

下関医療センター 広報誌

# 馬肉医心

ばかんいしん

vol.31  
2021  
秋号

## I N D E X

診療科リレー .....	P2
画像紹介 .....	P3
検査のはなし .....	P4
お菓のはなし .....	P5
コロナ禍におけるスキンケアについて .....	P6
老健行事紹介・リハビリのご案内 .....	P7
秋のレシピ .....	P8

PHOTO/栗

### 【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)



### 総合診療科って何？

### 総合診療科

診療科は一部を除いておおまかに外科系と内科系に分けられます。外科系には消化器外科、脳神経外科、整形外科、眼科、耳鼻咽喉科など、内科系には消化器内科、循環器内科、呼吸器内科、神経内科などが含まれます。

見てわかるように、外科系も内科系もさらに臓器別に分かれています。これがわが国の医療体制の基盤をなしており、病院内の区分に限らず、医学教育や専門医資格など、あらゆる制度がこの考え方に基づいて作られているのです。

ところが、この臓器別という区分けがうまくいかない場面が現実にはあります。例えば、まだ診断がついていないケース（初診時や救急など）や予防医療（健診など）です。

また、複数の疾患を抱えている患者さんも臓器別診療では対応が難しい場合があり、その多くは高齢者です。高齢者は、さらに日常生活をおくる機能の低下や社会的な問題（独居、孤立、貧困）を抱えていることが多く、生活環境を含めた全身的な管理・ケアが必要です。超高齢社会のわが国ではこのような患者さんが急増しており、従来の臓器別の医療体制ではカバーしきれなくなってきました。

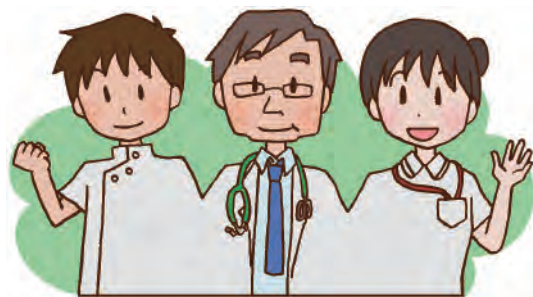
そのようなケースは一般診療所（クリニック）で診ればよいのではと考えるかもしれませんが、実はクリニックのドクターも専門に分化しており、あらゆる疾患に十分に対応できるわけではありません。この解決のためには、患者さんを包括的に診ることのできるドクターが必要、との発想から総合診療科が生まれました。

どんな職業でもスペシャリストとジェネラリストが存在します。特定の分野ではなく、広範囲の知識、技術、経験を武器に職務を行う、それがジェネラリストです。医療におけるジェネラリストが総合診療医というわけです。

総合診療医の役割は次のようなものです。

- ① 診断が定まっていない患者さんを正しい診断に導く。
- ② 患者さんを全身的に治療・ケアする。
- ③ より専門的な診療が必要な場合には、適切な専門医への橋渡しをする。
- ④ 医療だけでなく、介護・福祉・保険のネットワークを視野に入れてサポートする。

下関医療センターの総合診療科は原則として紹介制です。受診を希望される方は、まずはかかりつけ医や主治医を通じて紹介してもらってください。紹介が難しい場合は、病院入口付近の総合案内にご相談ください。



文責 下関医療センター院長 山下 智省



## MRIのお話

今回は、MRIのお話をしたいと思います。MRIは、検査時間が長い検査です。検査時間が長くなる理由としては、**たくさんの種類の画像を多方向から**撮像しているからです。

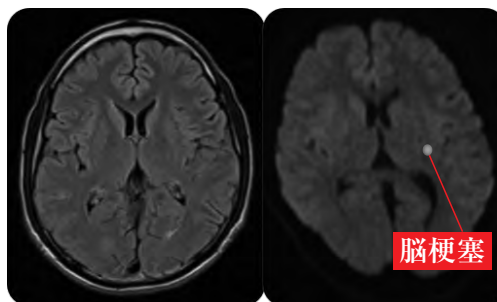
検査内容により、画像の撮像条件を変えて、病変の鑑別に有用な画像を何種類も撮像しています。また、頭部や膝、腹部などの目的部位に対して、前や横、上からといった、色々な方向から画像を撮像しています。

では、どんな画像を撮像しているのかご紹介しましょう。

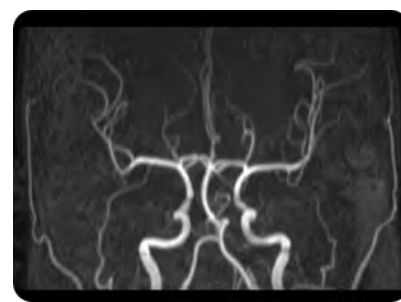
### 頭

頭部は、脳腫瘍、脳梗塞、脳血管などの病変をわかりやすく撮像しています。脳血管は、CT検査とは違い、造影剤を用いずに、撮像できることが特徴です。

撮像条件を変えている画像



脳血管 造影剤不使用



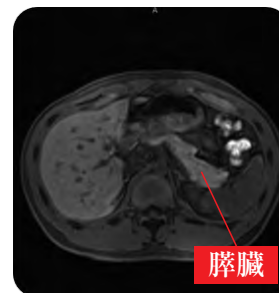
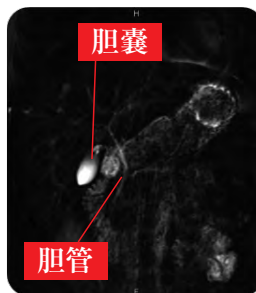
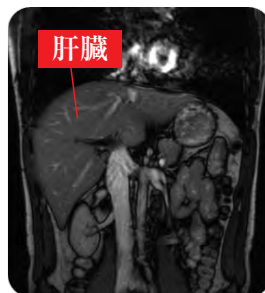
### 膝



膝は靭帯の受傷頻度が高いため、靭帯や損傷に伴う炎症、骨折や骨挫傷、半月板損傷、軟骨損傷もわかりやすく撮像しています。

### 腹

肝臓、膵臓、腎臓などの臓器に対して、最適な画像を撮像しています。腫瘍、嚢胞、胆管や膵管、解剖学的な構造などをわかりやすく描出しています。



文責 診療放射線部 今村 俊貴 中村 健一

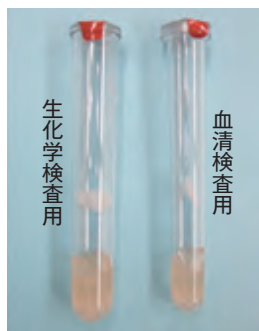


## 血液検査の流れ ～採血から結果が出るまで～

臨床検査部では迅速に正確な結果をお返しするために尽力しています。

### ●採血

採血室では外来患者様の採血を看護師や臨床検査技師が担当しています。また、入院患者様の採血はベッドサイドにて看護師が行っています。検査項目に対応する専用の採血管が必要となります。種類も多岐にわたります。それらの一部を紹介します。



**【生化学検査】** 肝機能、腎機能など  
TP, ALB, ALT, AST, LDH,  $\gamma$ -GTP, T-Bil, D-Bil, CK, CK-MB, BUN, CRE, UA, Na, K, Cl, T-CHO, HDL-C, LDL-C, CRP など  
※外来患者様のスピッツはピンクの蓋

**【血清検査】**  
・感染症項目  
HBs 抗原, HBs 抗体, HCV 抗体, TP 抗体, HIV 抗体など  
・腫瘍マーカー, 甲状腺ホルモンなど



**【血液検査】**  
白血球数, 赤血球数, Hb, Ht, 血小板数, 白血球分類 など



**【凝固検査】**  
血液が固まるまでの時間, 血栓の量を調べる。  
PT, D ダイマー, FDP など



**【血糖検査】**  
血糖, ヘモグロビン A1c

### ●採血後から結果が出るまでの流れ

#### 確認

依頼項目に対応する必要な採血管が揃っているか、量が足りているかを確認します。

#### 前処理

生化学、血清検査用採血管は血液が固まるまで待ちます。  
血液検査用以外の採血管は遠心分離機 (5~10分) にかかけます。  
検査に適さない場合、再採血をお願いすることがあります。

#### 測定

検査項目によって測定時間が異なります。採血管が到着してから報告まで30分を目指しています。  
測定結果が前回値と大きく差があった場合や基準値からかけ離れていた場合は再検査を行います。その場合は更に時間を要することがあります。

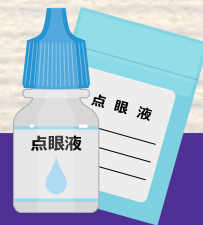
#### 報告

結果を電子カルテに送信します。

文責 臨床検査部 田中 郁子



## めぐすり(点眼薬)について



みなさんはめぐすり(点眼薬)を正しくさせていますか?花粉症や疲れ目・乾き目などでめぐすりを使われたことがある方は多いのではないのでしょうか。今回はめぐすりについてお話しさせていただきます。

## ○正しい目薬のさし方

- ①手をきれいに洗いましょう。
- ②下まぶたを軽くひき目薬を1滴さします。  
めぐすりの先が睫毛や瞼に触れないように注意しましょう。
- ③点眼後は目を閉じて鼻の付け根あたりを約1分間圧迫しましょう。  
\*手術後は傷に触れることもあるため、目を閉じるだけにしましょう。
- ④あふれてきた点眼液は清潔なティッシュ等で拭き取りましょう。



めぐすりをさすのが苦手な方は、げんこつ法という点眼方法があります。

- げんこつ法: ①点眼容器を持つ手と反対の手で握りこぶし(げんこつ)を作ります。目の下にげんこつの親指側を当て、下まぶたを下にひっぱりまします。 ②上を向き、げんこつの手の上に点眼容器を持った手を乗せて、点眼します。



## ○複数めぐすりがある場合

2種類以上のめぐすりをさす場合は5分以上間隔をあけてさすようにしましょう。

## ○めぐすりをさす順番

めぐすりの剤形(特徴)によってさす順番が決まっています。めぐすりの順序指示がある場合はその指示に従ってください。特に指示がない場合は下記の順番でさすことが推奨されています。今お使いのめぐすりの種類が分からない場合は、医師や薬剤師にお尋ね下さい。

水溶性点眼液→懸濁性点眼液→油性点眼液→ゲル化点眼液→眼軟膏

## ○めぐすりの保存方法

- ・遮光袋が付いている点眼薬は必ず遮光袋に入れて保管しましょう。そうでないものも、室内光は問題ありませんが、太陽光が直接当たるような窓際や車のダッシュボードの上などでの保管は絶対に避けましょう。
- ・めぐすりのほとんどは室温保存で問題ありませんが、中には冷蔵庫で保管する必要があるものもあります。その際は凍結させないよう(冷凍庫には入れないよう)気を付けましょう。
- ・開封前であれば、容器ラベルに記載されている使用期限に従いましょう。
- ・開封後は、中身の点眼液の汚染などを考慮して約1ヶ月と考えられています。使用期限が設定されている場合はそれに従いましょう。

## ○余談ですが

「目薬をさす」の「さす」という表現に皆さんはどの漢字を当てはめますか?いくつか該当する漢字があるのですが、かつては「点す」あるいは「注す」という表現が用いられていたようです。しかし、常用漢字表にはない用例となってしまいましたので、今はひらがなのままで「さす」というのが一般的のようです。点眼という単語には「目薬を点す」という表現が由来だそうです。

文責 薬剤部 木下 智香



## お肌の健康は、老若男女みんな同じ

2020年の早春から始まったコロナ禍で、感染対策として特に手洗いや手指を消毒する機会が増え、マスクも日々の必須アイテムとなりました。そのおかげで、感染対策は効果を上げています。



ところで、このような感染対策は、もはやあたり前となりましたが、お肌の手入れは変わりましたか？手洗いや消毒で肌が乾燥する、マスクでこすれて頬が赤くなった、かゆみが増したなど、一度は経験されているのではないのでしょうか。何らかの症状があれば対処すると思いますが、それは本当の解決にはなりません。日々の肌の手入れが大事です。

「肌の手入れ」は、女性の特権とか美容と考えられがちですが、実は老若男女を問わないケアです。人それぞれに肌の個性があり、いつの間にか皮膚の老化は忍び寄っています。私たち人間の肌は、一定の周期で生まれ変わりますが、皮膚が荒れたり傷つくと修復されるまでには時間がかかり、かゆみや痛みなどの苦痛を伴います。肌をまもるためには、皮膚を健康に維持すること、つまり「肌の手入れが大事」です。

では、どのようにするのか？

肌が荒れる・傷つきやすい原因には、「皮膚の乾燥状態」があります。一見乾いていないようでも、隠れ乾燥の方は多いのです。まずは、ご自分の肌を見てみましょう。当てはまる項目があれば要注意！です。

### 肌を観察してみましょう。どれくらい当てはまる？

- ・肌をつまむと簡単に伸びる
- ・肌をつまんで離しても、なかなか元に戻らない
- ・肌がティッシュペーパーのように薄くなっている
- ・痛みやかゆみのない紫・青色などのあざがある
- ・肌の表面が白い粉を吹いている
- ・肌をなでるとカサカサ・ガサガサしている
- ・細かな網目のようなシワがある

それから、肌の潤いの元である皮脂は、洗うと流れていくので、洗えば足す必要があります。保湿の習慣を身につけることが大事です。保湿剤の種類は問いません。べたつきがイヤという方も多いですが、いろいろなタイプの保湿剤が販売されていますので、ご自分に合う物を見つけてください。風呂上がりや寝る前に、ささーっとつけるのがコツです。乾燥がある方は1日2回、2回目は手足だけなど、ご自分の生活に合わせて使いましょう。継続は力なり、毎日続けることが大事です。



文責 皮膚・排泄ケア認定看護師 山中 なみ子



こんにちは！老健です ～秋便り～



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」より行事のご紹介をさせていただきます。

9月の『お楽しみ湯♨』は～金魚ちょうちん～

山口県柳井市の夏の風物詩として親しまれ、白壁の町並みに吊り下げられる金魚ちょうちん。今回はこちら下関へお目見え！ひらひらと風に揺れながら、このなんともいえない愛嬌ある表情で皆様を出迎えます。お祭りの雰囲気も味わえたらとBGMは全国各地の民謡を♪

「風情があっていいね、金魚がかわいいね」というお声をいただき、

片付けた後も、「無くなってね、もうちょっと飾っておいたらいいのに」と名残惜しむ様子に喜んで頂けたのだなと嬉しくなりました。

コロナ禍の中、少しでも皆様の気持ちが明るくなれば幸いです♪

来月のお楽しみ湯も季節を感じて頂けたらと企画中です！お楽しみに。



～短時間リハビリのご案内～

文洋中学校区にお住いの方は送迎可能です！

下関医療センター附属介護老人保健施設の通所リハビリテーション（デイケア）を短時間利用してみませんか？

R3.10.15現在

ご利用者の休みの振替利用についても、随時、ご相談下さい。  
問い合わせ先  
083-233-7850  
山川・星野まで

空き状況

	月	火	水	木	金
午前 (9:30～11:30)	○	○	△	×	○
午後 (13:00～15:00)	○	○	○	○	○



～訪問リハビリのご案内～

JCHO下関老健では、令和3年5月より訪問リハビリテーションの指定を受けています。



秋の  
レシピ

簡単クッキング♪

## シイタケの肉詰め



今回は秋が旬の椎茸を使ったレシピです。  
椎茸の主な栄養成分は、食物繊維、ビタミンD、ビタミンEです。椎茸は食物繊維の含有量が多く、整腸作用があり便通を良くする効果もあります。また、しっかりよく噛むことで食べ過ぎの予防に繋がり、ダイエットや肥満防止にも効果的です。  
食物繊維は、大きく分けて不溶性と水溶性の2種類に分けることができますが、椎茸はとくに不溶性食物繊維が多いキノコです。食物繊維は、水溶性:不溶性=2:1のバランスで摂取することが理想とされています。椎茸は不溶性食物繊維が多いので、水溶性食物繊維を含む果物や野菜、海藻類、豆類などと組み合わせて摂取することがおすすめです。  
ビタミンEは、脂溶性ビタミンで強い抗酸化作用があり、活性酸素を抑え体内の不飽和脂肪酸の酸化を防ぐ働きがあるので、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病予防に役立つと考えられています。  
また、椎茸に含まれるビタミンDも脂溶性ビタミンであり、カルシウムの吸収率を高め、歯や骨を丈夫にする作用があります。  
美味しい椎茸の選び方としては、内側のカサのひだが白く開ききっていないものを選びましょう。

### 【材料 2人分】

- しいたけ …………… 8個
- ☆タネ
  - 豚ひき肉 …………… 130g
  - 玉ねぎ …………… 1/4個 70g
  - 大葉 …………… 4枚 2.5g
  - 卵 …………… 1/2個 30g
  - 塩 …………… 1g
  - こしょう …………… 少々
  - 片栗粉 …………… 大さじ1 9g
  - サラダ油 …………… 大さじ1 12g
- ★タレ
  - 醤油 …………… 大さじ1 18g
  - みりん …………… 大さじ1 18g
  - 砂糖 …………… 小さじ1 3g
  - 酒 …………… 大さじ1 15g
  - ・飾り
  - 大葉 …………… 2枚 1.2g

### 【作り方】

- ① 椎茸は石づきを外し、表面に切れ目を入れる。
- ② ボウルに☆豚ひき肉、玉ねぎ、大葉、卵、塩、こしょうを入れ混ぜ合わせる。
- ③ 椎茸に片栗粉をまぶす。
- ④ ③を椎茸の内側にスプーンでのせる。
- ⑤ フライパンにサラダ油をひいて、中火で熱し肉の面を下にして入れる。肉に焼き色がついたら裏返して蓋をし、水大さじ1を入れ弱火で5分程度蒸し焼きにする。
- ⑥ 蓋を外し、★タレを入れ煮詰める。
- ⑦ 器に盛り、刻んだ飾り用の大葉を盛り付ける。



食物繊維の食事摂取基準(g/日)			
		男性	女性
目 標 量	18歳以上	21以上	18以上
	65歳以上	20以上	17以上
	75歳以上	20以上	17以上

### 1人分の栄養量

エネルギー：348kcal      タンパク質：16.8g      脂質：19.1g      炭水化物：24.7g  
 食物繊維：4.1g (成人男性1日の目標量の約20%)      ビタミンD：1.3μg (乾燥シイタケは約4倍の含有量)(目安量で18歳以上男女とも：8.5μg/日)      ビタミンE(トコフェロール)：6.3mg (成人男性の1日の目安量の約90%)      食塩相当量：1.7g