

下関医療センター 広報誌

馬肉医心

ばかんいしん

vol.30
2021
夏号

I N D E X

診療科リレー	P2
画像紹介	P3
お薬のはなし	P4~5
検査のはなし	P5
コロナウイルス感染症と認定看護師	P6
老健行事紹介・ご寄贈のお礼	P7
夏のレシピ	P8

PHOTO/海辺

【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)

アナフィラキシーショック

皮膚科

新型コロナウイルスワクチンの副反応の中でも特に注意が必要な、アナフィラキシーショックについてご紹介します。

アナフィラキシーとは、アレルゲンの侵入により極めて短い時間のうちに全身性に現れるアレルギー症状です。アナフィラキシーに血圧低下や意識障害を伴う場合をアナフィラキシーショックといい、場合によっては命を脅かす危険な状態となります。

皮膚の症状(全身)

じんましん
かゆみ
皮膚が赤くなる



粘膜の症状

くちびる、舌、
口の中が腫れる
まぶたが腫れる

呼吸器系の症状

息切れ
せき



呼吸音がゼーゼー、
ヒューヒューする

消化器系の症状

強い腹痛

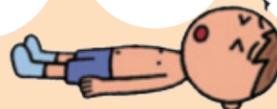


嘔吐

血圧の低下

倒れる

失禁する



アナフィラキシーショックを疑ったら



救急車を呼ぶ

病院へ



アナフィラキシーショックを疑う症状があれば直ちに救急車を呼びましょう。一度落ち着いたとしても再び発症する可能性(二相性反応)もあるため必ず受診しましょう。

ぐったり、意識もうろうの場合

あお向けで足を高くする



吐き気、嘔吐がある場合

からだと顔を横に向ける



呼吸が苦しく、あお向けになれない場合

上半身を起こし後ろに寄りかからせる



アナフィラキシーはいつ誰の身に起こっても不思議ではありません。ワクチン接種会場は万全な体制が取られておりますので、接種後30分程度は人目のある場所で様子を見て、なにか変わったことがあればお近くのスタッフに遠慮なくお声掛けください。

文責 皮膚科 田代 朋子

CT検査のご紹介

CT検査では、X線を用いて輪切り画像の撮影をします。短時間で、全身を高精細に描出することができる検査です。造影剤というお薬を使用して、血管の状態なども詳しく調べることができます。また、画像作成装置（ワークステーション）を用いることで、撮影した2次元画像から3次元画像を作成し、診断や治療に活用しています。今回は、CT検査の画像を一部ご紹介いたします。

胸部CT画像(肺)



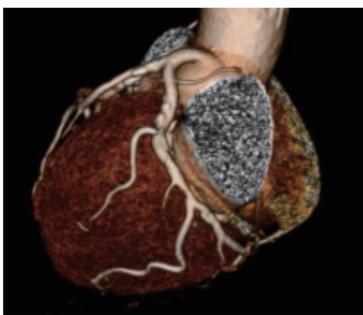
肺の構造が見やすい条件で表示をしています。
気管支の状態や肺炎の有無などを高精細に撮影できます。
撮影の際には、息止めをおこない、動きを抑制します。

骨VR画像(大腿骨頸部)



骨折などの手術支援や患者さん説明として用いられる画像です。
3D作成することで、わかりやすく観察することができます。

心臓血管画像



心筋梗塞の原因となる血管の狭窄等の検索に用いられます。
心電図同期を行い、心臓の動きの影響を最小限に抑えて、撮影をおこなっています。

頭部血管画像



造影剤を使用して、頭部の血管をターゲットに撮影をします。くも膜下出血などが見られる場合などに撮影されます。
黄色の丸は、動脈瘤（血管のコブ）を指しています。

文責 診療放射線部 中村 健一

抗精神病薬について

抗精神病薬とは、主に統合失調症に使用のお薬です。ご存知のように統合失調症の症状としては、陽性症状と陰性症状があり、“幻覚や幻聴”のように無いものがあるように思ってしまうのが陽性症状、表情や感情のように本来あるものが無くなってしまふのが陰性症状と言われています。統合失調症の病態としては、ドーパミン神経機能の過活動を原因とする、いわゆるドーパミン仮説が今も有力であり、薬はドーパミン受容体やセロトニン受容体に作用して薬効を発揮します。

薬の開発の歴史としては、第一世代といわれるハロペリドールやクロロプロマジンが1950年代に開発され、その後、1970年代に第二世代であるオランザピンやクエチアピンが開発されました。現在のガイドラインではファーストチョイスとして第二世代の薬が推奨されています。第二世代の薬は錐体外路症状等の副作用が少ないことが特徴です。その中でも、難治性の統合失調症に適応を持つ唯一の薬がクロザピンです。この薬も1970年代に開発されましたが、無顆粒球症による死亡例がでたために、一旦、市場から撤退しました。しかし、1980年代に米国が難知性の統合失調症の適応を取得して、米国では厳重な管理下で使用するようになりました。ちょっと話が脱線しますが、このあたりがFDA（アメリカ医薬品食品局）の優秀な所だと思います。アザラシ症などの薬害（催奇形性）で有名なサリドマイド^注を唯一承認しなかったのもFDAです。その理由の詳細は割愛しますが、この件は、FDAによる20世紀最大のファインプレーといわれています。

米国より30年遅れて日本でもクロザピンが難知性の統合失調症の患者さんに使用されるようになりました。この30年というのが、精神科におけるポリファーマシーを語る上で鍵になっている気がします。少し古いデータになりますが、世界各国における統合失調症に使用する抗精神病薬の数を調べた論文がありました。抗精神病薬と併用する便秘薬や副作用を抑える薬の数はカウントせず、抗精神病薬の数だけを比較したものです。その結果、単剤で治療している割合がもっとも高かったのが米国であり80%以上、最下位は日本で確か10%台だったと思います。かなりショックだったのは、日本の単剤化率は中国や韓国よりも低く、逆に3剤以上の併用率が世界で最も高かったのも日本でした。保険制度の違いなども理由として考えられますが、個人的にはクロザピンの導入時期が遅かったことも一因であると思っています。というのも、クロザピンは汎血球減少や血糖



上昇のリスクがあることから単剤での使用が義務付けられており、多くの場合、難知性の患者さんは抗精神病薬を2剤以上服用していますので、この患者さんにクロザピンを適応し、効果を確認できれば、抗精神病薬としては単剤で治療できることになります。

2000年代になって第三世代としてアリピプラゾールやレキサルティが承認されましたが、統合失調症疾患の将来を考えると、

ちょっと不安になりますね。新たな作用機序を持つ薬が出てこず、今だに1970年代の薬が主流です。ドーパミン仮説の限界が言われて久しい気がしますが、それを凌駕する作用を持つ薬は出てきていません。

以上、抗精神病薬の歴史を簡単に説明させていただきました。統合失調は思春期から青年期に発症する事が多く、患者さんに加えてその家族の生活も一変させる可能性のある疾患です。癌が死なない病気になりつつある今、精神疾患に明るい未来を展望できる日が来ることを願っています。

注) 現在は、厳重な投薬管理の下、多発性骨髄腫の薬として使用されています

文責 薬剤部 幸 邦憲

新型コロナウイルスの検査について

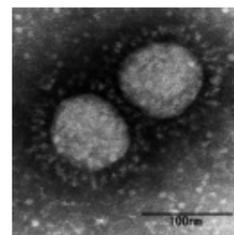
新型コロナウイルス感染症を診断するために行われる検査には遺伝子増幅検査法(PCR法など)や抗原検査法、抗体測定法があります。

抗原検査はウイルスの特異蛋白を検出する方法です。鼻から喉に向かって細い綿棒を挿入し鼻咽頭ぬぐい液を採取して検査します。

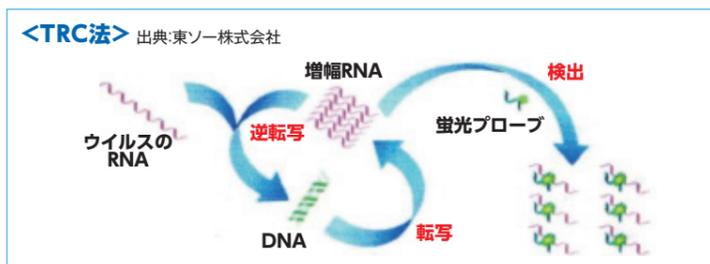
抗体検査は、患者の血液中の特異抗体を検出する方法です。

遺伝子増幅検査法の1つであるPCR法は新型コロナウイルスの報道が出始めて見聞きした名称ではないでしょうか? PCRは Polymerase Chain Reaction(ポリメラーゼ連鎖反応)の略語で、ポリメラーゼは生物の細胞の中で遺伝子が増幅するときに働く酵素です。ウイルス等の遺伝子(DNA)を大量に増幅させて検出する方法です。新型コロナウイルスはRNAウイルスですので、逆転写(RNA→DNA)を行って検出します。検体は唾液や鼻咽頭ぬぐい液です。

当院で行っている遺伝子増幅検査法はTRC法です。TRC法は、ウイルスのRNAから逆転写によりDNAが合成され、そのDNAからRNAを転写により増幅させ検出する方法です。増幅したRNAに蛍光プローブを特異的に結合させリアルタイムに測定します。この過程を連続的に進行させることにより迅速で高感度な検出を可能にしています。



新型コロナウイルス
出典:国立感染症研究所



当院では、遺伝子増幅検査法(TRC法)、抗原検査を行っており、新型コロナウイルス感染症の早期診断、感染拡大防止に貢献しています。

文責 臨床検査部 田中 郁子

コロナ禍と糖尿病～運動療法について～

糖尿病患者さんと療養生活についてお話ししていると、「コロナだから外出を控えている」「コロナが怖くて外で運動しなくなった」という声をよく聞きます。

糖尿病において運動療法は大切な治療の一つです。新型コロナウイルスを過度に恐れて自宅に閉じこもってしまった結果、血糖コントロールが乱れて合併症が進行しないようにしなければいけません。今回はコロナ禍における運動療法についてお話ししたいと思います。運動の例として、3密（密閉・密集・密接）を避けてウォーキング。10分でも20分でも短時間でも良いので、体を動かしましょう。他に自宅でできる運動を下記でご紹介致します。

運動不足度セルフチェック

*自分の運動不足度をチェックしてみましょう

- 1日平均15分以上の運動をしていない
- エレベーターやエスカレーターをよく使う
- 同世代の人より歩くのが遅い
- 普段の仕事や生活は座っていることが多い
- 休みの日は家でゴロゴロしている

自宅でする運動をご紹介します



安定した椅子や机を持って、つま先立ち運動



座った状態から中腰の姿勢までゆっくりと3秒かけて立ち上がり、3秒かけて座る。これを5回繰り返す。



その場で足踏みをします。手をしっかり振って、太ももを大きく上げることを意識すれば、より運動効果が高くなります。5～10分続けることが理想ですが、初めは短い時間からでも可。

コロナ禍においても人混みを避けて運動したり、家の中で体を動かすなど自分が続けてできる運動療法を見つけて継続していきましょう。また、定期的にかかりつけの医療機関を受診して、自分の血糖コントロールや体の状態を確認しましょう。

文責 糖尿病看護認定看護師 黒瀬 実樹

こんにちは!老健です ~夏便り~

当医療センターの附属施設である介護老人保健施設、略して「老健」では、通所・入所のご利用者様と四季折々の行事を楽しんでいます。今回は先日行われた7月の行事をご紹介します。

7月7日に七夕会を行いました。事前にご利用者のみなさんと飾りを作り、自分の願い事を書いた短冊を用意して飾り付けをしました。

七夕のいわれなどを話した後、職員による「きらきら星」「七夕さま」の曲を持ち寄った楽器の演奏で楽しみました。



— ご寄贈のお礼 —

医療物資の不足により、医療の継続が危ぶまれる状況において、次の方々よりさまざまな医療物資をご寄贈いただきました。職員一同、心より感謝申し上げます。

ご寄贈いただきました医療物資については、大切に使用させていただきます。

(令和2年度実績、順不同、敬称略)

病院長 山下 智省

寄贈者	ビーワイディージャパン(株)	下関市	ユニクロ
	フジミツ(株)	下関ロータリークラブ	(株)資生堂
	ケイズプランニング(株)	中電工(株)	(株)日立製作所
	相沢歯科医院	トヨタカローラ山口(株)	ヘルスケア中国・四国支店
	アリババ公益基金会	日本医師会	
	馬雲媾疫基金会会長ジャック・マー氏	表示灯株式会社	
	厚生労働省	山口県	
	下関医師会	山口県看護協会	
下関市歯科医師会	山口県歯科医師会		

寄贈品	新型コロナワクチン保管用超低温冷凍庫	アルコール消毒液	フェイスシールド	布マスク
	消毒台	消毒液	ニトリルグローブ	マスク
	BDルアースリップシリンジ	防護服	KN95マスク	
	注射針	アイソレーションガウン	N95マスク	
	ニプロシリンジ	長袖プラスチックガウン	防塵マスク	
	手指消毒用エタノール	ビニールガウン	サージカルマスク	

夏の
レシピ

簡単クッキング♪

夏野菜たっぷりぶっかけそうめん



夏を代表する食べ物のひとつは、そうめんですね。食欲のない時でもそうめんなら食べられる。そんな人も多いのではないかと思います。今回は、簡単で絶品なそうめんレシピをご紹介します。

皆さんは、そうめんについてどのくらい知っていますか。昔、日本では、そうめんは一般的なものではなかったようです。寺院や官中の儀式と作法の法典「延喜式(えんぎしき)」には、七夕にそうめんをお供えすることが記録されており、延喜式には、七夕にそうめんを食べると大病にかからないと書かれていたことから、七夕にそうめんを食べる風習が現在も続いているようです。(諸説あります)今でこそ身近な食べ物ですが、昔のそうめんは高級品であったようですね。

そうめんにはセレンが含まれています。セレンとは、ミネラルの一種です。ミネラルは五大栄養素の一つで人間にとって必要不可欠な成分です。セレンは抗酸化作用があり、体内の酸化を防いでくれる役割があります。酸化を防ぐことで老化や病気から守ってくれる効果が期待できます。

また、夏野菜は強い太陽の光を浴びて育ちます。夏野菜は紫外線から身を守るために抗酸化作用のあるβ-カロテン、ポリフェノール類、ビタミンCやビタミンEなどが豊富に含まれています。大葉は、防腐、殺菌作用が高く抗酸化作用が、トマトには、リコピンが豊富でβ-カロテンの倍もの抗酸化作用があり、がんや動脈硬化の予防になると言われています。

まだまだ夏の猛暑が続く中、夏バテ対策に、また病気にかからないように願いを込めて、夏の冷蔵庫にある食材を利用して、たまには違ったそうめんの食べ方を試してみませんか。

【材料 1人分】

- | | |
|---------------------------------|------------------|
| ● ゆでそうめん …………… 150g | ● 大葉 …………… 4枚 |
| ● 麺つゆ …………… 大1
(濃縮タイプを薄めず利用) | ● トマト …………… 1/2個 |
| ● 油漬ツナ缶 …………… 1/2缶(約35g) | ● みょうが …………… 1個 |
| ● マヨネーズ …………… 小2杯 | ● おろし生姜 …………… 少々 |
| ● きゅうり …………… 1/2本 | ● 白すりごま …………… 少々 |
| | ● 万能ねぎ …………… 1本 |

【作り方】

- ① トマトは角切りにして麺つゆと合わせておく
- ② ツナとマヨネーズは混ぜ合わせる
- ③ きゅうり、みょうが、大葉は千切りにする
- ④ 素麺を茹でてザルにあげ氷水で冷やして水気を切る
- ⑤ 冷やしたそうめんを器に盛り付け、上に②、③を乗せ、上から麺つゆに浸していたトマトと麺つゆをかけたら完成。具材を混ぜ合わせてお召し上がり下さい。



1人分の栄養量

エネルギー：402kcal たんぱく質：14.0g 脂質：17.1g 炭水化物：47.7g
食塩相当量：2.3g セレン：11.4μg (成人男性の約35%、成人女性の約45%)
セレンの1日の摂取量の推奨量は成人男性で30～35μg、成人女性では25μgです。
(日本人の食事摂取基準 2020年版参考)