

下関医療センター 広報誌

馬肉医心

ぽかんいしん

vol.23
2019
秋号

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
秋のレンピ	P5
OB会 さくら会総会	P6
病院行事のご案内	P7~P8

PHOTO/コスモス

【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)

アルコールとの程よい(ほろ酔い)付き合いかた

令和元年の秋も深まり、忘年会、そして明けて新年会のシーズンが近づいてまいりました。皆さんも、美味しい料理と共に、アルコール類をいただく機会が増すかと思えます。

昔から「酒は百薬の長」と言われており、適度の飲酒は身体的にも精神的にも良いとされてきました。一般的には、日本酒1合、焼酎0.5合、ビール500mlなど純アルコールで30ml程度までの飲酒が適量と言われています。ところが、最近、9%の酎ハイなどのアルコール度数の高い商品が次々と発売されており、これだと500ml缶で45mlのアルコールを摂ってしまって、前述の30mlを大きく超えてしまいます。飲む際には、量だけでなく、アルコール度数をよく考えて飲みましょう。

さて、アルコールを多く摂りすぎると、肝機能障害をおこすことは皆さん良くご存じかと思えます。実際に肝臓の中では、アルコールにより脂肪化が引き起こされ、これに炎症が加わって、脂肪肝炎という状態になります。この状態が長く続きますと、肝臓内に線維が徐々に蓄積し、肝臓の硬さが増し、慢性肝炎から最終的にはアルコール性肝硬変に至ります。肝硬変になると肝臓の能力低下が著しくなり、黄疸や浮腫がみられるようになり、肝臓がんができやすくなるなど、命にかかわる危険性があります。ですから、「アルコールとは程よい(ほろ酔い)付き合い」を心がけてください。最後に、自戒をこめて、「酒は飲んでも呑まれるな」。

文責 肝臓病センター長 加藤 彰



画像のお話

ワークステーション処理

とは？

手術支援や診断支援の為に、CTやMRIの画像データから

3D画像など画像処理することです。



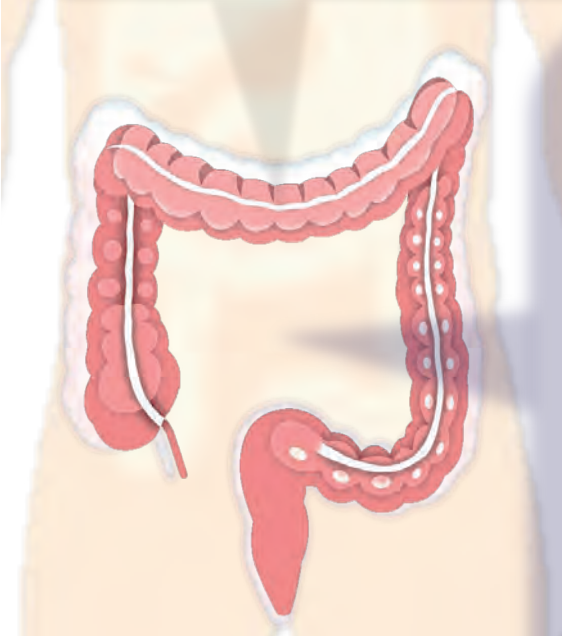
内視鏡画像



VE: 仮想内視鏡画像

VE 仮想内視鏡画像

大腸、直腸内に空気を注入したCT画像を用いて、ワークステーション処理することで、実際の内視鏡と同じような画像を作成することができます。



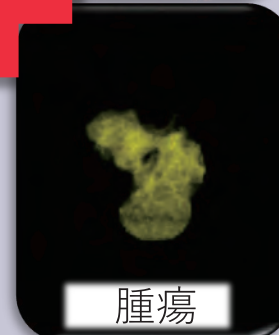
大腸



動脈



静脈



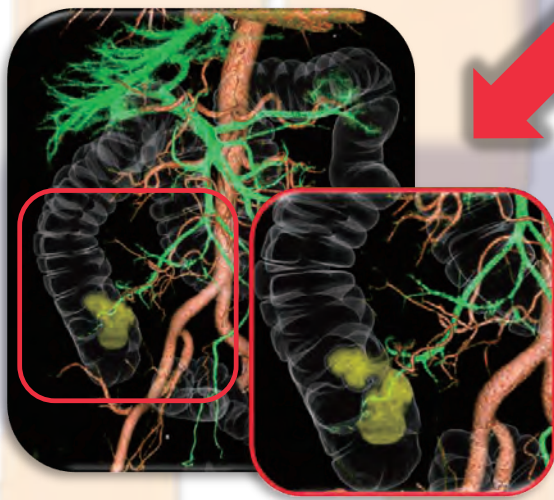
腫瘍

VR: 三次元画像表示

VR(三次元画像表示)

造影CT画像を、ワークステーション処理することで、臓器や動静脈、腫瘍などさまざまな画像を作成できます。

それぞれの画像を重ね合わせることで、手術前に目的臓器周囲の位置関係を把握することができ、手術をより安全に行う上で有用です。



文責 診療放射線部 今村俊貴 中村健一

認知症治療薬の話

1. 認知症とは

様々な原因により脳の神経伝達物質が分解されたり、神経細胞が壊れたりすることで起こり、記憶力や判断力が低下し、生活に支障が出て来るようになります。

認知症には、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、血管性認知症などがあり、これらは三大認知症とされています。

アルツハイマー型認知症やレビー小体型認知症は、根本的な治療法はありませんが、薬によって症状の進行を緩やかにすることが出来ます。

2. 認知症治療薬について

現在、国内でアルツハイマー型認知症に適応がある認知症治療薬は4種類あり、この内、ドネペジルは、レビー小体型認知症にも適応があります。錠剤、パッチ剤などがあり、症状や状態に合わせて選択します。

- ドネペジル：脳の神経伝達物質を分解する酵素の働きを抑え、神経伝達物質を増やす薬。
- ガランタミン：脳の神経伝達物質を分解する酵素の働きを抑え、神経伝達物質を増やし、働きを助ける薬。

《ドネペジル、ガランタミンの主な副作用》

悪心、嘔吐などの消化器症状。

- メマンチン：脳の神経伝達物質の過剰な働きを抑え、神経細胞を保護する薬。

《主な副作用》

めまいなど。

- リバスチグミン：脳の神経伝達物質を分解する2種類の酵素の働きを抑え、神経伝達物質を増やす薬。パッチ剤のため、飲み込む力が弱くなり、むせやすい場合などに適している。

《主な副作用》

パッチ剤を貼った場所に出る皮膚症状、消化器症状など。

*お薬を使用して気になる症状がありましたら、ぜひ薬剤師にご相談下さい。



文責 薬剤部 竹村 有美

秋の
レシピ

簡単クッキング♪

さんま缶と豆腐の炊き合わせ ㊦

今が旬の秋刀魚ですが、近年は不漁ですっかり高級魚になってしまいました。そこで今回は、災害などに備えて備蓄をしている缶詰を使用して、秋を味わってみましょう。

※さんま味付け缶詰

生の秋刀魚を缶に詰めて、高温高压で加熱することで、太い骨も柔らかくなっています。身や煮汁はもちろん、骨も余すことなく一緒に食べることができます。さらに、密閉した状態で加熱をしていることで、さまざまな栄養素が損なわれずに含まれています。

- ・カルシウムは、秋刀魚の刺身の約19倍含まれます。
- ・カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDも含まれます。
- ・血液をさらさらにしたり、中性脂肪を下げる、EPA（イコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）が豊富に含まれています。
- ・さんま味付け缶詰は、エネルギーが高く、製品によっては塩分が多いものもありますから、食べすぎには注意しましょう。

【さんま缶と豆腐の炊き合わせ（2人分）】

- さんま味付け缶詰 1缶（固形分約80g）
- 木綿豆腐 1/2丁（150g）
- 水 1/2カップ
- しょうゆ 小さじ1杯
- 三つ葉 適量



1人分の栄養量

エネルギー	160kcal
タンパク質	11g
脂質	10g
炭水化物	5g
食塩相当量	1.3g
ビタミンD	6μg（成人の一日必要量の約1/2量）
カルシウム	190mg（成人の一日必要量の約1/3量）
EPA	1040mg
DHA	470mg（EPA・DHA合わせて一日に必要な目安量の2/3量以上です。）

【作り方】

- 1 木綿豆腐を一口大に切る。
- 2 フライパンに水を入れて煮立たせる。
- 3 ①を加えて煮立ったら、さんま味付け缶詰を入れて、醤油で味をととのえる。
- 4 ひと煮立ちしたら火を止めて、三つ葉を加える。

※EPAおよびDHAは、加熱することで酸化されて良い効果が減少していきますから、加熱時間はできるだけ短時間にしましょう。また作り置きをする場合には、空気に触れにくくするために、蓋つきの容器で保管しましょう。

※木綿豆腐のかわりに、煮汁をよく吸収する高野豆腐を利用してみるのもお勧めです。



第12回「さくら会」(下関医療センター・下関厚生病院OB会)
総会・懇親会に参加して

2～3日前から大雨情報が流れており、今にも降りそうなどんよりとした空。令和の始め、12回目のさくら会が佐々木功典会長の挨拶で開催されました。

創設者でもある岡村八重子副会長が体調不良のため欠席され寂しい思いです。

今年度より副会長には今年3月に下関医療センターを定年退職された古本たつ子さんが就任されました。

出席者48名で、薬剤部の村田さんが初参加。いまでは立派な済生会豊浦病院の薬局長です。懐かしい人に出会い皆さんの顔も総崩れ。男性の出席率がよくないため、今後一人でも多く参加してもらいたい気持ちです。

昨年の総会以後の物故者は5名。中でも看護師・伊南浩子(いなみ)さんは、下関厚生病院を退職された後、早稲高校看護科の看護教員として学生の指導にあたっておられ、残念でなりません。皆さんのご冥福を祈り弔吟を献じました。

懇親会では関門海峡の景色のもと、美味しいご馳走を食べ、親子デュオ“かのん”さんのバイオリン・電子ピアノの演奏を聞きながらうっとり、一緒に口ずさむ方もおられました。カラオケ、じゃんけんゲームと続き皆さん童心に返り、懐かしい人と再会し、一緒に働き共に苦労した仲間と語り合い楽しい時間もあっという間に過ぎていきます。

今年からさくら会の応援歌ができました。(誰が作詞家?)

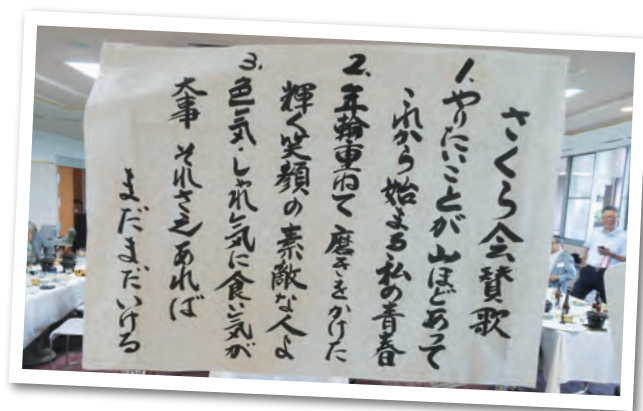
“かのん”さんの演奏で合唱。降り出しそうだった雨も皆の笑い声でどこかへ逃げていきました。

次回のさくら会も皆さん元気でお会いしましょう。(写真で余韻を楽しんでください)

開催日時 令和元年6月30日(日)

開催場所 下関市みもすそ川 海峡ビュー下関

看護職員・加治屋喜世美



関門花火大会観賞会 in 下関医療センター

2019年8月13日、関門海峡花火大会は今年で32回目を迎えました。サービス向上委員会では『関門海峡花火観賞会』と称し、院内の一部を開放して、入院中の患者さんやご家族の方に楽しんでいただきました。今年も45名余りの方が参加され、海峡を挟む北九州と下関の両岸から競うように15,000発の花火が打ちあがり始めました。花火が打ちあがるたびに、参加された患者さんやご家族から「わあー!」「おおー!!」と歓声が上がり、その花火の美しさに時が立つのも忘れるほどでした。帰り際に「来年もまた見たいね、よかったね」という声を聴き、ちいさな夢や希望をつなぐことができたのではないかと担当者一同うれしく思っています。

文責 看護部長 軍神 弘美

秋晴れ寄席、大盛況!

患者サービス向上の一環として、9月25日(水)、大阪亭都灯(おおさかていとらんぶ)氏による、上方落語、秋晴れ寄席が開催されました。入院患者さん、外来患者さん、下関市出身のためご近所の皆様、たくさんの方にお越しいただきました。

演目は「ちりとてちん」。大学の落語研究会に所属し、来春からプロの落語家としてデビューする大阪亭都灯氏だけに、軽妙かつ痛快な噺に満席の会場は大きな笑いに包まれました。

大阪亭都灯氏のご活躍をお祈りいたします。



「わくわく健康まつり」開催

10月19日、土曜日「わくわく健康まつり」を開催いたしました。公開講座や健康相談、健康チェックなどを体験していただくことで、健康に対する知識や意識を高め、より病院を身近に感じて欲しい思いから毎年開催しているものです。年々盛り上がりを見せており、今年の参加者は約100名となり大盛況でした。

オープニングは山下院長による、健康横丁拡大版の『「ぴんぴんころり」のホントの話』と題して、ご自分の体験談を交え、ユーモアの中にも、納得性のある講話でした。

頸動脈エコー、血管年齢測定、肌年齢測定、骨密度測定コーナーは整理券があつという間に無くなり、人気の高さがうかがえました。各種相談コーナーやミニゲーム、健康体操の参加者も多く、カフェコーナーでも多くの方に喜んでいただきました。今回は初めて「介護老人保健施設」の見学も行い、より地域に密着したイベントといたしました。

地域の皆様に当院をより身近に感じていただけるよう、来年も趣向を凝らし開催いたします。





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。

健康横丁 開催予定

時間：13:30～ 場所：下関医療センター 1階外来ホール

開催日	講師	テーマ
11月22日(金)	言語聴覚士	死ぬまで食べたい!!～加齢と嚥下～
11月28日(木)	集中ケア認定看護師	お茶を飲んでむせたら要注意!高齢者の多くが誤嚥予備軍です 誤嚥性肺炎予防のために心がけたい4つの習慣
12月5日(木)	診療放射線技師	放射線検査のソレダメ!リターンズ!!
12月12日(木)	がん性疼痛認定看護師	話しあってみよう!アドバンス・ケア・プランニング
12月13日(金)	理学療法士	寝たきりにならないための筋力トレーニング
12月19日(木)	集中ケア認定看護師	それ敗血症かも! 敗血症はいつ、誰にでも、どんな感染症からも発生するのです
12月27日(金)	薬剤師	くすりとサプリメントについて
1月9日(木)	臨床検査技師	採血から検査まで～採血のなぞ～
1月16日(木)	診療放射線技師	(仮)「造影検査」って実は危険!? ～安全に検査をしていただくために～
1月23日(木)	管理栄養士	食事で筋肉を守っていつまでも元気に! フレイル・サルコペニア予防のための食事
2月7日(金)	薬剤師	眠気とくすりについて
2月14日(金)	臨床検査技師	血液型のおはなし
2月28日(金)	管理栄養士	食べる力の衰え オーラルフレイルとは?

※ 開催日時や内容は、変更となる場合があります
最新の情報は随時院内掲示板やチラシにてお知らせいたします。