

下関医療センター 広報誌

馬肉医心

ばかんいしん

vol.34
2022
夏号



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
熱中症の予防と対策	P6
老健行事紹介	P7
夏のレシピ	P8

PHOTO/長州出島の麒麟

【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)

急性期脳梗塞に対する脳血栓回収療法について 脳神経外科

脳の血管が詰まる脳梗塞という病気があります。脳血管でも、木でいうところの「枝」ではなく「幹」にあたるような太くて大きな血管が詰まれば、重篤な状態になります。

10年以上前では、そういう脳梗塞の患者さんのほとんどは、半身麻痺で寝たきり、もしくは生命をおびやかされる、そのような状況でした。

現在、太い脳血管が詰まっても、条件さえ許せばそれを救済できるような医療器具と医療技術が発達しています。それらをご紹介します。

(1) t-PA (組織型プラスミノゲン・アクチベーター) 静注療法

血栓を溶かす作用のある薬剤を注射する治療です。発症時刻から4.5時間以内、出血が生じてないこと、最近手術を受けてないこと、など条件が必要です(2022年6月現在)が、注射をするだけで血栓がなくなり、詰まった脳血管を回復させます。1時間かけてゆっくり注射するのですが、効果があれば注射している最中に麻痺していた手が動きだしたりします。

ただし、この注射だけで完全に回復する患者さんは全体の4割程度で、効果不十分の場合もよくみかけます。また、血栓をよく溶かすという性質上、脳出血や別の臓器の出血をきたす恐れもあります。そのため慎重な判断が必要になります。

(2) 経皮的脳血栓回収療法

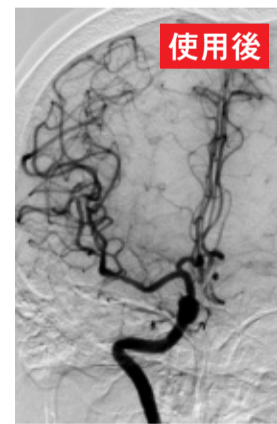
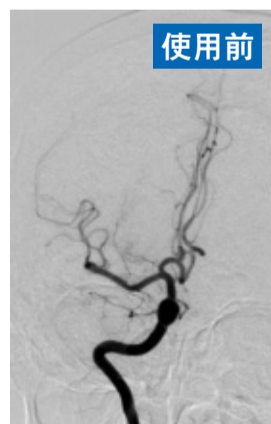
血管撮影室にておこないます。股関節の動脈にカテーテルという細い管を挿入します。そのカテーテルを体から頭への動脈へと導いて、詰まった脳血管にまで到達させます。カテーテルを通じてステントと呼ばれる金網で血栓をつかまえ、カテーテル自体に陰圧をかけて吸引することで、血管の中で血栓を取りのぞくという方法です。この方法で患者さんの血栓が取り除けるのは7割以上といわれています。(1)のtPA静注療法とあわせて行うことが多いです。これができるようになってから多くの患者さんが助かるようになりました。

ただし、この治療法は脳血管の中を器具が行き来するために、脳血管の内側から傷ついて重篤な脳出血やくも膜下出血をきたすことがあります。それ以外にもあらたな脳血栓を生じたり、造影剤など薬剤のアレルギーをきたす可能性もあります。

しかし、治療をしなければ10年前20年前と同じように、半身麻痺で寝たきりになってしまいます。生命をも奪われるかもしれません。よって、上記のような治療ができるケースであれば積極的に行うように努めています。



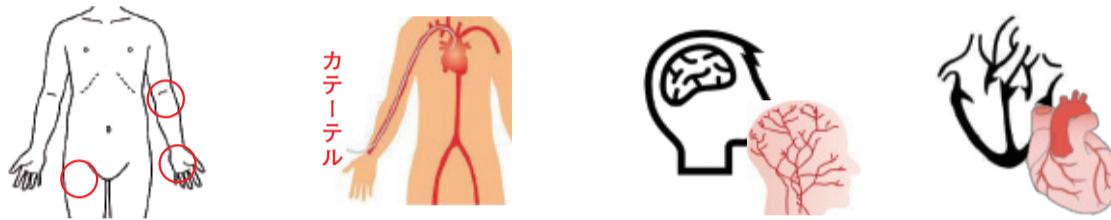
(血栓回収用ステント)



文責 志摩 秀広

アンギオグラフィー
血管造影検査 (Angiography) のお話

放射線検査には、X線撮影・CT・MRIなどさまざまな検査があります。
今回は、**血管造影検査**をご紹介します。



血管造影検査とは 造影剤（血管を映す薬）を注入し、血管の撮影を行う検査です。
肘や足の付け根などの血管から**カテーテル**（細い管）を挿入し、心臓や頭頸部など目的の部位を撮影します。メリットとしては、以下のようなものがあります。

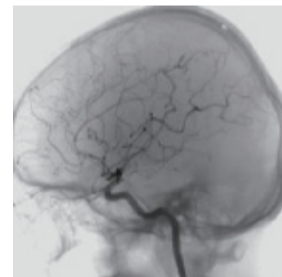
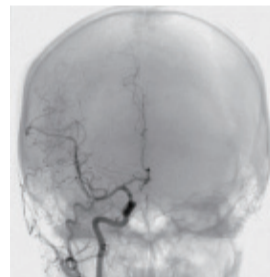
メリット

- ・目的部位の近くから造影するため、血管の状態を明瞭に描出が可能
- ・狭窄などの病変がある場合に、そのまま治療することが可能

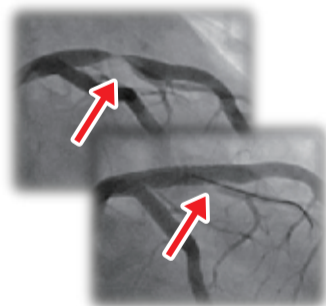
血管造影画像の紹介



心臓の血管



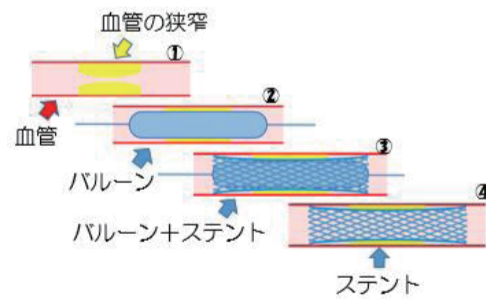
頭部血管



心臓血管の治療



頸部血管の治療



狭窄（→）がある場合は、血管内で**バルーン**（風船）を膨らませ、血管を広げた後に**ステント**（網目状の筒）をいれて治療を行います。

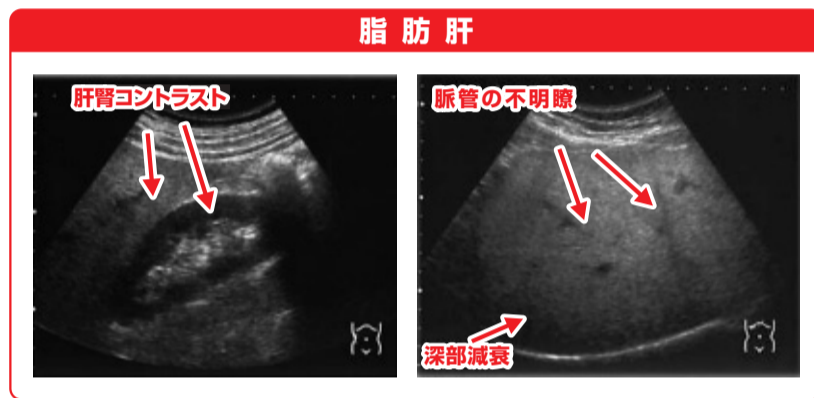
文責 中村 健一・今村 俊貴

腹部エコー検査と脂肪肝について

腹部エコー検査は腹部にゼリーを塗り、プローブをあてながら超音波で肝臓や胆嚢などの内臓を観察します。



脂肪肝とは肝臓に脂肪が多くなつた状態です。



このように、脂肪が沈着した肝臓は正常肝臓よりも白く描出されます。
肝臓と腎臓の濃淡の差・脈管の不明瞭・深部の減衰を脂肪肝の度合いの参考基準にします。

脂肪肝にはお酒を飲み過ぎた人になるアルコール性の脂肪肝とお酒をあまり飲んでいないのに肝臓に脂肪がたまってしまふ非アルコール性の脂肪肝 (NAFLD: Non Alcoholic Fatty Liver Disease) があります。

非アルコール性の脂肪肝でもアルコール性の脂肪肝と同様に肝炎や肝硬変に進行してしまうことがありますが、NAFLDのうち80~90%は長い経過をみても脂肪肝のままで、病気は進行しません。

これをNAFLDの病気を意味する「D (Disease)」を除いてNAFLといいます。

しかし、残りの10~20%の人は徐々に悪化して、肝硬変に進行したりなかには肝がんを発症したりすることもあります。

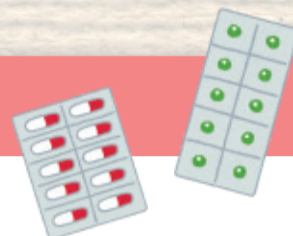
このように脂肪肝から徐々に進行する肝臓病を NASH (Non Alcoholic Steato Hepatitis) といいます。



NAFLDの有病率は、日本では9~30%と報告されており、患者さんは全国で1000万人以上いると考えられています。また、NASHの有病率は3~5%と推定されています。全国の肝硬変患者さんの原因を調査した報告では、約3/4はウイルス性肝炎、NASHは2.1%でした。

文責 検査部 生理部門 稲葉 彩乃

ポリファーマシーってなに??



◆ ポリファーマシーとは

「poly (複数の)」+「Pharmacy (調剤)」の造語で「多剤併用」を意味し、さらに「多剤併用の中でも害をなすもの」をポリファーマシーと呼んでいます。これは単に服用する薬の種類が多いことではなく、必要以上の薬や不要な薬が処方されることで、有害事象のリスク増加・飲み忘れや飲み間違い・QOLの低下等の問題に繋がる状態を指します。また、厳密な定義はありませんが6種類以上の薬を服用すると有害事象の発現頻度が高くなるという報告から、6種類以上の服用がポリファーマシーの目安とされています。治療に適切な薬の数が6種類以上必要な場合や、薬の数が少なくても問題が起きる場合もあります。処方された薬の数に着目するのではなく、病態・生活・環境等の患者背景により適正な処方かどうかを判断することが重要となります。



◆ ポリファーマシーの背景について

日本は急速な少子高齢化が進行し超高齢社会の最中にあります。生活習慣病をはじめとする慢性疾患は高齢になるにつれ増加し、複数の医療機関を受診する機会が増えています。各医療機関で処方される薬は2~3種類でも、受診先が増えるごとに薬が足されていき、結果的にポリファーマシーが発生しやすい状況となります。

◆ ポリファーマシーによる3つの問題

- ① 服用の手間によるQOLの低下やアドヒアランスの低下で起こる残薬の増加
- ② 薬剤費の増大に伴う医療費の高騰
- ③ 薬物相互作用や飲み忘れ・飲み間違いによる薬物有害事象の増加



◆ ポリファーマシーの解決に向けて

ポリファーマシーは、単純に処方される薬の数や量を減らせばいいという問題ではありません。医師、薬剤師、看護師等の医療スタッフが、それぞれの立場から得られた患者さんの情報を共有し、適正な処方かどうかを判断していくことが必要となります。また、複数の医療機関を受診している場合でも、かかりつけ医やかかりつけ薬局を持つことを推奨しています。服薬状況や医療機関の一元管理を継続的に把握することで上記に挙げた問題の発見に繋がります。当院では、入院中に服用していた薬について薬物管理サマリを作成し、他施設へ転院する場合や保険薬局に対して情報共有を行うことで連携をはかっています。

最後に、多すぎる薬を減らすことは大事ですが、飲まなくてよいということではありません。自己判断での中止は避けましょう。薬のことで不安な点や気になることがあれば、医師又は薬剤師まで相談していただければと思います。

文責 薬剤部 村上 絢音

まずは熱中症についてお話しします。

熱中症とは



高温多湿（室内外の温度が28℃以上、湿度が70%以上）の環境に長時間（30分から60分以上）いることで、体温調節機能（体温が37.5℃以上）がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。症状は重症度によって様々で、めまいや多量の発汗、筋肉痛のような軽度のものから、やがて汗や尿は出なくなり、頭痛や痙攣、意識障害のような重症のものまで様々です。屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症し、気が付いた時には、体は動かなくなり、訪れた人（娘や親戚、友人等）に発見されて救急搬送されたり、病院に到着しても場合によっては死亡することもあります。熱中症と脱水は同時におこります。

◎次の症状などが特徴として見られます。

- * けいれん発作があった（手指、足、下腿から痙攣が始まります）。
- * 立ちくらみがする。体がだるい。
- * 吐き気や嘔吐がある。めまいがする。
- * こめかみ付近、おでこ付近に痛みがある。
- * 汗をあまりかかなくなった。

子供や高齢者は症状に気づきにくいので、重篤になってから救急搬送になることが多いです。

対処法

水分補給と体温の冷却が重要です。症状がある場合は水分を補給しながら外来を受診してください。すでに水分が飲めない状態になっている時もあります。意識がない場合はすぐに救急車を呼んでください。エアコンを節約しキッチンで夕食の支度をしている方が帰宅した家族に発見されて救急搬送されるケースがありますが、毎年、数名はお亡くなりになっています。また、お墓参り等炎天下での作業が予測される場合は、一人で行かず数人で行くようにしましょう。エアコンを上手に利用し、室温は28～29℃、湿度は50%程で過ごしましょう。

エアコンの冷房が苦手な方は、ペットボトルに水を入れて凍らせて部屋に置くと、軽微ではありますが、除湿と室内の冷却効果があります。



のどが乾いていなくても3食の食事時と起床時、15時、就寝時にはコップ1杯の水分は取るようにこころがけてくださいね。

文責 在宅ケア認定看護師 村上 智香

こんにちは！老健です～夏便り～

附属介護老人保健施設から季節の行事のご紹介をさせていただきます。
あっという間に梅雨が明けて7月となり、いよいよ暑い夏の到来です。
7月と言えば七夕です。今年も七夕会を開催しました。
ご利用者の想いや願いを綴った短冊を笹の葉に飾りつけ大きな声で七夕の歌「たなばたさま」を歌いました。
大きな声で歌うと楽しい気持ちになれますね。
職員のハンドベルは少々乱れていましたがご愛敬。
ご利用者の方々の笑い声が溢れた七夕会、
とても楽しく開催できました♪



かむ食事で
オーラルフレイルを
予防しよう!夏の
レシピ

簡単クッキング♪

切り干し大根とさきいかの酢の物

『オーラル（口腔内の）フレイル（虚弱）』をご存知でしょうか。

年齢を重ねると食べ物をかむことや飲み込む力が低下し、硬いものがかめなかったり、食べこぼしたり、むせたりすることが増えてくるため、軟らかく飲み込みやすい食事になりがちです。そのような食事が続くと、かむ力が衰え、かめなくなるという悪循環に陥り、食べられる食材やバランスの偏りが出ることで、低栄養に繋がりがやすくなります。

些細な口の衰えから、食べる機能が落ち、さらには身体の機能の低下に陥りやすくなります。このような一連の現象を『オーラルフレイル』といいます。

食べやすいからと、軟らかい食材ばかりでなく、良くかんで食べる食品を取り入れる事でオーラルフレイルの予防になります。

今回ご紹介するのは、切り干し大根とさきいかを使った、かみごたえのあるお料理です。煮物で使うことの多い切り干し大根ですが、さっと茹でることで食感よく仕上げることができます。乾物と常備菜で簡単に作ることができます。

噛みごたえのある食品を1品献立に取り入れ、まだ健康なうちから意識的にケアをしていきましょう。

【材料 3~4人分】

- 切り干し大根 …………… 15g
- 人参 …………… 1/4 本
- 胡瓜 …………… 1/3 本
- 塩 …………… 少々
- 酢 …………… 大さじ 1/2 杯
- 砂糖 …………… 大さじ 1/2 杯
- 醤油 …………… 小さじ 1/2 杯
- 白ごま …………… 大さじ 1/2
- ごま油 …………… 少々
- さきいか(ソフトするめ) 10g



【作り方】

- ① 切り干し大根、さきいかが長い場合は、切る。
- ② 切り干し大根は、たっぷりの水で10分程度浸けて戻しておく。
- ③ 胡瓜は千切りして、塩もみする。
- ④ 鍋に湯を沸かし、②を軽く絞り、千切り人参と共に沸騰した湯に入れ、2分茹で、ザルにあげて水冷まし後、絞る。
- ⑤ ④とキュウリ、さきいか、調味液を合えて冷ます。冷蔵庫で保管し、味を馴染ませる。

1人分の栄養量

エネルギー 63kcal 炭水化物量 2.4g たんぱく質 2.3g 脂質 2.8g
食塩相当量 0.4g 食物繊維 1.7g