

下関医療センター 広報誌

# 馬肉医心

ばかんいしん

vol.35

2022

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
認定看護師より .....	P6
老健行事紹介 .....	P7
秋のレシピ .....	P8

PHOTO/紅葉

### 【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)

## 赤い目についてのおはなし

## 眼科

朝起きてふつうに生活していたのに…鏡をみたら目が真っ赤!もしくは久しぶりに友人と会ったとき「あれ、あなた!目、充血しているよ!どうしたの?!」と言われて初めて気が付いた自分の真っ赤な目…びっくりして病院に行ったけど、薬も処方されなかった、大丈夫かしら? そんな経験はありませんか?

今回、眼科からは「赤い目」についてのお話。

「目が赤い」のとき、「充血」と表現される方が多いと思います。でも、「赤い目」は必ずしも充血だとは限らないのです。冒頭のような、自覚症状がないような真っ赤な目、しかも、白目の部分がべたっと「塗りつぶしたように」赤い目の時、それは「充血」ではなく「出血」の可能性がります。

充血とは、目の表面の血管の血液量が増加し、血管が太く見えることで目が赤く見えることです。鏡をよく見てみると、色鉛筆で書いたような赤い血管が張り巡らされているのがわかります。

これに対して出血は、血管自体が切れて中から血液が出てきていること。クレヨンで塗りつぶしているような、べたっとした見た目なのが特徴です。

冒頭のような、白目がべたっと赤い出血を、「結膜下出血」といいます。

目は、ボール状のいわゆる「眼球」のうえに、薄く透明な「結膜」がカバーしている構造をしています(ただし、角膜と呼ばれる黒目の上には結膜はありません)。この眼球と、結膜の間の非常にわずかな隙間の出血が「結膜下出血」です。出血はすでに血管から漏れ出ている状態ですので、血管の中に戻すことはできません。打ち身の青あざなどと同じですね。出血したものは、自然に吸収されるのを待つしかありません。眼球と結膜の間の隙間は非常に狭いので、ある程度出血量がでると自然に「パック」された状態になり、止血されます。

また、重力があるため、出血は上から下へ広がる傾向にあります。「昨日は上だけだったのに、今日は黒目のまわり全体に広がっている」ということがあるのもそのせいです。

見た目は真っ赤でびっくりしますが、時とともに吸収されるのを待つしかない、それが「結膜下出血」なのです。眼球と結膜の間の隙間に血液がたまるため、多少ごろごろ感を感じることもあるかもしれません。どうしてもごろごろ感が強い時には、涙液の分布が出血によって邪魔されていることもありますので、まずはお近くのかかりつけ医を受診してみてください。



下関医療センター眼科では、新型コロナウイルス感染症予防、待合室での「密」を回避するため、現在かかりつけ医との病診連携システムを採用しております。眼にかかわる症状があればまずはお近くの眼科診療所の受診をお願いいたします。

文責 能美 なな実

## 受けよう！マンモグラフィ検査！



検診などで行われるマンモグラフィ検査。  
『乳がんは怖いけど、痛いから嫌だな…』と避けてしまっている方も多いのではないでしょうか？  
今回は、マンモグラフィ検査についてご紹介します。



### 📌 そもそも乳がんってどんな病気？

乳がんは女性がかかるがんの第1位であり、30歳代後半から急増し、40歳代後半と60歳代後半に多く発症することが特徴です。乳がんは、若い女性や男性にとっても他人事ではありません。早期の発見や治療で高い治癒効果を期待できるため、定期的に検査を受けることをおすすめします

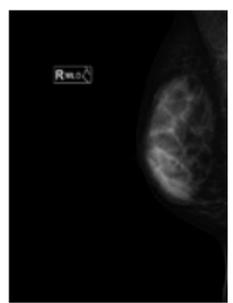
### 📌 おもな対象年齢は？

検診において、40歳以上の女性は2年に1度、検査を受けることが推奨されています。年齢や検診期間を問わず、乳房にしこりがある、分泌物やくぼみ・ふくらみ、ただれ・変色、ひきつれがあるなど違和感を感じたら、乳腺外科の受診をお願いします。

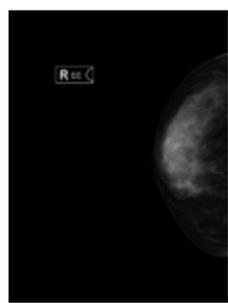
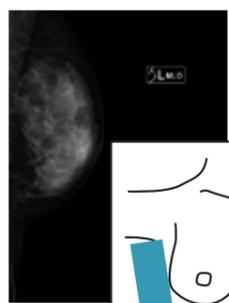
### 📌 どうやって検査をするの？

専用の装置にて、X線を用いて検査を行います。乳房を撮影台と透明の圧迫板で挟み、乳房を薄くのばして撮影します。圧迫時には、どうしても痛みを伴いますが、乳腺の重なりを減らし、撮影時の被ばくを低減することが目的です。より乳房の状態を詳しく調べるために、検査にご協力をお願いいたします。

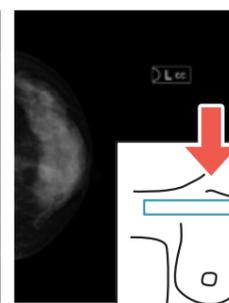
### 📌 実際の画像



MLO撮影(内外斜位方向)



CC撮影(頭尾方向)



2方向から撮影を行うことで、病変のある部位や1方向では欠けてしまう部位を補うことができます。比較的乳腺の密度が高い40歳代は、2方向での撮影を推奨します。左右の乳房を比較し、乳房内に左右差がないかを確認することも大切です。

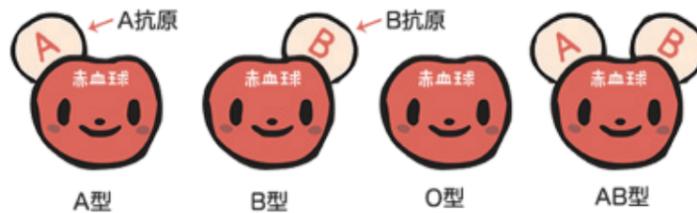
文責 診療放射線部 井手 小都子

## あなたの血液型は？

あなたの血液型は？と聞かれたら、何を思い浮かべますか？

おそらく、一般的に言われているA B O式血液型を思い浮かべるとと思います。この血液型は、1900年にランドシュタイナーが研究所仲間の血液を遠心して血球と血清に分けたあと、それぞれ互いに血球と血清を反応させて、凝集するものとししないものがあることを発見したことから始まります。まだ血液型というものが発見されてから120年ほどだと思えば驚きませんか？また、A B O式血液型の他にR h式血液型など、実は現在まで約300種類の血液型が発見されています。

なぜABCじゃないの？と考えた方もいるかもしれません。A B O式血液型は、赤血球の膜の表面にある糖鎖によって決まります。A型の人とB型の人とは赤血球の膜の表面に持っている糖鎖が異なっていて、A B型の人はその糖鎖を両方持っています。O型の人には、その両方を持っていません。Oというのは「ゼロ」という意味で表現されています。通常はA型の人々の血清中に抗B、B型の人々の血清中に抗A、O型の人々の血清中には抗Aと抗Bが認められ、A B型の人々の血清中には抗Aも抗Bも認められません。生まれたときには持っていませんが、生後約一年で自然に作られる抗体です。



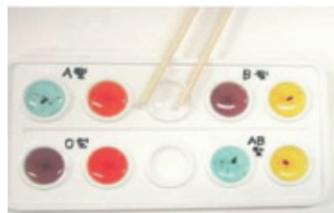
A B O式血液型検査はオモテ検査（血球側の検査）とウラ検査（血清側の抗体の検査）があります。このオモテ検査とウラ検査の判定が一致して、血液型を確定することができます。

このA B O式血液型の検査方法はいくつかあります。当院でのA B O式血液型検査は主に全自動輸血検査装置によるカラム法で検査しています。健診や手術、血液疾患、出血などで輸血になる前に検査の依頼があります。オモテ検査とウラ検査が一致しない場合や機械で判定ができない場合には、私たち臨床検査技師が試験管法にて原因を追究しながら目視判定を行って検査結果を報告しています。

A B O式血液型が異なる人の血液を輸血すると、組み合わせによっては体内で溶血反応が起こり、大変危険です。そのため、血液型検査は安全な輸血医療を行うために重要な検査の一つです。



試験管法



スライド法



カラム法

文責 検査部 輸血部門 橘 愛子

## 痛み止めについて



みなさんは痛み止めを使用したことはありますか？市販薬として販売されているものもあるのでロキソニン®、カロナール®、ボルタレン®などの薬を一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか？

### ◆ 痛みはからだが発する“警報”

痛み止めを知る前にまず痛みについて知っておく必要があります。痛みは人間にとってつらくてしんどい不快な感覚です。しかし、人間は痛みによって、火傷や打撲、刺し傷などの身体の異常・異変や危険等気づくことができます。もし、痛みの感覚がなかったら、危険を察知したり、回避することができず、ケガや病気を繰り返したり、命の危険につながることもあります。痛みは本来、私たちの身体や命を守る、生命活動に欠かせないものです。しかし、その痛みによって日常生活が妨げられるときは痛み止めによってそれを緩和する必要があります。

### ◆ 痛みにはいくつか種類がある

一言に痛み止めと言っても、神経（神経障害性疼痛）に働きかけるものや、内臓（内臓痛）に働きかけるもの、体の組織（体性痛）に働きかけるものなど様々なものがあります。

		原因	痛みの種類	例
侵害受容性疼痛	体性痛	組織の損傷	うずくような鋭い痛み。部位が明瞭な疼痛。	肩こり、腰痛、関節痛、筋肉痛、骨折、切り傷など
	内臓痛	臓器の炎症、圧迫など	広範囲で鈍く重い疼痛。改善、悪化を繰り返す。場所が不明瞭。	便秘、食中毒、下痢、虫垂炎など
神経障害性疼痛		神経の機能障害、損傷	ピリピリ、ジンジンする痛み。電気が走るかんじ。	糖尿病によるしびれ・痛み。帯状疱疹後疼痛、坐骨神経痛・三叉神経痛など

### ◆ 痛み素早く効く NSAIDs

その中でも今回はロキソニン®やボルタレン®、パファリン®などに代表されるNSAIDs（非ステロイド性抗炎症薬）といわれる痛み止めについて取り上げたいと思います。

NSAIDsは体の中にある酵素の働きを妨げ、痛みを生じる化学物質ができるのを防ぎ、鎮痛作用を発揮します。NSAIDsは骨折、切り傷、関節痛などの体性痛には素早く、優れた鎮痛効果を発揮し、さらに抗炎症作用、解熱作用も持ち合わせています。手術の後の鎮痛剤として使用されることもあります。しかし、神経障害性疼痛には効果を発揮しにくく、胃痛、腹痛などは悪化させてしまいます。

### ◆ NSAIDsの副作用

このように優れた鎮痛効果を発揮するNSAIDsですが、薬剤であるため注意点もあります。主なものとしては胃腸障害が挙げられます。消化性潰瘍診療ガイドラインでもNSAIDs内服により消化管出血は4.9倍、消化性潰瘍に至っては19.4倍にも増加すると言われています。その他血圧が上昇したり、けいれん誘発、腎機能悪化・浮腫や血小板機能低下、長期内服により心血管系に悪影響を及ぼす薬剤もあります。また、喘息の患者さんは症状を悪化させてしまうこともあります。また、頭痛に対してNSAIDsを内服すると頭痛を却って悪化させてしまうこともあります。現在の痛みをきちんと主治医に評価してもらい、適切な痛み止めを処方してもらい痛みと適切に付き合っていきましょう。

文責 薬剤部 幸 邦憲

## アピランスケアって知ってますか？

突然、がんと告知されて、いろいろ悩む時間もなく、手術や化学療法など治療選択を迫られ、治療を開始するケースは少なくありません。治療方法によっては、外見など変化することもあり、苦痛で悩まされたりすることがあります。

### アピランスケアとは、

「医学的・整容的・心理社会的支援を用いて、外見の変化を補完し、外見の変化に起因するがん患者の苦痛を軽減するケア」と意義付けています。



治療の種類	代表的な外見の変化
化学療法	脱毛（頭髪、まつげ、まゆげ）、手足症候群、皮膚色素沈着、爪の割れやはがれ、変色など
分子標的治療	手足症候群、ざ瘡様皮疹、皮膚乾燥（乾皮症）、爪囲炎など
放射線治療	放射線皮膚炎など
手術療法	手術痕、身体の部分的な欠損、むくみなど

山口県でも、山口県アピランスケア推進事業助成金制度（ウィッグ等の購入費の助成制度）があります。また、悩みを抱え込むのではなく、治療を継続しながら社会生活をおくれるよう、サポートさせていただきます。是非、ご相談ください。



文責 がん化学療法看護認定看護師 平田 雅子

こんにちは！老健です～秋便り～

老健施設ではコロナ禍においても安全にご家族と交流できるように、早期から「ガラス越し面会」や「オンライン面会」を実施しています。対面での面会が1日でも早くできることを願いつつ、それまでは安全を考慮して「会いたい」を支援していきたいと思います。

また、外出の機会が少ない入所者に、季節を感じてもらおうと今年の中庭にコスモスを植えました。台風にも負けず10月には見事に咲きほこり、秋空の下みんな喜んで鑑賞していました。



文責 附属介護老人保健施設 壬生 拓也

秋のレシピ 簡単クッキング♪  
ひとくちスイートポテト



食欲の秋といえばさつまいもを思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。さつまいもは落ち葉が目立ち始める9月から11月が旬の時期です。主にでんぷんと糖分でできています。でんぷんを麦芽糖に分解する糖化酵素も多く含んでいるため、蒸したり焼いたりする過程でたくさんの麦芽糖ができ、甘みが増えます。

お店で買うときは

1. 見た目がふっくらとして重みがある
2. 皮の色が濃くてツヤがあり鮮やかなもの
3. ひげが少ないもの

を選ぶのがおすすめです。

おやつで食べるときは写真の量を目安にして、この時期ならではのさつまいもを味わってみてはいかがでしょうか？



【材料 4人分】

- さつまいも …………… 150g
- 牛乳 …………… 大さじ2
- 砂糖 …………… 小さじ1
- 無塩バター …………… 10g
- 卵黄 …………… 1/2 個



【作り方】

- ① さつまいもをラップで包み、電子レンジ(600W)で2~3分加熱する。
- ② さつまいもの皮を剥き、熱いうちにつぶす。
- ③ ボウルに牛乳、砂糖、バター、卵黄(少し残しておく)を入れて混ぜる。
- ④ 好みの形に成型して卵黄を塗り、オーブントースターで5分程度焼く。



1人分-(1個)-あたりの栄養量

エネルギー 80kcal たんぱく質 1.1g 脂質 3.3g 炭水化物 11.5g  
食物繊維 1g 食塩相当量 0g