっても、症状がある場合は「インフルエンザかも」と冷静に見極めることが大切です。



厚生労働省が『進撃の巨人』とコラボしたポスターを作りました。

人が多く集まる場所では、手洗い・咳エチケットをしっかりと行いましょう。

感染管理認定看護師 坪根 淑恵

冬の  
レシピ

## だいこんと サバ缶の煮物

青魚（あじ、さば、さんま、まぐろなどの背の青い魚）には、EPA（エイコサペンタエン酸）とよばれる脂肪酸が多く含まれています。血液をサラサラにしたり、血管をしなやかにする効果があり、以前より注目されています。旬を迎えて脂の乗った魚には、EPAは特に多く含まれていますが、調理の温度が上がり酸化されることで分解が進み、調理中にも失われやすいと言われています。そのため、効率よく食べるには、おさしみでしたら100%、缶詰も生の状態で詰めて加熱して密封するため、残存率が高く、長期保存しても酸化されません。今回は、骨ごと食べられカルシウムも豊富な「魚の缶詰」を使った料理のご紹介です。

#### 1人分の栄養量

エネルギー約270kcal 炭水化物16g 蛋白質15g 脂質16g 食塩相当量1.8g  
DHA約1000mg EPA約700mg

\*EPAを含むn-3系脂肪酸は、1日で必要な目安量を食べる事ができます。（30～69才男性場合：2015年日本人の食事摂取基準推奨量より）  
・サバの水煮缶の汁は、最初に加える事でだしをよく含ませる事ができますが、後から加えるとEPA等の酸化を防ぎ、効率よく食べることができます。

#### 【材料(2人分)】

- |           |             |         |        |
|-----------|-------------|---------|--------|
| ●大根       | 1/3本(約300g) | ●醤油     | 大匙1    |
| ●サバの水煮缶   | 1缶(200g)    | ●水溶き片栗粉 | 大匙1/2杯 |
| ●水        | 200ml       | ●ねぎ     | 適量     |
| ●酒、砂糖、みりん | 各大匙1杯       |         |        |

#### 【作り方】

- 1 大根は皮を剥いて1cmの厚さのいちょう切りにする。
- 2 ①の調味料を鍋に入れ大根を軟らかくなるまで良く煮る。水分が足りない場合は注ぎ足す。
- 3 大根が煮えたら、さばの水煮缶を加え5分位煮る。
- 4 サバの水煮缶の汁を加え味を見ながら醤油を足し、水溶き片栗粉を加えとろみを付けて出来上がり。



# ふくの会 NEWS

No.30



下関医療センター「ふくの会」発行 2018/1/1

去る12月2日(土)糖尿病患者会である下関「ふくの会」主催による、『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。寒さがひとしお身にしみる日になりましたが、晴天に恵まれ、総勢26名と、多くの方に参加していただきました。



本日の運動教室は、チーム戦にしましょう。ゲームのための、色々なアイテムをもって来ましたよ～!

司会進行は、野村健康運動指導士です。運動前に血糖測定後、まずは、ラジオ体操の始まりです。野村さんより、「ラジオ体操を一生懸命すれば、速歩と同じレベルの運動の強さですよ。」とアドバイスがあり、皆さん真剣に取り組み、体を温められていました。ラジオ体操なら、歩くことが出来ない日でも自宅で簡単に運動ができますね。それにしても、音楽を聴けばラジオ体操の第2まで体が覚えているものですね。



風船は、足やお腹で挟んでみたり、色々な使い方ができました。輪投げや玉入れもチーム戦になると、皆さんとても白熱されていました。スタッフ一同もとても楽しい時間を過ごしましたが、皆さんはいかがでしたか?

運動終了後は、血糖測定です。運動前後で、血糖値の変化は、ありましたか?

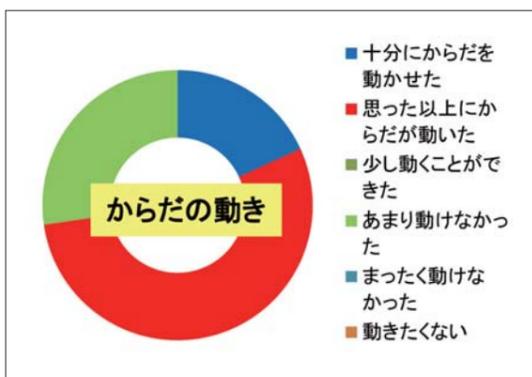
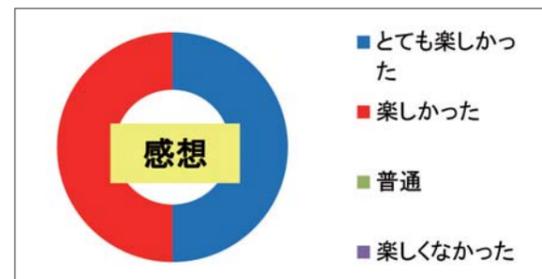
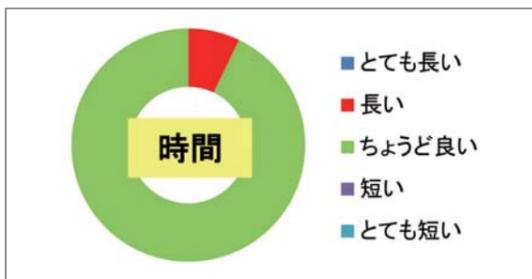
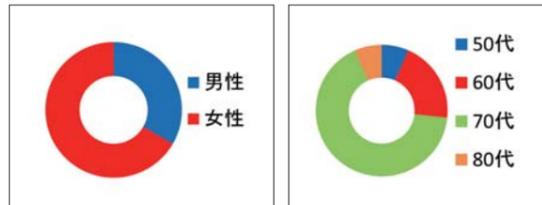
次回は、茶話会を企画しています。これからもふくの会行事へのご参加をお待ちしています♪



☆「ふくの会」では今後も息の長い活動を行っていきます。  
ご協力宜しくお願いいたします。

ふくの会運動教室アンケート 2017.12.02実施

12月2日(土)ふくの会では、運動教室を開催しました。今回は、2018年の冬季オリンピックを念頭においてチーム対抗のゲームを行い、総合得点を競いました。



印象に残った運動は？

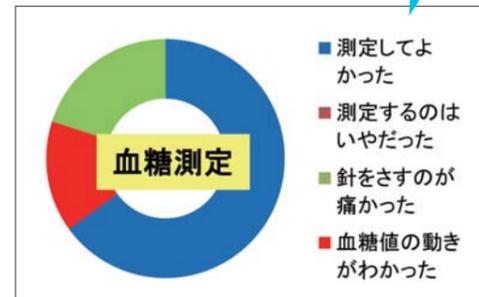
1位: 風船を使った運動  
2位: 輪投げ  
3位: ゲートボール

ゲームを楽しんで頂けたようですね。ボール入れが意外に難しかったという声も聞かれました。

皆様の声

- ・とても楽しかった
- ・良い運動になった
- ・予想以上の経験ができた
- ・もう少しからだを動かさなければと思った
- ・身体が硬いのがわかった
- ・ウォーキングと違い、足の負担が少なかった
- ・ほっこりしています
- ・こんな運動したことない、歩くだけだった・・・
- ・血糖値が下がって、すごい!
- ・あら、血糖値上がったねえ
- ・いい汗かかしてもらいました
- ・すごい、下がってうれしい。がんばって運動します などなど

血糖測定に関しては、前向きな意見が多く嬉しくなりました。痛い検査ですが、得られる情報は重要なものですから続けていきましょう。



## 杖の使い方

### ①杖の種類

#### T字型杖



今、もっとも普及しているタイプの杖です。全体の形からT字型、L字型と呼ばれるものもあります。写真のとおり同じT杖でもいろいろなタイプがあります。手首の力が利くよう把手と支柱に角度が付けてあります。握りは、比較的まっすぐで握りやすくなっています。支柱は把手の中央寄りについているものの方が、力がまっすぐにかかりやすくなりますが、支柱が指の間に入るためにやや持ちにくくなりがちです。重さは、200グラムから500グラムです。

#### 松葉杖



普通は2本一組で使います。松葉型をした2本の支柱の上部より脇当てが、途中に握りがあります。もっとも重い荷重に耐えられる杖で、安定性があります。骨折などで片足に体重がかけられない場合や足の筋力が衰えた場合も、松葉杖を使えば歩行が可能になります。身体に合わせるとき大切な事は、握りの高さで脇当ての高さの調節です。脇当ては脇ではなく、脇の下から指3本分あけるようにしています。下半身麻痺、骨折、捻挫、股関節症、下肢切断などの障害のある人向きです。

#### 多脚型杖(多点型杖)



一本杖よりも一層の安定を求めてつくられたものが多脚杖です。把手は一つですが、脚が4本(1部に3本)に別れています。着地面積が広く、安定度は高くなっています。体重をかけても倒れにくいので、立つ姿勢の悪い患者の歩行訓練に適しています。比較的軽いので、腕の力が弱くても使えます。脳卒中後遺症の片麻痺の初期歩行訓練などに使われます。高齢者の変形性股関節症、関節リウマチのひとなどにも向いています。

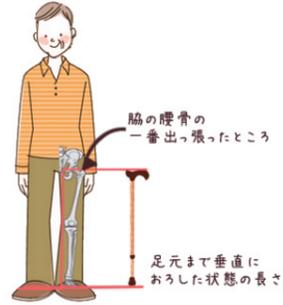
### ②杖の長さの決め方

杖の握りの高さは、体重をかけるとき適度な位置にこないと使いにくいものです。柄の長さを決めるには、次のような方法があります。どちらも大体同じ長さになります。靴はいつも履いているもので計ります。杖の握りの高さは、体重をかけるとき適度な位置にこないと使いにくいものです。柄の長さを決めるには、次のような方法があります。どちらも大体同じ長さになります。靴はいつも履いているもので計ります。

腕を下ろした正しい立位姿勢で、杖を体側に垂直に立て、手首の骨が出ているところが握りの位置の目安。歩行時、ひじが約150度曲がる程度が良いでしょう。

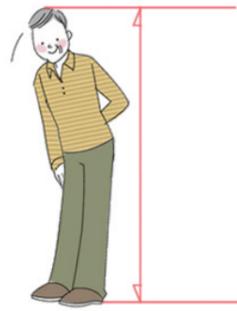


脇の腰骨の一番出っ張ったところから、足元まで垂直におろした状態の長さのものが良いでしょう。



姿勢によっても適正な長さが異なる

前傾のままの身長÷2+3cm



腰や背中が曲がったやや前傾姿勢の高齢者には2~3cm短めにするとうい場合が多いようです。おおよその長さは、いつもはいている靴を履き、前傾姿勢のまま身長を測り、2で割り3cmを加えた長さです。

### ③歩き方(基本的な使い方)

T杖を例に説明します。まず、杖は悪い足の反対の手に持ちます。写真の中で悪い足は左足です。



杖を右手に握り、杖をまず、一歩手前に出します。



出した杖に体重をかけながら、悪い方の足(ここでは左足)を出します。

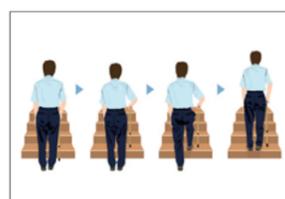


両足をそろえます。

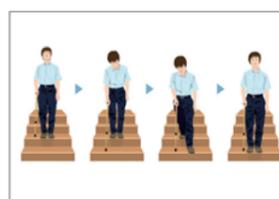
### 意外に多い杖の持ち方の間違い

杖は、悪い足の反対の手に持ちますが、これには意外に誤解が多いのです。利き手でもちやすいからと右足が悪いにもかかわらず、右手にもったりするケースが大変多くみられます。先ほどの基本的な使い方のところをご覧くださいなのですが、先ほどの例では、悪いのは左足です。何故杖を使うかという**左足にかかる荷重を杖に少し持ってもらうため**です。ですから、杖を前に出したら杖に体重をかけて左足にかかる荷重を和らげるわけです。もし、左手に持ってしまうと左足にかかる荷重を和らげることができません。

### 階段昇降(右足が良い方の例)



登り:杖⇒良い方の足  
⇒悪い方の足の順に登ります。



下り:杖⇒悪い方の足  
⇒良い方の足の順に降ります。

では、転ばないように気をつけてチャレンジしてみてください。

## オータムコンサート

文責 サービス向上委員 坂田 朋

寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じる頃、当院にて11月16日にオータムコンサートを行ないました。

今年は「ほっしーず」の皆さんによるバンド演奏と、千草保育園の可愛い園児達が来てくれました。

ギターやベース、キーボードと本格的なほっしーずのバンド演奏が始まると、ホールには軽快な音楽と優しい歌声が響き、会場のみなさんはリズムを体で感じ、笑顔で聴いていらっしゃいました。また女性のボーカルの方の澄んだ歌声に会場の誰もがうっとり聞き入っていました。

演奏の途中では、千草保育園の園児の皆さんが、お揃いの法被姿と手には鳴子をもって登場し、息の合った踊りを披露してくださいました。子供たちの一生懸命な姿と笑顔にはいつも癒されます！

最後は可愛いドルフィンの子供たちの登場です。今年のお姉さんお兄さん組は、私たち大人でも難しい「恋ダンス」を披露！とっても上手に踊ってくれました！

たくさんの入院患者様やご家族、外来患者様に参加していただきました。

楽しい時間はあっという間に過ぎてしまいましたが、少しの間でも心が楽しく笑顔になれる時間となっていたら幸いです。

