

下関医療センター 広報誌

馬肉医心

ばかんいしん

vol.24
2020
新年号



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
冬のレンピ	P5
お知らせ	P6
病院行事のご案内	P6

PHOTO/セキレイ

【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)

冬の心筋梗塞、心不全について

循環器内科

心臓は1日に約10万回も収縮・拡張を繰り返し、全身に血液を送り出すポンプの役割をしています。心臓に酸素や栄養を含む血液を送っているのが、心臓のまわりを通っている冠動脈という血管です。この冠動脈が、動脈硬化（プラークと呼ばれる脂質の塊まり）で狭くなると、心臓を栄養する血液が足りなくなり酸欠状態になって胸が痛くなります。これが狭心症です。このプラークに、何らかの原因で亀裂が生じ破れると、そこに血栓ができ、冠動脈が完全に詰まってしまいます。血液が行かなくなった状態を心筋梗塞と呼び、その状態が続くと、心筋が壊死しポンプの役割が十分果たせなくなり心不全を来し命に係わる危険な状態になることがあります。心筋は一度壊死すると元の状態に治癒することはできませんので、緊急治療（血液再灌流療法）が必要です。

心筋梗塞が発症すると、胸部の激痛や締めつけられるような感覚、圧迫感などの症状が現れます。胸痛は30分以上続き、多くの場合冷や汗を伴います。胸痛が現れる場所は前胸部、胸骨下が多く、下顎、頸部、左上腕、心窩部（しんかぶ。みぞおちのこと）に広く散らばることもあります。さらに呼吸困難、意識障害、吐き気を伴う時は重症の可能性ががあります。

一般的に心筋梗塞の発症は冬に多く、夏に少ないといわれています。気温と心筋梗塞症の発症数との間には、明らかな関係が認められています。冬に心筋梗塞による死亡が多くなる要因の一つとして、寒くなると交感神経が刺激され、血小板が増加したり、血液凝固能が高まるなど動脈に血栓が生じやすくなることが考えられています。また、心筋梗塞の発作は、朝起きてからだが少しずつ目覚め活動しはじめる午前9時～10時頃と、残業など仕事後20～22時頃の2つのピークが知られています。朝方は女性や高齢者に多く認められ、夜には比較的若い男性の飲酒・喫煙者に多い傾向が見受けられます。

心筋梗塞症を引き起こす原因は、高血圧症、糖尿病、高脂血症、肥満、喫煙、ストレスと遺伝的素因等があり、生活習慣病と呼ばれています。これらの病気や症状のある人は、早めに治療や生活習慣の改善をする必要があります。以下に挙げた項目に注意し、悪い生活習慣を改め、規則正しい生活をして危険因子を改善することによって、心筋梗塞発症の危険率を低下させることができます。心筋梗塞は動脈硬化が原因ですので、高血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙、家族歴などの「危険因子」を多く持たれる方に起こりやすいです。禁煙は必須で、塩分・糖分・脂肪分のとりすぎに注意し、バランスのよい食事をして、高血圧・糖尿病・脂質異常症を予防する。適度な運動（毎日適当な距離を歩く習慣をつける）、気分転換をしてストレスを避け、規則正しい生活を送ることも大切です。

文責 循環器内科 原田 耕志

知ってほしい 胃X線検査の白黒の世界！



検診などで行われる胃X線検査ですが、どのようなイメージをお持ちでしょうか？
バリウムがドロツとしていて美味しくない、ゲップを我慢するのがキツイ！など感じている方も
少なくないかと思います。今回は、そんなイメージを持たれがちな胃X線検査をご紹介します。

なんで空気を入れるの？

通常時の胃はしぼんでいて、そのまま撮影をしても、縮んだ画像になってしまいます。
そこに、発泡剤で空気を入れて張った状態にすることで、胃の中のひだを伸ばすことができ
病変が発見しやすくなります。

コントラストが命！バリウムの白！空気の黒！

バリウムは、陽性造影剤と呼ばれ、画像上では、白く描出されます。
一方、空気は陰性造影剤と呼ばれ、黒く描出されます。
その2つの絶妙なコントラストで胃の表面の微細な模様を描出しており、どちらが欠けても
よい画像にはなりません。

回転するのはなぜ？

胃X線検査では、胃がそのまま見えているわけではなく、厳密には塗られたバリウムが写って
います。そのため、見たい部分にバリウムを塗らなければ、画像として反映することができ
ません。よって、回転や左右交互に動くなどのご協力をいただいています。

実際の胃X線画像

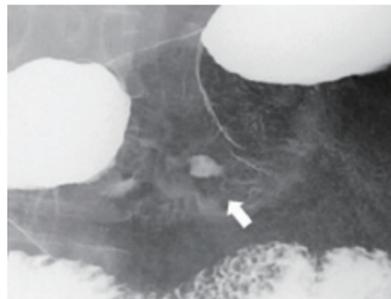


胃の後壁

空気が適量入っており、
広い範囲描出されています



胃の前壁



陥凹性の病変

病変のくぼみに
バリウムが溜まっています

当検診センターでは、多くの専門技師が撮影に携わっています。分からない事や疑問点がござい
ましたら、お気軽にご質問ください。

文責 診療放射線部 中村健一

お薬代の支払いについて

「高額療養費制度」というものをご存知でしょうか？

僕は普段の業務でがん患者さんと接する機会が多いのですが、お薬代が高くてびっくりした。こんなに高い治療続けられないといった声を聞くことがあります。実際抗がん剤は1錠が数万円（10割負担の場合）となるケースも珍しくありません。

しかし「高額療養費制度」の利用によって、窓口での支払いは高額であっても支払い後に申請すれば自己負担額を超えた分が払い戻される場合があります。

自己負担限度額は

①年齢（70歳未満か以上か）

②現在の所得はいくらか

によって決まります。（患者さんで一律ではない点に注意）

それでも払い戻される場合は申請後の3か月先ごろになるため、やはり一時的な負担が大きいです。

そんな時は「限度額適用認定証」が有効です。医療費が高額になると予め分かっている場合、ご自身の保険証の発行元に申請することで限度額適用認定証を発行してもらうことができます。その認定証が有効な期間は毎月の支払いが自己負担限度額となります（一度の申請で最長1年間）。

仮に70歳未満の方で、所得が月額40万円、窓口の負担割合が3割の方が、100万円の抗がん剤の点滴を受けたとします。

a「限度額適用認定証」を提示しない場合

3割負担となるため、医療機関窓口の支払いは300,000円。後日高額療養費の申請を行うことで、自己負担は87,430円と計算されるため、差額の212,570円が払い戻されます。

b「限度額適用認定証」を提示した場合

87,430円（自己負担上限額）を支払い、後日高額療養費の申請は不要となります。

現在医療費が1割負担の場合であれば、ひと月の支払い上限を18,000円に抑えることができます。（※実際には診察料や検査料など、薬剤料だけではないため上記のようなシンプルな計算とはなりません）

個別化医療が進む中、有効な新薬が出てもすぐには薬価は下がらず薬剤費は高くなりがちです。現にオプジーボ[®]という注射はひと月にかかる薬価が80万円を超えます。

ぜひこの制度をうまく利用して、最適な医療を継続して受けていただければ幸いです。

文責 薬剤部 原田 晃典

冬の
レシピ

簡単クッキング♪

ブロッコリーとえびのペペロンチーノ炒め

ブロッコリー

淡色野菜のキャベツを品種改良して生まれた、緑黄色野菜です。旬は、11月から3月です。つぼみの部分（花蕾）を食べるイメージがありますが、茎も食べられます。しかも、茎の方が栄養は豊富です。栄養素の中でも特に豊富に含まれているのは、ビタミンCです。水溶性のビタミンCはゆでると減少してしまいますが、それでも、レモン約3個分のビタミンCを含みます。

※レモン1個（約120g）のビタミンC：20mg

※ブロッコリー100gのビタミンC：生120mg、ゆで59mg

★加熱のポイント：電子レンジで蒸すように熱を加えると、ゆでるよりもビタミンCを多く摂取できます。

ビタミンC

抗酸化作用（＝体の中を錆つかせない）があり、がんや動脈硬化の予防や老化防止の効果が注目されています。また鉄の吸収を助けたり、骨を作る際に必要なコラーゲンの合成に必要な栄養素です。またストレスや風邪などの病気に対する抵抗力を強める働きがあります。

葉酸

動脈硬化を促進するアミノ酸であるホモシステインを無害にする働きがあります。またビタミンB₁₂とともに血液を作ります。さらに妊婦さんには重要なビタミンで、妊娠初期に適量を摂取することで、胎児の先天性異常である神経管閉鎖障害の発症を予防することができます。

βカロテン

ビタミンCと同様に抗酸化作用があります。また免疫力をアップする働きもあります。

ビタミンE

体の中の脂質の酸化を防いで、生活習慣病や老化に関する疾患を予防することが期待されています。

不溶性食物繊維

食物繊維が、野菜の中でも特に豊富に含まれます。腸を刺激して便通を促したり、水分を吸収して膨らむことで便のカサが増し、便秘の予防に効果的です。

【ブロッコリーとえびのペペロンチーノ炒め（2人分）】

- ブロッコリー 120g
- むきえび 100g
- にんにく 1/2片
- とうがらし 適量
- 塩 こしょう 少々
- オリーブ油 大さじ2杯



1人分の栄養量

エネルギー150kcal
たんぱく質11g
脂質 10g
炭水化物2.6g
ビタミンC 32mg（成人の1日必要量の約1/2量：蒸すことで倍量以上の70mg程度摂取できる）
葉酸100μg（成人の1日必要量の約1/2量）
β-カロテン462mg（成人のビタミンA必要量の約1/2量）
ビタミンE 1.3mg（成人の1日目安量の約1/5量）
食物繊維2.2g（成人の1日目標量の約1/10量）

【作り方】

- 1 むきえびは背わたをとる。
- 2 ブロッコリーは小房に分け、耐熱容器に入れて、水をふりかけ、電子レンジ（600W）で約2分程度加熱する。
- 3 フライパンにオリーブ油、唐辛子、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ってきたらえびを加え、色が変わるまで炒める。
- 4 ③にブロッコリーを加えて、オリーブ油をからめるように1分程度炒め、塩とこしょうで味をととのえる。

★脂溶性ビタミンのβ-カロテンとビタミンEは、油と一緒に食べることで吸収率がアップするので、油を使った料理がオススメ！！



下関市で初!! デジタルサイネージ「medical navi」(電子看板)を導入

12月2日、下関市で初めて、地域医療連携のサポートとして正面玄関フロアに55インチモニターを利用したデジタルサイネージ「medical navi」(電子看板)を導入いたしました。

これにより、タッチパネルで簡単にかかりつけ医とする近隣開業医の情報を提供し、患者さんの利便性の向上を図ります。

また、今後は、院内外の様々な情報を発信するデジタルコンテンツとしても利用していきます。



「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30分程度の健康教室です。

申込不要、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
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?
3月5日(木)	診療放射線技師	健診に関する放射線検査リターンズ ~ワンランク上を目指して~
3月12日(木)	救急外来看護師	知っておきたい!!アナフィラキシーの症状
3月13日(金)	歯科衛生士	歯と口の健康づくりのポイント
3月26日(木)	薬剤師	間違っていないか?~薬の正しい飲み方~

※ 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。