

下関医療センター 広報誌

馬肉医心

ばかんいしん

vol.22
2019
夏号



I N D E X

診療科リレー	P2
画像紹介 診療放射線部	P3
お薬のはなし	P4
ふくの会NEWS No36	P5
夏のレンピ	P6
病院行事のご案内	P7~8

PHOTO/海辺にて

【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)

脱水症と脳梗塞

脳神経内科

梅雨期から9月頃は老若男女を問わず熱中症や脱水症にかかりやすい季節です。毎年多くの方がこの病気で救急病院を受診しています。その中に、脳梗塞を発症している人がいます。実はこの時期は脳梗塞発症の頻度が増加しています。高血圧や糖尿病などと同様に、熱中症や脱水症は脳梗塞の危険要因なのです。

脱水症は電解質と水分から成る体液が不足した状態です。熱中症は脱水症に加えて体温調節機能が破綻した状態です。通常体温調節は汗で行っており、熱中症の予防の基本は脱水症の予防でもあります。

熱中症は身体活動による熱産生で起きる「労作性」と高い環境温度による「非労作性」に分けられます。「非労作性」は老人に多く重篤で屋内で発症し、寝たきり、セルフケアのできない人は死亡率が高いです。「労作性」は若年・中壮年男性のスポーツや労働で屋外での発症が多いです。各々発症場所の属性によって熱中症・脱水症の予防は異なります。この時期は、高温、高湿度、照り返しなど熱中症が発生しやすい環境のため、電解質や水分補給が重要です。また、食欲が減退しやすい季節ですが、食事もしっかりととることが大切です。無理なダイエットなど食事制限をしないことです。

屋内では、涼しく風通しをよくする、温度・湿度を下げる、就寝前後でコップ1杯の水分をとる、こまめに水分補給することが望ましいです。特に高齢者では口渇感が乏しいので時間を決めて水分補給をすることもよいです。屋外では、運動や労働の前後・途中でもこまめに水分を摂取する、汗で失った量と同量の水分補給をする、電解質も補給することが挙げられます。また、適度な糖分を含む飲料も水分保持率が高く、水分補給や脱水からの回復に効果的と考えられています。このため、スポーツ飲料も有用です。糖尿病の方など糖質を制限されている人は主治医に相談してください。

熱中症・脱水症の症状は、めまい感や立ち眩み、筋肉痛や脚がつる、倦怠感、頭痛・吐き気・嘔吐、落ち着きのなさなどです。重度になると意識障害やけいれんなども出現し、せん妄や興奮もみられます。どれも非特異的な症状ですが、血液が固まりやすい状態が潜伏しています。睡眠中や起床後2時間以内は夏場の脳梗塞発症の好発の時間帯といわれています。片方の目が見えにくい、片方の手足が動かさにくい、ろれつが回らないなどの症状が一時的にも起これば脳梗塞に移行することもあります。ただちに、病院を受診することを勧めます。脳梗塞を起こしているかもしれません。



特に高齢者の中には、夜間の尿の回数が増えるなどの理由で飲水を控えている方がおられます。また、脳梗塞などの後遺症で嚥下障害があり、水でムセるのが嫌で飲まない方がいます。周囲の方の注意や観察が必要かと思われまます。水分摂取を促してください。

脱水症による脳梗塞はきちんとした知識さえあれば防ぐことができる病気です。高気温・高湿度で汗を大量にかいている場合には、脳梗塞の危険性を理解しエアコンなどの空調を利用したり、こまめに水分補給を怠らないようにしてください。

文責 脳神経内科 加藤 幹元

診療放射線部
画像のお話

テスラ
3.0T MRIの

すごいところ!!

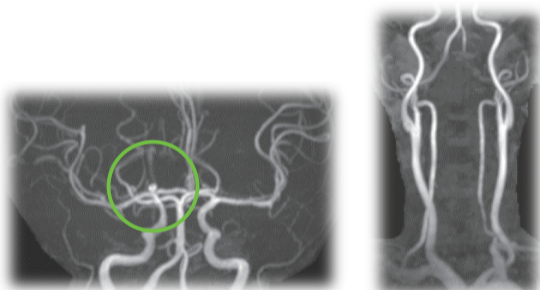
KEY POINT 「ハイスペック」 「高画質」



SIEMENS社 MAGNETOM Verio

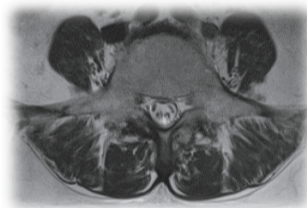
テスラは磁力の単位だよ

当院は、下関市内の公的病院で唯一の高磁場MRIを導入しています。
特に、頭部領域や整形領域の撮像では性能を十二分に発揮します。
ぜひ皆様にご利用いただけたらと思います。



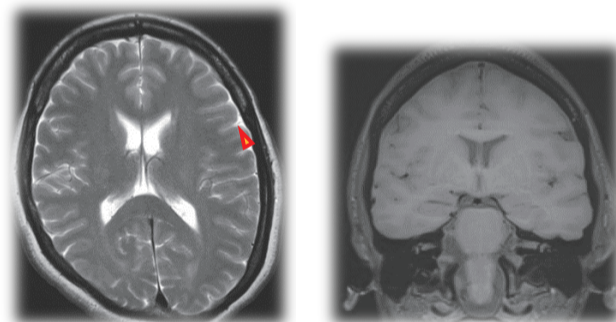
頭部・頸部の血管画像

造影剤のお薬を使わず、きれいに血管を撮像
することができます。
小さな動脈のコブ(○)も鮮明に見えます。



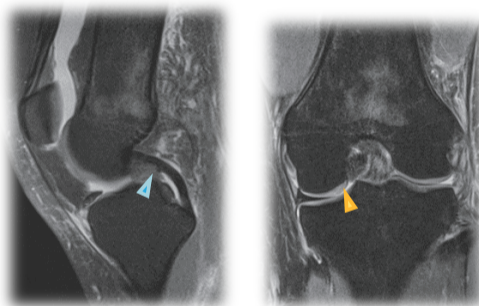
腰椎の画像

神経の圧迫(○)によるしびれや、疲労骨折
などの診断にとっても有用です。



脳の画像

手や足のしびれなどはありませんか？
早期の脳梗塞や微細な病変も、きれいに撮像する
ことができます。脳の溝(▶)もはっきりとわかり、萎縮の度合
なども一目瞭然です。



膝の画像

マラソンの練習シーズンになってきました🏃
膝の痛みを感じることはありませんか？
MRIでは、靭帯(▶)や半月板の損傷、軟骨(▶)
のすり減りまでみることができます。

頭部領域の画像

主に 血管の疾患(動脈瘤など)
脳梗塞
腫瘍の鑑別
脳の萎縮などが分かります。

整形領域の画像

主に 靭帯の損傷や
骨折(微細なものまで)
などの診断に優れています。
様々な部位に対応しています。

かかりつけ医からの病診連携もお受けいたしております。
ご質問がございましたら、かかりつけ医、当院病診連携室へお問合せください。

診療放射線部 中村健一

薬と相性の悪い食べ物があるって本当??

薬と食べ物の組み合わせによっては、薬の効果が強まったり、逆に弱まったり、あるいは副作用が出てしまったりする場合があります。

今回は、薬と食べ物の注意したい組み合わせについて、ご紹介したいと思います。

・グレープフルーツ

【組み合わせの悪い薬】 高血圧の薬や狭心症の薬（ニフェジピン、ベラパミル等）、高脂血症薬（アトルバスタチン等）、催眠鎮静薬（トリアゾラム等）、免疫抑制薬（シクロスポリン等）、抗てんかん薬（カルバマゼピン等）

グレープフルーツに含まれる成分が薬の分解を遅くして、薬の血中濃度が高くなってしまいます。このため、薬の効果が強く出たり、副作用が起こりやすくなってしまいます。同じ柑橘類であっても、みかんやオレンジ、レモンではこのような心配はありません。

・納豆、クロレラ、青汁

【組み合わせの悪い薬】 血栓（血液の塊）を作らないようにする薬（ワーファリン）

ワーファリンは血液を固めるときに必要なビタミンKの働きを抑えて血栓ができるのを防ぐお薬です。納豆菌は腸内でビタミンKを作り出すため、クロレラや青汁は、それ自体に沢山のビタミンKを含むため、ワーファリンの効果を弱めてしまいます。ワーファリン以外の血栓予防薬では納豆、クロレラ、青汁を食べても問題ありません。

・アルコール

【組み合わせの悪い薬】 催眠鎮静薬（ジアゼパム等）、抗うつ薬（アミトリプチン等）、解熱鎮痛薬（アセトアミノフェン等）、抗てんかん薬（カルバマゼピン等）、抗菌薬（セフメタゾール等）

アルコールは多くの薬剤の吸収や代謝に影響し、薬の効果を強め副作用が強くなる危険性があるので、併用は避けて下さい。また、セフメタゾールなど一部の抗菌薬では薬がアルコールの分解を邪魔して頭痛や吐き気、顔面紅潮などの不快な症状が現れます。

・チーズ

【組み合わせの悪い薬】 抗パーキンソン薬（セレギリン）、抗結核薬（イソニアジド）

薬がチーズに大量に含まれているチラミンの分解を邪魔するため、チラミン中毒（顔面紅潮、頭痛、急激な血圧上昇など）が現れる可能性があります。

・カフェイン

【組み合わせの悪い薬】 喘息治療薬（テオフィリン等）

カフェインと薬がどちらも中枢神経刺激作用を持つため、頭痛や動悸が起こる可能性があります。このような薬を服用しているときはカフェインを含む飲み物を大量摂取しないようにしましょう。カフェインはお茶やコーヒーだけでなくエナジードリンク（栄養ドリンク）にも多く含まれていることがあります。

今回ご紹介した以外にも相性の悪い組み合わせがありますので、気になることがある時は、ぜひ薬剤師にご相談ください！



文責 薬剤部 竹村 有美

ふくの会 NEWS

No.36



下関医療センター「ふくの会」発行 2019/8/1

去る5月11日(土)、糖尿病患者の会である下関「ふくの会」主催による第10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。

今回のテーマは『新緑の季節到来!!皆で楽しく軽く汗をかきましょう!』でした。総勢32名と、多くの方が参加してくださいました。



野村健康運動指導士からお家でイスに座ったままでもできる運動の紹介がありました。

健康運動指導士の野村です。今日は無理をせずに体を動かしましょう!

音楽に合わせて足踏みをしたり、手を使って踊ったり、座っていてもこんなにたくさんの運動をすることができることにびっくりしました。



今回は受付時に「メディウォーク」という歩行強度計を皆さんにお配りしました。教室での運動が、どのくらいの運動効果があったか確認できましたか?

スタッフ一同、皆さんとともに楽しい時間を過ごすことができました。あっという間の1時間半でしたね。



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、10月に食事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・内分泌科までお願いします。

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

夏の
レシピ

簡単クッキング♪

野菜たっぷり、さっぱり豚しゃぶで夏バテ予防!!

今回は、暑い夏を乗り切るためにお肉メインのレシピを紹介します。

豚肉はたんぱく質とビタミンB₁が豊富な食材です。特にビタミンB₁は、牛肉の10倍含まれています。今回のメニューで、成人男性の一日に必要なビタミンB₁の半分を摂ることができます。またこの一品で、一食分の野菜が摂取できるメニューです。薬味ソースでさっぱり召し上がってください。

※豚肉に含まれる栄養素

たんぱく質：からだ（筋肉や臓器など）をつくるために必要な栄養素です。

ビタミンB₁：米飯などに含まれる炭水化物からエネルギーを作るために必要な栄養素です。不足すると食欲がなくなったり、疲れやすくなります。このビタミンは、水溶性のビタミンですので、水にふれることで減ってしまいます。手早く調理をすることがポイントです。

※薬味の効果

大根おろし：ビタミンCや消化酵素の一つであるジアスターゼが豊富に含まれています。ジアスターゼはデンプンを分解する働きがあるため、胃もたれを防止する効果が期待できます。

青しそ：食欲増進、殺菌作用、抗酸化作用、防腐予防などの効果が期待できます。

ねぎ：殺菌作用、血流促進、発汗作用、疲労回復、風邪予防などの効果が期待できます。

んにく：刺激成分の一つであるアリシンには、殺菌作用の他に、ビタミンB₁の吸収を助ける働きがあるので、疲労回復や滋養強壯の効果が期待できます。

唐辛子：辛味成分の一つであるカプサイシンは血液の循環をよくして体を温めるので、冷え性の改善に役立つとされています。

【豚しゃぶの薬味ソースかけ(2人分)】

- 豚ロースしゃぶしゃぶ肉 150g
- 酒 大さじ1杯
- レタス 80g
- トマト 1個
- 大根おろし 30g
- 青しそ 2枚

【薬味ソース】

- 調味料A
- ごま 小さじ1杯
 - ねぎ(さらす) 10g
 - みりん 小さじ1杯
 - しょうゆ 大さじ1杯
 - すりおろしにんにく 適量
 - 一味唐辛子 少々

1人分の栄養量

エネルギー	241kcal
たんぱく質	15.0g
脂質	16.6g
食塩	1.5g
野菜量	150g(食物繊維2.3g)

【作り方】

- 1 鍋にお湯を沸かし、酒をまぶした豚肉ロースしゃぶしゃぶ肉を茹でる。このときに、豚肉を少量ずつ鍋に入れて茹でる時間を短くすることで、ビタミンB₁がお湯に溶け出す量を少なくすることができる。
(※豚肉は、茹でる代わりに平たいお皿に並べてラップをかけ、電子レンジで加熱することで、ビタミンB₁を減らすことなく調理ができる。)
- 2 レタスは食べやすい大きさにちぎる。トマトは一口大、青しそは千切りにする。大根はおろして、水気を切る。
- 3 調味料A、さらしねぎ、おろしにんにくを合わせ、お好みで一味唐辛子を加えて薬味ソースを作る。
- 4 ①②を器に盛り、薬味ソースをかける。





平成31年4月19日にスタートした「健康横丁」とは、下関医療センターから市民の皆様へ健康に関する様々な情報をお届けする、どなたでもご参加いただける健康教室です。

30分という短い時間で開催していますが、みなさん、どなたも熱心に話を聞かれています。申し込み不要、参加費無料、飛び入り参加大歓迎ですので、ぜひお時間がありましたらお立ち寄りくださいね！

また、「〇〇の話が聞きたい」などといったご要望がありましたら、今後の参考にいたしますので、スタッフまでお声掛けください。



健康横丁 開催予定

時間：13:30～14:00 場所：下関医療センター 1階循環器内科前待合ホール

開催日	講師	テーマ
9月5日(木)	診療放射線技師	知ってほしい、放射線検査のアレコレ！ ～脳ドック・胸部X線撮影・胃透視・マンモグラフィー～
9月6日(金)	看護師	自宅での急変時の対応 もしもの救急に備えての話
9月12日(木)	健診保健師	受動喫煙、新型たばこ、たばこ対策
9月13日(金)	薬剤師	点眼薬について
9月27日(金)	薬剤師	糖尿病の薬

※ 開催日時や内容は、変更する場合があります
今後の予定は随時院内掲示板やチラシにてお知らせいたします。

看護週間行事

今年度も、5月14日に看護の日のPRを行いました。外来患者さんにはメッセージを添えて、ポケットティッシュをお渡ししました。最初は緊張した表情の新入職員も、患者さんが笑顔で「ありがとう」と受け取ってくださり、徐々にリラックスして声をかけることができました。

入院中の患者さん、血液浄化センターの患者さん、また附属介護老人保健施設に入所の方には、担当看護師がメッセージカードとお花を手渡しました。笑顔で受け取り、メッセージカードを読まれている姿を見ると、私達看護師もとても嬉しい気持ちになりました。

これからも患者さんや入所者の方々から喜んでいただけるイベントを計画していきたいです。



文責 副看護部長 奥野 美穂

* 今後の病院行事のご案内 *

わくわく健康まつり

開催日時

10/19(土) 10時~12時

場所

下関医療センター3階 リハビリ室

※ 変更になる場合があります



皆様のご参加を心よりお待ちしております♪