

下関医療センター 広報誌

馬肉医心

ばかんいしん



I N D E X

医療機器の紹介	P2
画像紹介 放射線部	P3
関門海峡花火鑑賞会IN下関医療センター	P4
秋のレシピ	
お薬のはなし	P5
OB会 さくら会総会	P6

PHOTO/すすき

【理 念】

我ら全国ネットのJCHOは
地域の住民、行政、関係機関と連携し
地域医療の改革を進め
安心して暮らせる地域づくりに貢献します

【キャッチフレーズ】

安心の地域医療を支えるJCHO

【基本方針】

3つのクライアントを大切にします。

- 患者・家族の求める医療を提供する。
- 周辺の医療介護施設との良質な連携を築く。
- 職員にとって働きやすく、スキルアップできる職場環境を整える。



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)

内視鏡のしくみ

口から食道、胃、腸を通して肛門までつながっている、食物の消化や吸収を行う筒状の臓器を消化管と言います。この消化管の病気を調べたり、病気を治療したりするのに欠かせないのが内視鏡です。内視鏡はおなかの中をリアルタイムに直接観察するのが可能なため検査精度が高く、食道や胃、大腸の検査方法として広く普及しています。

内視鏡は体内を観察するビデオスコープと、内視鏡がとらえた画像を表示・記録したり光や空気、水を送ったりするためのビデオシステム本体から構成されます(図1)。

ビデオスコープには内視鏡先端を操作する部分と体内に挿入する部分があります。挿入部の先端は手元の操作で上下左右に自在に曲げられ、体内の隅々まで観察することができます。また操作部にはこのほかに送気送水ボタン、吸引ボタンや処置具を挿入する鉗子(かんし)口がついています。ビデオスコープの先端には超小型CCDカメラのほか、暗い体内を明るく照らすライトガイド、レンズに付



図1 (オリンパスHPより)



図2 (オリンパスHPより)

着した汚れを洗い流すための水や空気を出すノズルや、処置具を出す鉗子(かんし)口が組み込まれています(図2)。

内視鏡の持つ主な機能としては「見る(観察する)」と「治療する」があります。「見る(観察する)」機能としては、最新の内視鏡では500倍を超える拡大が可能で、細胞の核の一つ一つを観察することが可能となりました。さらに観察するときに白色光ではない特殊な光をあてることによって、粘膜の裏側の血管を透かして見えるようにもなっており、癌病変の早期発見や範囲診断に威力を発揮しています。「治療する」ために様々な鉗子・処置具が開発されています。異物の摘出、検査のための組織採取、腫瘍の切除、狭窄部位の拡張など、内視鏡を用いることによってお腹を開けることなく行える処置は数多く、しかも年々容易かつ安全な手技が出来る処置具が開発されています(図3)。

直径わずか1cmにも満たない細さの中にこれだけの機能が凝縮された内視鏡。検査や治療の場面で大いに役立てられています。

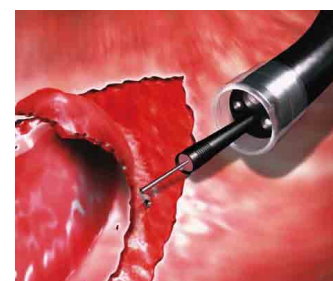


図3 内視鏡的粘膜下層剥離術 (オリンパスHPより)

文責 下関医療センター消化器内科 飯田 武

放射線information II

MRIってこんなコトもできるんです

MRIってどんな検査？

🐟 Magnetic Resonance Imagingの略で磁気共鳴画像のことです。名前の通り、X線を用いませので、被ばくをすることがありません。CTなどと比べ、撮影時間は長くなる傾向にありますが、血管画像を造影剤（血管に入れるお薬）を用いず、撮像することができます。

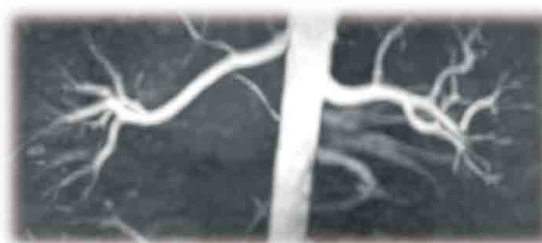
造影剤を使わないメリットは？

🍄 血管狭窄症の診断の際、造影剤を使用してCTを撮ることで血管を細部まで察することができます。ですが、腎機能の低下している方や喘息のある方に使用ができないことがあります。でも、ご安心ください MRIで撮像が可能です!!

おすすめ

腎臓の動脈の画像

改良を加え、以前より末梢まできれいに撮像できるようになりました。



下肢の動脈の画像（左）

血管の狭窄、石灰化などがよく分かります。範囲が広いので分割して撮像し合成を行います。

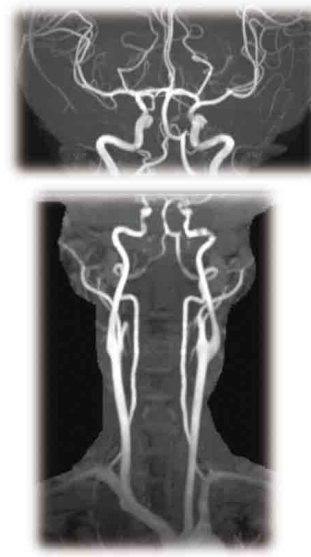
脳ドックでも撮影します

頭部の動脈の画像（右上）

動脈瘤などの検索に用いられます。

頸部の動脈の画像（右下）

頸部狭窄などの発見に役立ちます。



文責 中村健一 ・ 今村俊貴

平成30年度「関門海峡花火鑑賞会 IN 下関医療センター」報告書

夏の院内恒例行事となった花火鑑賞会を、今年も開催いたしました。当日は、約60名の患者さんやご家族の方が参加されました。あいにくの曇空ではありましたが、皆さん、談笑しながら夜空にきらめく花火を楽しまれました。大きな花火があがるたびに「きれい!」や「すごい!」などの歓声があがりました。

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、企画者としては大変嬉しく思います。

(サービス向上委員会 文責 田辺 真紀)



秋のレシピ 簡単クッキング♪ 秋の炊き込みごはん

1人分の栄養量

エネルギー: 300kcal タンパク質: 8g 脂質: 1g 炭水化物: 65g
食塩相当量: 1.3g ビタミンD: 1.1μg (成人の一日摂取目安量の1/5量です)

【材料(4人分)】

- 米…………… 2合
- ツナ缶(ライトツナ)…… 1缶(70g)
- しめじ…………… 1パック(100g)
- にんじん…………… 1/2本(50g)
- めんつゆ…………… 1/4カップ(50ml)
- 青ねぎ…………… 適宜



【作り方】

- 1 にんじんは細切りにして、しめじは石づきをとってほぐす。
- 2 米をどぎ、水とめんつゆを2合の目盛より少し下まで入れる。
- 3 ①とツナ缶を汁ごとすべて入れる。
- 4 混ぜ合わせて炊く。
- 5 炊き上がったら器に盛り、青ねぎをかける。

今回は食欲の秋にぴったりな炊き込みごはんを紹介します。しめじに含まれるビタミンDにはカルシウムの吸収を助ける効果があります。

ビタミンDは日光を当てることで活性化するので、調理する前の2時間程、太陽の光の下に置いておくと効果がアップします。副食には、カルシウムの豊富な乳製品、大豆製品、海藻や小魚を使った料理を組み合わせると良いでしょう。

また、ビタミンDは油と一緒に調理をすることで吸収率がアップすることから、ツナ缶は油まで全て利用しましょう。



Let's cook !!

あなたに合った睡眠薬を正しく服用していますか？

現在日本では成人の約20%が、「睡眠で休養が取れていない」「何らかの不眠がある」と訴えています。高齢化、ライフスタイルの多様化、生活リズムの乱れ、ストレスなどが関連していると考えられています。

お薬の種類

一般的に、「眠れない」タイプによって使い分けられ、寝つきが悪いタイプには超短時間作用型か短時間作用型の睡眠薬を使用し、夜中に目が覚めたり、朝、異常に早く目が覚める人には中間作用型や長時間作用型の睡眠薬が使われます。

タイプ	代表的な薬剤名	一般名（成分名）
超短時間作用型	マイスリー	ゾルピデム
	ハルシオン	トリアゾラム
	ルネスタ	エピソピクロン
短時間作用型	レンドルミン	プロチゾラム
	リスミー	リルマザホン
	デパス	エチゾラム
中間作用型	ロヒプノール	フルニトラゼパム
	ベンザリン	ニトラゼパム
長時間作用型	ドラール	クアゼパム
その他（体内リズムを整える） （熟眠障害に）	ロゼレム	ラメルテオン
	ベルゾムラ	スボレキサント

副作用・注意すること

お薬は就寝前に服用し、服用後30分以内に床に就くようにしましょう

● 持ち越し効果に注意しましょう

朝になってもぼっ～としていたり、ふらつきが残ることがあります。
お薬の見直しが必要かもしれません。

● 脱力・転倒に注意しましょう

筋肉に力が入らない症状が出ることがあります。夜中にトイレに立ったときに転倒するかもしれません。部屋を明るくしてゆっくり立ち上がりましょう。

● 記憶障害がおこることがあります

服用後から寝付くまでの間の記憶や睡眠中に起こされたときなど、薬が効いている間の記憶が一部抜け落ちることがあります。特にアルコールと併用すると起こりやすくなります。

適切に1種類の睡眠薬を正しく使用すれば、大きな問題になることはありません

● 飲み方、服用錠数を守っていますか？

薬をのんでも眠くならないからといって、もう1錠のんだり、アルコールと一緒にのんだりすると
思わぬ事故につながるがあるので、絶対に避けて下さい。また睡眠薬を長期服用している
場合、突然中止すると逆に不眠の悪化や不安症状が現れることがあるので、自己判断で中止せ
ず主治医相談して下さい。他の人にお薬をあげることも絶対しないで下さい。

● その他

のどの渇き、だるさ、血圧への影響などがあります。

おかしいなと感じたときは、医師、薬剤師に相談しましょう。



第11回「さくら会」(下関医療センター下関厚生病院OB会) 総会に参加して

今年も恒例の「さくら会」、朝から快晴で火の山の麓は清々しい初夏の風が吹いており、私達を歓迎してくれました。

沖田極会長のハツラツとした挨拶で第11回「さくら会」総会が開会しました。

この度、下関医療センターを3月に退職された佐々木功典前院長が会長となられ、沖田極会長が名誉会長に決定されました。

今年の出席者は50数名で初参加は9名。岡山、遠くは大阪からも50年振りの懐かしい方々にお会いすることができ、嬉しさのあまり顔がもっと崩れてしまいました。(^_^)

しかし、物故者6名。同じ釜の飯を食べた仲間、寂しさがこみ上げて参ります。杉本さんは、三味線を奏で会に花を咲かそうと計画されていたところ誠に残念でなりません。ご冥福を祈り、弔吟。

次は、懇親会、美しい関門海峡を風景に美味しいご馳走を頂きながら談笑と余興へ。

今年の一番のイベントはハープ演奏。加治屋幹事のご紹介で、下関市役所建築部に勤務、音楽活動をされている上種由佳さんの優美で心地良い演奏です。

ハープは、楽器の女王と言われ女性に人気がありますが、今年は男性群が積極的にハープにふれて触って弾いて興味津々。

弦が47本、ペダルが7本。指と足であの高貴なフォルム、優しく繊細で透き通る音色、CLASSICから童謡までうっとり癒されました。

演奏されるマーメイドのような彼女ですが、職場ではヘルメットに作業服の時もあるとか？

今年のカラオケは、プロの歌手さんが巡業に来ているのかと思わず程、圧巻の歌声でありました。皆さんどこで練習を？それともかつて病院勤務で養った美声なののでしょうか。

音痴者にとっては只々魅了されるばかりでした。

最後のイベントは、ジャンケンゲームです。

童心に返ったような歓声が上がります。若いなぁ。「さくら会」で集まるたびに皆さん若く、綺麗になっておられます。

馬関の初夏の風に誘われて、かつて共に笑い苦悩した忘れられない人と出会い、語り尽くせない思い、飲んで食べて歌い、腹の底から笑って楽しい時間があっという間に過ぎました。

お元気で来年もお会いしましょう。

「さくら会」総会開催場所：下関市みもすそ川 海峡ビューしものせき
日時：平成30年6月24日(日)

看護・上野千代子(平成15年定年退職)

