

下関医療センター 広報誌

馬肉医心

ばかんいしん

vol.26
2020
夏号

I N D E X

診療科リレー 総合診療科	P2
画像紹介 診療放射線部	P3
検査のはなし 臨床検査部	P4
ワクチンのお話 薬剤部	P5
夏のレンピ	P6

PHOTO/向日葵

【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)

世界を騒がせているコロナウイルスについて

医師紹介

下関医療センター院長 山下智省

総合診療科岩本浩医師をご紹介します。総合診療の研鑽のため、城東病院（東京都江東区）に出向している間に、首都圏でコロナ騒動が発生。急遽、コロナ感染者の診療にあたることになり、臨床医として貴重な経験を積むことができました。以下、その体験レポートをお読みください。

昨年末より新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が世界的に流行っています。テレビをつけると毎日のように報道されており、耳にしない日はありません。

僕はちょうどこの3月まで東京の病院で勤務していました。1月あたりの東京の街並みは、人通りも変わらず多く、誰もがコロナウイルスなど自分とは関係ないといった感じでした。僕自身も大きなできごとと捉えずに、大変だと思っていた程度でした。それが2月ごろになると、コロナウイルスが頻繁に取り上げ始められました。身近なところからでもコロナウイルスに感染する可能性が考えられ、どの病院の一般外来でもコロナウイルスではないかと想定して診療を行う必要が出てきていました。

そんな折、他病院より救援要請がありました。あまりにも人手や物資が足りずに要請がきたのです。当初はあのダイヤモンド・プリンセス号に直接増援に行き、第一線で対応をするというものでしたが、危険性や感染面なども考慮された結果、軽症の感染患者の対応ということになり別の病院に派遣されました。そこでは、病院の1病棟を丸々コロナ患者用に使用し、感染対策のため防護服や手袋などを装備していました。できるだけ新規の感染リスクを減らすために、患者さんは部屋から極力出られず、毎日の検温なども患者さん自身にしてもらっていました。今まで自分が医療を行ってきた環境とは全く異なるものであり、まるで映画の中のような世界でした。日本人だけでなく、母国に帰られなくなった外国人の感染患者も多くいました。基本的にその病院に入院された患者は、無症状～軽症程度であり、その経過観察が主な仕事でした。症状が強くなったり、画像検査で新しく肺炎像が出てきたりした場合には、重症患者用の後方の病院に転院搬送するという形を取っていました。新型コロナウイルスは80%程度が軽症のまま回復し、残りの20%未満が重症化すると言われています。僕が見ていた患者の中にも重症化して転院された方もいらっしゃいましたが、基本的には無症状のまま経過し退院されていく方が多かったです。しかし、どの患者さんも精神的にはずいぶんとまいっておられました。自由に外出できず、1日を病室で過ごさなくてはならず。家族とももちろん会うことができずに、謎のウイルスが重症化するのではないかと不安を抱えられ、ご飯が食べられなかったり、眠れなかったりした方もおられました。よくパニックにならずに治療を受けていただけたと思います。

東京では応援要請などもあり忙しい毎日を送っていましたが、なんとかこの4月に下関に戻ってきました。こちらでもコロナ騒動は続いており、当院でも発熱・接触者外来などに携わっています。東京に比べ感染者数も少なく、リスクは低いと思われましたが、下関でもやはり何例かは発生していました。

自粛期間のおかげもあってか、幸いにも新型コロナウイルス感染症は確実に減りました。しかし、今後もまだ油断ができない状況が続くと思われます。この冬にでも、第2波が起こるのではないかとされています。再び自粛要請があるかもしれません。それまでに、コロナウイルスの正確な情報も分かり、新しい薬が増えたり、検査の精度も上がっていくとは思いますが、大事なことは変わりません。熱があるときや体がきついときは無理をしないこと。仕事を急に休んだりなどは難しいことかもしれませんが、自分だけでなく、周囲の大事な人を守る事にもつながります。また、一人で不安を抱えこまないことも大切です。一人一人にできることはあります。コロナに負けないように頑張っていきましょう。

Profile

文責 総合診療科 岩本 浩

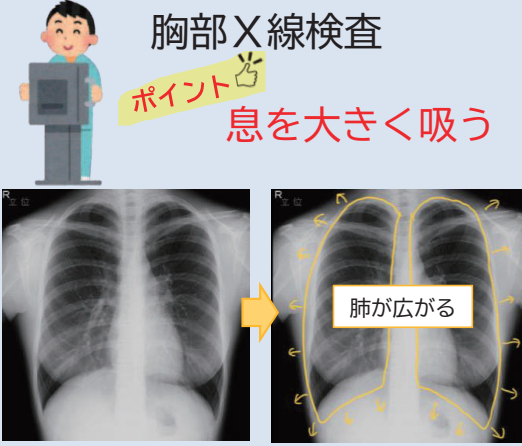
山口大学医学部卒業後、2年の研修医期間を経て当院総合診療科医師として勤務開始。同時に、総合診療医として更なるスキルアップのため専門研修プログラムを開始した。同プログラムによる2020年1月～3月JCHO東京城東病院での研修中に、新型コロナウイルス関連の応援のためJCHO東京蒲田医療センターに派遣された。

画像のお話

健康診断に関する放射線検査について

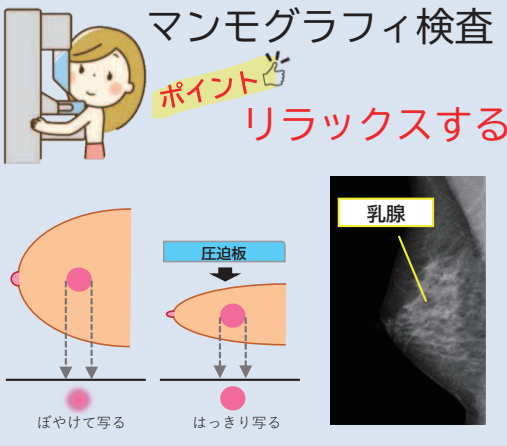
健康診断は、「生活習慣の見直し」と「がんの早期発見」を主な目的としています。当院の健康管理センターでは、胸部X線検査、胃X線検査、マンモグラフィ検査、脳ドック検査を実施しています。これらの放射線検査は、受診者のご協力が必要不可欠です。今回は、放射線検査における「守っていただきたいポイント」をご紹介します。

胸部X線検査
ポイント 息を大きく吸う



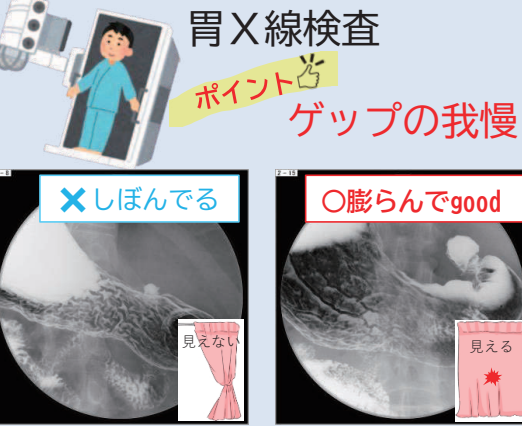
胸部X線検査は、息を吸って撮影を行います。大きく息を吸うことで肺が広がり、情報が多くなります。また、白黒はっきりした写真となり病変の発見につながります。

マンモグラフィ検査
ポイント リラックスする



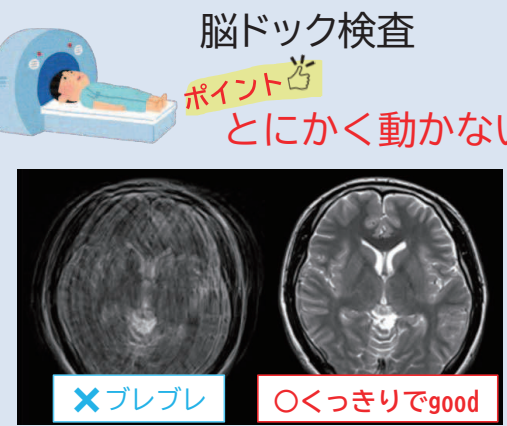
マンモグラフィ検査は、乳房を圧迫し撮影するため痛みを伴うことがあります。そんな時は、つい力が入りがちになりますが、力を抜きリラックスすることが大切です。リラックスをすると緊張が解け、痛みが緩和し、より広く圧迫できます。また、より圧迫することで被ばくが減り、はっきり写ります。

胃X線検査
ポイント ゲップの我慢



胃X線検査は、発泡剤を飲んで胃を膨らました状態で検査します。ゲップが出やすくなりますが、ゲップを我慢し、膨らんだ状態で撮影することで、閉じたカーテンが開くように胃のひだが伸び、広い範囲が観察できるようになります。そのため、病変の発見につながります。

脳ドック検査
ポイント とにかく動かない



脳ドック検査は、動きに弱い検査です。撮像中に動いてしまうと画像がブレブレになります。とにかく動かないことで、くっきりとした画像を撮像することができます。また、再撮像がなくなり、検査時間の延長がなく、スムーズに検査を行えます。

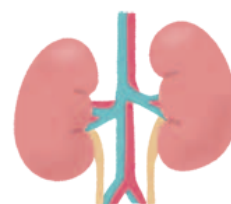
文責 診療放射線部 中村健一・今村俊貴

「BUN、クレアチニンってなに？」

腎臓は腰の上の背中側に左右ひとつずつある、ソラマメのような形をした臓器です。握りこぶしほどの大きさで、重さは約150gです。腎臓の役割は、主に血液中に溜まった老廃物を身体の外に排出することです。では腎臓に障害が起きると身体にどんな悪影響が出るのでしょうか。

腎臓は血液をろ過して老廃物や塩分を尿として体の外へ捨て、体に必要なものは再吸収します。わかりやすく言うとコーヒーフィルターのような役割です。その他にも血液をつくったり、血圧の調整、体液量とイオンバランスの調整、強い骨をつくるなどの働きもあります。腎臓の動きが悪くなると尿が出なくなり、老廃物や毒素が体の中に溜まることで、尿毒症になります。

その腎臓の機能をみる検査項目に尿素窒素（BUN）とクレアチニンがあります。ではBUNやクレアチニンとは一体何なのでしょう？



BUNはタンパク質が分解されてできたアンモニアからつくられる老廃物です。アンモニアは身体にとって有害な物質なので主に肝臓で無毒化されてBUNとなり、その後腎臓でろ過され、その大部分は尿として体外へ排出されます。腎機能が低下すると、尿が作られない、または作られても少量となり、血液中に多く残ることでBUNが高値となります。しかしBUNは腎臓機能低下以外にも高値になることがあります。高タンパク食摂取や胃潰瘍などによる上部消化管出血、急激な体液の喪失（嘔吐下痢）、利尿剤内服などで血液の中にある水分量が減った場合などに高値になります。筋肉100gが壊れた時、4gのBUNが生じると言われています。

クレアチニンとは、クレアチンリン酸という筋肉が運動するための重要なエネルギー源（タンパク質）が代謝されてできる老廃物のことです。クレアチニンは尿中にのみ排出され、腎機能低下とともに血液中で上昇します。また、外的因子（食事など）の影響を受けないことからBUNよりも腎機能指標として優れています。しかし、腎機能が半分程度まで低下しないとクレアチニンは上昇せず、さらに筋肉量に左右され、女性よりも男性、子供よりも大人の方が高値となり正確性に乏しい一面もあります。そこで腎糸球体ろ過量推算値（e-GFR）と呼ばれる計算があります。腎臓にどのくらい尿をつくる能力があるかを示すもので、血清クレアチニン、年齢、性別から計算し、低いほど腎臓の動きが悪いとされています。基準値は90ml/min以上で正常とし、15ml/min未満になるとかなり重症な腎機能障害で、透析を受けなくてはならない状態といえます。

腎臓機能が著しく低下すれば、むくみや血尿が出ることもありますが、多くの場合、その自覚症状はかなり進んでから、あるいは末期的な状態になってから現れます。放置している間に症状が悪化し、腎不全に至ると人工透析が必要になります。小さな臓器ですが、とても大きい働きをしています。

健康診断などで定期的に身体メンテナンスを行い、いたわることも大事なことです。

ワクチンのお話

現代の日本において、ワクチンを接種したことが無いという方はいないのではないのでしょうか？
ワクチンは病原体から精製し、予めその感染症への免疫を獲得し予防するための医薬品です。ワクチンは、根絶にまで至った天然痘をはじめ、重大な感染症から人々や社会を守ってきました。

○日本国内で行われている主なワクチンの種類○ 参考:予防接種法施行令より

定期接種 ※接種年齢は政令で指定

生ワクチン	BCG	MRワクチン(麻疹風疹混合)
	麻疹	
	風疹	
	水痘	
不活化ワクチン	DT(2種混合ワクチン)	
	IPV	
	DPT-IPV(4種混合ワクチン)	
	日本脳炎	
	小児用肺炎球菌	
	インフルエンザ菌b型(Hib)	
	HPV(ヒトパピローマウイルス)	
	B型肝炎	
	インフルエンザ	
	高齢者用肺炎球菌	

任意接種

生ワクチン	経口生ポリオ
	流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)
	黄熱
	ロタウイルス
不活化ワクチン	破傷風トキソイド
	成人用ジフテリアトキソイド
	A型肝炎
	狂犬病

定期接種ワクチン(左表)を
政令で定められた年齢以外で受ける場合

※D(ジフテリア) P(百日咳) T(破傷風)
IPV(不活化ポリオワクチン)
※HPVワクチンは筋肉注射
経口生ポリオワクチン、ロタウイルスは経口投与
その他は一般的に皮下注射です。

ワクチンはウイルスや細菌による感染症を予防できます。その感染症の中には、周囲の人に広がりやすかったり、罹ってしまうと治療が難しいもの、また症状が残ってしまう感染症もあります。そのために、ワクチンは重要となりますが、良いところがあれば注意するところもあります。

◎ 主な良いところ

- ・その感染症にかかりにくくなる
- ・その感染症を周囲にうつす可能性が低くなる
- ・その感染症に罹っても軽症ですむ場合がある

× 主な注意するところ

- ・確率は低いですが副作用が起こる事がある
- ・アレルギーなどにより使えない場合がある
- ・注射など痛みを伴う場合がある

☆医薬品による副作用へは救済制度があります。

予防接種法に基づく定期・臨時接種は **予防接種健康被害救済制度**

任意の予防接種の場合は **医薬品副作用被害救済制度**の対象となります。

少しでも理想のワクチンが届けられるように、長く効果の続くワクチンや、注射の痛みが無いよう経口摂取できるワクチンが開発されたりなど、現在も研究は進んでいます。

新型コロナウイルスのワクチンも開発が進んでおり、上記に挙げた生ワクチンや不活化ワクチンとはまた異なった作り方をしたワクチンも検討されています。

7月6日はワクチンの日とされ、1885年のこの日に近代ワクチンの父とされるルイ・パスツール博士が初めて狂犬病ワクチンを少年に投与しました。自分と周りの人を守るために、正しい知識を持って予防接種という選択肢を検討頂けたらと思います。



簡単クッキング♪

あじ

鰯と香味野菜のサラダ

今回は、初夏が旬の鰯を使った料理です。火を使わず、野菜も一緒にとれる1品です。魚やくるみに多く含まれるn-3系脂肪酸のEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）は、血中の中性脂肪を低下させたり、血栓（＝血管の中で血液が固まったもの）を予防する働きがあり、生活習慣病予防の目的に積極的にとりたい油です。またDHAは、脳の発達や機能維持に関係するので、特に成長期の乳幼児におすすめです。さらに高齢者には、軽度認知障害の予防効果が期待されています。しかし、n-3系脂肪酸は、調理で熱を加えると、酸化（＝酸素と合わさって性質が変わる）や分解がすすんだり、調理中に流れ出て量が減ります。そこで、刺身のように生で食べることで、質のよい油を逃すことなく効率よく食べることができます。

香味野菜のみょうがは、清涼感のある香りで、食欲増進効果があるとされています。夏の暑い時期は、食欲が落ちやすく、そうめんなどの炭水化物中心の食事になりがちですので、この1品で元気に夏を乗り切りましょう。

【材料 2人分】

- 鰯（刺身用） 120g
- サニーレタス 2枚
- トマト 1/2個
- くるみ 20g
- A. 大葉3枚、みょうが1個、しょうが1かけ
- B. 醤油：大さじ1/2杯、酢・オリーブ油：各大さじ1杯

【作り方】

- ① 鰯は食べやすくそぎ切りにする。
- ② くるみは軽くいてであく刻む。
トマトは食べやすい大きさに切る。
- ③ Aはそれぞれせん切りにする。
- ④ ちぎったサニーレタスを器に敷いて、①を盛り、②を散らす。
さらに③をのせて混ぜ合わせBをかける。

※鰯やくるみは、食べる直前に切ったり、砕くことで酸化を少なくしましょう。

※みょうがは、鮮やかな紅色で、ふっくらと丸みがあり、穂先がしまっているものがおすすめです。

1人分の栄養量

エネルギー	224kcal
たんぱく質	13g
炭水化物	3g
脂質	17g
食塩相当量	0.6g
食物繊維	1.5g
n-3系脂肪酸	1,900mg（成人男性の一日目安量の約90%）

厚生労働省では、n-3系脂肪酸の食事摂取基準として、
18歳以上の男性は1日あたり2,000～2,200mg
18歳以上の女性は1日あたり1,600～2,000mg
を目安量に設定しています。

（日本人の食事摂取基準2020年版参考）

