下関医療センター 広報誌

# 広報誌 下関医心

ばかんいしん

vol.20
2019
新年号

I N D E X

医療機器の紹介 …… P2
画像紹介 放射線部 …… P3
お薬のはなし …… P4
わくわく健康まつり報告書
ふくの会NEWS №34 …… P5
ふくの会運動教室アンケートまとめ
冬のレシピ …… P6
オータムコンサート報告書

PHOTO／Orchid

【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。

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

## 硝子体手術装置について

眼科の網膜硝子体疾患の手術で使用する硝子体手術装置（図1）について、ご紹介します。

硝子体は眼球の容積の最も大きな部分をしめるゼリー状の透明な組織です（図2）。99%以上が水ですが、硝子体線維という目に見えない細かい線維が水を含んで膨らんでいます。網膜は、眼の奥にある光を感じ取る神経の膜です。硝子体は網膜と隣接しており、糖尿病網膜症や網膜剥離、黄斑上膜、黄斑円孔など様々な網膜疾患の病態に深く関わっています。

図1 硝子体手術装置（アルコン社製）

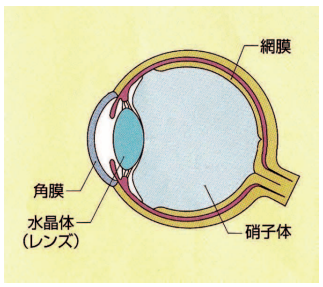



図2

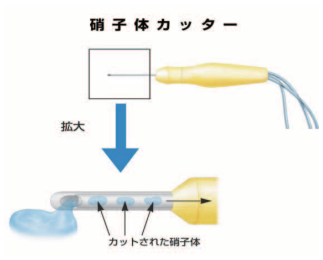



図3

硝子体手術は、カッターを用いて硝子体線維を細かく切断しながら取り除く手術です（図3）。まず角膜（黒目）から3mm離れた強膜（白目）の部分に切開創を作り、そこから器具の出し入れを行います。眼内は暗いため、照明用の器具を挿入します。眼内に液体を注入するカニューラを設置して眼圧を整えながら、1分間に10,000回転のスピードでカッターを駆動させ、硝子体を切除していきます（図4）。最新の高回転数のカッターでは、網膜をあまり牽引せずに、滑らかに硝子体の線維を細かく切除することができるため、手術中の合併症を低く抑えられます。

硝子体手術装置を用いて、硝子体の濁りや出血を取り除く手術や、網膜表面に形成された膜を剥がす手術、また眼球壁から剥がれた網膜を復位させる手術などを行えます。

近年、硝子体手術はめざましく進歩しています。その一つが、より小さな切開創から眼内に器具を挿入する小切開硝子体手術です。この手術ではトロッカーという細い金属製の筒を眼球に差し込み、27ゲージ（径0.4mm）や25ゲージ（径0.5mm）の細い器具を挿入します。

以前の20ゲージ（径0.9mm）手術では、創口が大きいため、手術終了時に必ず縫合を必要としましたが、小切開硝子体手術では切開部位を縫うことが少なくなりました。また20ゲージ手術では器具の出し入れの際に、創口付近の硝子体線維を引っ張ってしまい網膜に孔をあけてしまう重篤な合併症が時々起りましたが、筒を通して器具を出し入れする方法では、安全に出し入れすることができ、網膜に優しい手術となりました。

その他、眼内をより明るく照らすことのできる照明の開発や、網膜全体を一度に観察できる広角観察レンズの改良により、今まで難易度の高かった網膜の周辺部の手術操作が格段にやり易くなっています。

このように医療機器や手術システムの進歩により、より安全で侵襲の少ない手術が行えるようになり、手術後の社会復帰がより早くなりました。

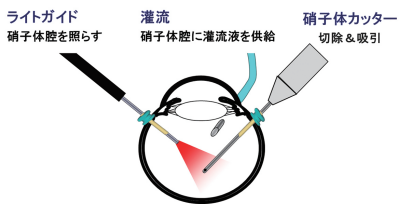



図4

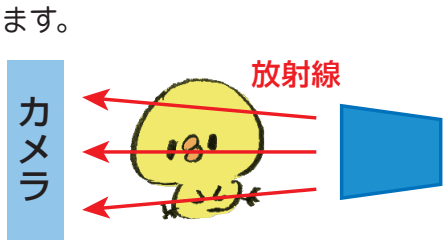
文責　下関医療センター　眼科部長　布　佳久

放射線information Ⅲ

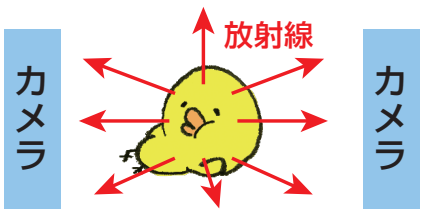
# RI（Radio Isotope）検査
（アールアイ　ラジオ　アイソトープ）

## RIってどんな検査？-下関医療センター 診療放射線部-

さまざまな放射線検査がありますが、X線撮影やCT検査は放射線を外部から照射しているのに対し、RI検査は放射性同位元素（RI）を投与し体内から出る微量の放射線を写真にしています。

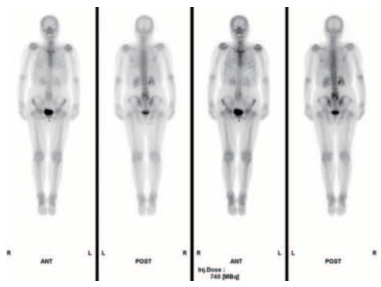



X線撮影・CTのイメージ



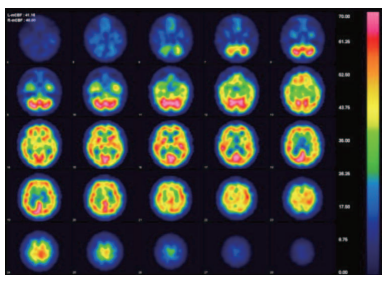

RI検査のイメージ

## 画像紹介



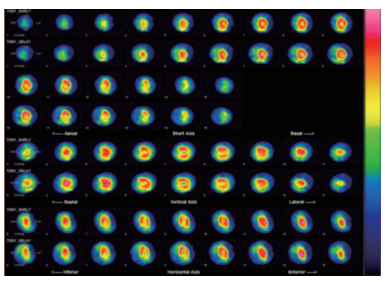
### 骨シンチグラフィー

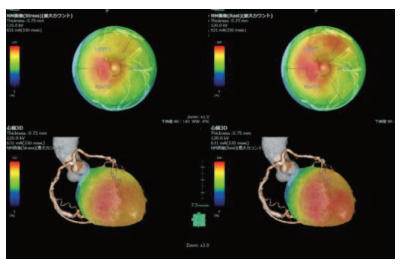
全身の骨に集まる薬剤を投与し画像にします。病変が疑われる部分にたくさん薬剤が集まります。



### 脳血流シンチグラフィー

脳の血流の量を計測し画像にしています。認知症の診断もすることが可能です。





### 心筋シンチグラフィー

心臓の血流を診断する検査です。CT検査の心臓CTA画像と重ね合わせ(フュージョン)をすることもでき、心臓の血管(冠動脈)が栄養している心筋の状態が色でわかりやすく表示できます。

文責　中村健一 ・ 今村俊貴

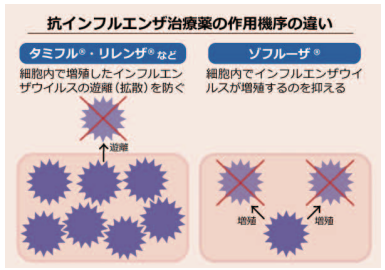
独立行政法人地域医療機能推進機構
下関医療センター

# インフルエンザの薬のはなし

年明けよりインフルエンザが猛威を振るい、大流行しています。
今回はインフルエンザ治療薬の最近の話題についてのお話です。

## タミフルに後発品が登場

2018年9月に沢井製薬より発売されました。1治療あたりの薬価は、タミフルの半額です。
切り替えがどの程度進むのかが今後注目されます。




## 新薬「ゾフルーザ」の発売

最大の特徴は、1回の経口投与で治療が可能であることです。
今までの治療薬とは異なる作用機序を持ち、ウイルスの増殖を抑えることができます。また、ウイルスが体内から消えるまでの時間が他の薬剤に比べると短く、早いウイルス減少効果につながっていると考えられます。ただし、耐性ウイルスが問題となってきています。

## タミフル　10代への使用制限を解除

2018年8月に添付文書の改訂が行われました。
2007年以降原則中止されていたタミフルの10代への投与が再び認められ、また、すべての薬剤で異常行動に対する注意喚起の記載が「抗インフルエンザ薬の服用の有無または種類にかかわらず、インフルエンザ罹患時には異常行動を発現した例が報告されている」に統一されました。
最後に、、、
予防接種だけではインフルエンザ感染は防げません。外出時のマスク、外出後の手洗いなどを忘れないように気をつけ、屋外ではできるだけ人混みを避けるようにしましょう。

# わくわく健康まつり 報告書

毎年恒例の「わくわく健康まつり」を10月27日に開催しました。市民公開講座と体験コーナーを企画し、69名の市民の方々にお越しいただきました。市民公開講座の後の体験コーナーでは、今年度から新たに血管年齢と肌年齢の計測を行い、大盛況でした。そしてもう一項目新たな取り組みとして、2歳からの白衣を着用する体験コーナーも設け、笑顔でポーズし、看護師の気分を味わっていただきました。

参加された方の声として、「また来たいです。良い経験でした。」「年1回ではなく、半年に1回くらいに増やして欲しい。」との嬉しいお言葉もありました。来年に向け、より市民の皆さまに喜んでいただける健康まつりを企画したいと思います。

（サービス向上委員実行部隊　文責　山田　尚枝）

ふくの会NEWS　No.34
・ふくの会運動教室アンケートまとめ

# ふくの会　NEWS　No.34

下関医療センター「ふくの会」発行

去る12月2日（日）、糖尿病患者の会である下関「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。今回は、開催が日曜日だったこともあり参加者が11名と少人数でしたが、全員の顔がみえ、一体感のある教室になりました。

健康運動指導士の野村です
今日は冬お家でするのにぴったりな運動を紹介します！

今回は野村健康運動指導士から、寒い冬でも室内でできる運動の紹介がありました。最初は準備運動を兼ねて全員で円になって歩きました。リズムをつけたり、横向きになってみたり、歩くだけでも様々なバリエーションがありましたね。

その後は椅子に座ってできる運動をしました。頭で考えたり、新聞紙で作った棒を使ったり、グループで協力したりしながら行いました。
「明日があるさ」の歌に合わせて行った手足の運動は、思っていたよりもハードでしたね。腕回しの運動では、野田先生のしなやかな腕の動きに笑いが起きたことも・・・。目が行き届く少人数ならではの出来事ですね。スタッフも皆さんと一緒になって、とても楽しい時間を過ごすことができました。

運動終了後は、血糖測定です。運動前後での、血糖値の変化はいかがでしたか？
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。**

# ふくの会運動教室アンケート　2018.12.02実施

12月2日（日）ふくの会では、運動教室を開催しました。これからの季節、家の中にこもりきりになりがちですが、室内でできる・椅子に座ってできる運動を中心にいい汗をかいていただきました。

## 皆様の声

- あっという間でどれも楽しかった
- これから寒くなるので、室内で座ったままできる運動がわかりとても良かった
- からだが硬いと感じた
- 普段の運動不足を改めて痛感した
- 運動する大切さを実感した
- 楽しく体が動かせた
- 全体的に良かった
- 歩かなくても良いんだというのが分かった
- あれくらいで血糖値が下がって、びっくり！嬉しいです
- 運動の効果ですね
- 家の中でも動こうと思う
- 毎日筋トレをしているが、効果が見えて良かった

などなど

独立行政法人地域医療機能推進機構
下関医療センター

下関医療センター 広報誌 新年号 vol.20/2019

冬のレシピ

簡単クッキング♪

## 鱈（たら）のおろしあんかけ

### 旬の食材を使った、胃腸にやさしいメニュー

**大根**・・・美味しい時期は11月から3月です。根の部分には消化酵素やビタミンCが豊富です。胃もたれ、おなかの張り、二日酔いのむかつきなどの解消に効果を発揮します。また、これらの酵素には解毒作用もあり、焼き魚などの焦げに含まれる発ガン物質の働きをなくしてくれます。さらに食物繊維も多く含まれるので、便秘対策にも役立ちます。この酵素は熱に弱いので、生のままおろして食べるのがおすすめです。しかし、加熱することで甘みが強くなり、胃腸を温め消化吸収を高めてくれます。また塩分の排出を助けるカリウムが多く含まれます。味を染ませるには、軽く乾燥させたものや、生のまますりおろして冷凍したものを使えば、驚くほど短時間でおいしく仕上がります。葉には、カロテン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維がたっぷりです。

**真鱈**・・・美味しい時期は12月～2月です。低脂肪・高タンパク質な魚です。エネルギーは100ｇあたり77kcalです。エネルギーが少ないうえに、必要な栄養素が摂れる鱈はダイエットに最適です。

★旬の大根と真鱈を使ったメニューで、年末年始で疲れた胃腸をいたわってあげませんか。

1人分の栄養量
エネルギー：185kcal

**【材料（２人分）】**

- 鱈の切り身…… 2切れ（約200g）
- 食塩…… 少々
- 片栗粉…… 大さじ1杯
- サラダ油…… 大さじ1杯
- 大根おろし…… 1/6本分（約200g）
- 大根の葉…… 適量

★あん

- だし汁…… 1/2カップ
- 醤油…… 大さじ1杯
- みりん…… 小さじ1杯
- 片栗粉…… 小さじ2杯

**【作り方】**

1. 鱈は食塩をふり、10分おいて水気をふき、片栗粉をまぶす。
2. 大根おろしは、水気をきって耐熱容器に入れる。さらに★あんの材料を加えて混ぜ合わせ、電子レンジで（600wで約4分）加熱しよく混ぜる。
3. フライパンに油を熱し、鱈の両面を焼く。焼けた鱈に②をのせ、彩りに茹でた大根の葉を飾る。

## 平成３０年度　オータムコンサート開催

毎年恒例となっているオータムコンサートが今年も行われました。入院患者さん･そのご家族･外来患者さん、合わせて約80名の参加がありました。

今年も昨年に引き続き、ほっしーズの方々による演奏が披露されました。ふるさとやもみじなどの昔の曲から、栄光の架け橋など最近の曲までたくさんの演奏がありました。途中、昔のことを思い出し涙する患者さんもおられ、心あたたまるコンサートとなりました。

ドルフィンキッズの子供たちの演奏では、かわいいダンスや歌に会場のみなさんもみんな笑顔になりました。

限られた時間とスペースではありましたが、暖かい時間を過ごしていただけたのではないかと思います。

文責　サービス向上委員　田辺　真紀