

下関医療センター 広報誌

馬肉医心

ばかんいしん

vol.38
2023
夏号

I N D E X

診療科リレー	P2
画像紹介	P3
くすりはなし	P4
検査のはなし	P5
認定看護師より	P6
老健行事紹介	P7
夏のレシピ	P8

PHOTO/バイナップル 撮影/浦田 郁弥

【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)

多発性骨髄腫との付き合い方

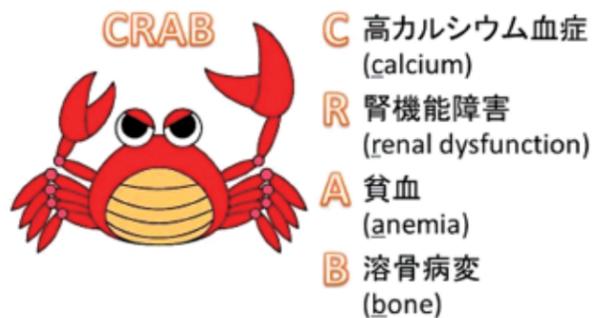
血液内科

血液がんの一つである「多発性骨髄腫」をご存じでしょうか。抗体を作る細胞である形質細胞が、がん化した造血器悪性腫瘍です。形質細胞腫瘍が産生する異常抗体=Mタンパクが、血液中や尿中に検出されることが診断の手掛かりとなります。Mタンパクにより腎機能低下がおこり、形質細胞によって活性化した破骨細胞によって骨破壊が生じ、それに伴って病的骨折や高カルシウム血症を生じます。貧血などの造血障害、正常抗体産生が上手くできないことによる易感染性など、いわゆる「CRAB（クラブ）症状」と呼ばれる多彩な症状を示します。

かつては治療薬に限られ、メルファランという抗がん剤以外には良い治療のない時代が長く続きました。時代が大きく動いたのは2003年にボルテゾミブという、プロテアソーム阻害薬（PI）がアメリカで認可されたことがきっかけでした。さらに免疫調整薬（IMiDs）であるサリドマイド・レナリドミドの開発により、再発難治性多発性骨髄腫の治療成績は格段に向上しました。これらの薬剤は2010年以降、初発の多発性骨髄腫治療の初回導入療法に用いられるようになり、多発性骨髄腫の治療成績と生命予後はより良く改善しました。65歳以下で全身状態良好であれば、自家移植併用大量化学療法を目指した治療が推奨されるようになり、さらに近年は、骨髄腫細胞が特徴的に持っているCD38などのたんぱく質を手掛かりに効果を発揮する、モノクローナル抗体薬（MoAb）が開発され、これらを組み合わせた骨髄腫の治療成績はさらに向上しています。

このように治療薬が進歩していますが、多発性骨髄腫の治療目標は、「うまく骨髄腫と付き合い合っていきましょう」：つまり根治・根絶するのは難しい疾患と言わざるを得ません。症状を出さないように・日常生活が行える範囲に抑えることを行いながら、長く治療を続けていくことが必要なのです。治療介入により、多発性骨髄腫は長期の生存が得られる疾患になった一方で、患者背景は多様であり、高齢の患者さんが多いことから、治療の目標=ゴールを設定するにあたっては、治療の効果だけではなく、患者さんが治療に対して何を望まれているかを考慮する必要があります。実際の治療現場：リアルワールドでは、治療の効果もさることながら、生活がしっかりできているか、問題となるような合併症は出ていないか、患者さんのニーズを満たしているか、を確認しながら成り立っていると考えます。

骨髄腫治療における医師の役割は、症状の管理を行いながら長期生存を得ることが最大の診療目標となります。その中でより良い日常生活の実現をどう両立させるかを、患者さんと話し合っ歩いていく疾患であるといえます。私たちは常にそこに寄り添えるような医療を目指したいと考えています。



文責 血液内科 縄田 涼平

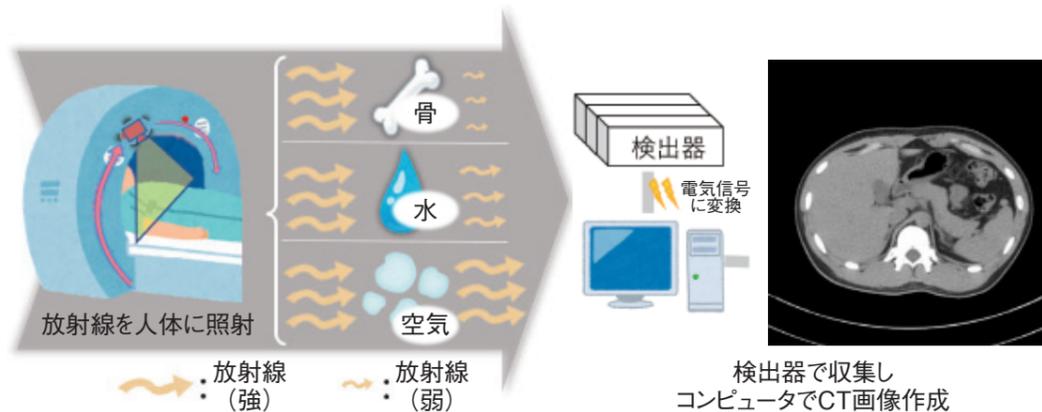
CT画像について

皆さんも、一度は目にしたことのあるCT画像ですが、今回は、意外と知られていないCT画像の特徴をご紹介します。



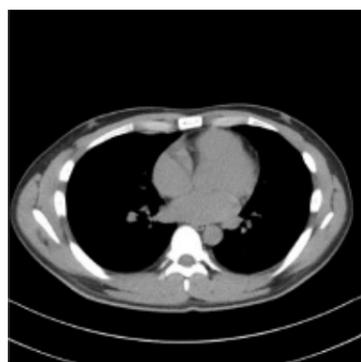
CT画像の原理

放射線は、人体を透過する力を持っています。人体を透過した放射線は、検出器で収集され、放射線の量によって白黒のコントラストで画像を作成します。透過する放射線の量は、骨<水<空気の順で多くなり、空気は黒く、骨は白く表示されます。CTスキャンでは、人体の周りをX線管を回転させて、輪切りの断層画像を作成することができます。それを用いて画像再構成することにより、様々な断面の画像を得ることができます。



CT画像の特徴

見たい部位に合わせて、最適なコントラスト調整を行います。「水や脂肪、内臓」は軟部条件、「肺」は空気を多く含むため肺野条件、「骨」のような硬い物質は骨条件にすることで、細部まで診断できるようになります。



軟部条件
(水や脂肪、内臓の観察)



肺野条件
(空気を含む肺の観察)



骨条件
(骨の観察)

文責 診療放射線部 浦田 郁弥

脱水と薬



皆さん、水分補給はこまめに行っていますか？近年、暑い日が続くため、脱水には注意が必要です。これから夏に向けてのどの渴きを感じなくても、こまめに少しずつ水分をとることを心がけましょう。

◆ 脱水とは

体内の水分が不足している状態であり、摂取する水分よりも失う水分が多い場合に起こります。要因としては多量の発汗、嘔吐、下痢、尿の排泄量を増加させる薬等で生じます。



◆ 症 状

私たちの体は体重の約2%の水分を失うだけで軽い脱水状態になりのどの渴きを生じ、発汗の減少、尿量の減少が現れていきます。また、軽い下痢や微熱がみられることもあります。より脱水が進行していくと、逆にのどの渴きがなくなっていく、全身の倦怠感や頭痛、めまいを生じます。重度の脱水になると痙攣や意識障害、最悪の場合、死に至ることもあります。

◆ 脱水に注意が必要な方

特に、ご高齢の方では脱水状態であることに気づかない場合もあり注意が必要です。加齢とともに水分が失われてもものどの渴き等症状を感じにくくなり、水分補給が遅れがちになります。ご高齢の方の中にはトイレの回数が増えるからと水分を控えている方もいらっしゃいますが、水分を控えることは避けるようにしてください。周囲の方の飲水を促す声かけも重要と思われれます。

また、薬の中には尿を出しやすくする作用を持つものもあり、脱水と薬は密接に関係しています。普段生活するだけで体内の水分は発汗、排泄とともに減っていきませんが、服用することで、更に水分を排泄させる薬剤があります。代表的なものとしては利尿剤やSGLT2阻害薬と呼ばれるものです。まず、ご自身が服用している薬に利尿作用があるか把握していただくことが大切です。そして、脱水のないように適宜水分補給していただくことが重要となります。



ただ、心不全や糖尿病等病気によっては水分、糖分制限をしなければならないこともあります。制限がある方は医師から指示されている水分、糖分制限を守るようにしてください。自己中断は病気の悪化にも繋がりがねませんので気になる症状がある場合は、医師や薬剤師にご相談下さい。

文責 薬剤部 池畑 紗紀

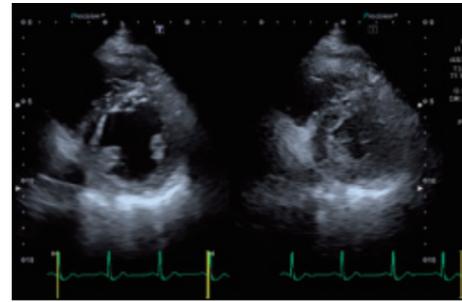
心臓超音波検査とは

心臓超音波検査(心エコー検査)ってどんな検査？

心エコー検査は、胸に超音波ゼリーを付けて、肋骨の間から心臓の状態を観察します。超音波検査の良いところは、痛みを伴わず、放射線による被ばくもなく検査ができることです。

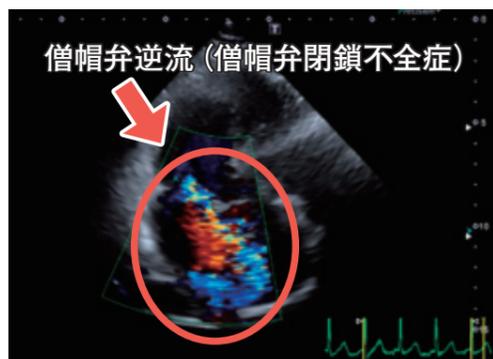


心エコーでは心臓の形態(大きさ、厚み、弁の状態)、動き(ポンプ機能の状態)を知ることができます。これにより心臓の状態を知ることができます。



弁の異常は弁膜症(何らかの理由で逆流が認められる閉鎖不全、弁が硬くなり開きづらい状態の狭窄)といい、診察時の聴診による心雑音や、心電図異常がきっかけで指摘をされることが多い病気ですが、正確な診断やその重症度の評価には心エコーはとても得意としています。

下の写真は僧帽弁閉鎖不全症と大動脈弁狭窄症を示しています。



このように心エコー検査ではリアルタイムに心臓の動きや血液の流れなどがわかるところが一番の特徴です。

胸に圧迫感や動悸などの違和感や、階段などで息切れ、脚の浮腫み、急激な体重増加も心臓に何らかの負担がかかっていることによるものかもしれません。

これらの症状がある方は早めに医師に相談して心エコー検査を受けてみてください。

文責 検査部 森脇 晶恵

熱中症予防対策

いつでもどこでもだれでも熱中症にかかる危険がありますが、普段から気をつけることで防ぐことができます。熱中症予防のポイントは水分補給だけでなく塩分補給を忘れずに！

Q1 熱中症になりやすい時期はいつ?!

A1 梅雨明け頃が一番なりやすい

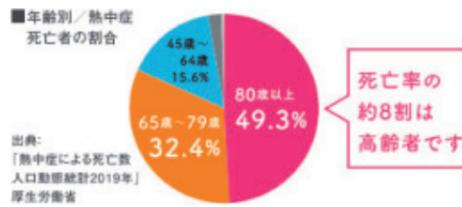
梅雨明け直後に多発する傾向がある。なぜなら、身体が暑さになれていないため、上手に発汗して体温上昇を防ぐことができないから。



Q2 熱中症になりやすい人は?!

A2 高齢者と子ども

高齢者：暑さや喉の渇きに対する感覚機能の低下
子ども：汗腺が未発達。体重あたりの体表面積が大人より大きい。深部体温が上昇しやすく、熱中症になりやすい。



飲料水 水分・ナトリウム・塩分をバランスよく!!

- 経口補水液 熱中症対策に◎
- スポーツドリンク 糖分の取りすぎに注意して



※注意する飲み物は?※

麦茶	塩分がないので、たくさん汗をかくときは不向
お酒	利尿作用があるため水分が失われる
コーヒー・お茶	カフェインが入っており利尿作用がある
ジュース	糖分の取りすぎになる(糖尿病に注意)
牛乳	体温が上がり発汗が増える



熱中症は予防が大事



文責 クリティカルケア認定看護師 石丸 弘子

こんにちは！老健です～夏便り～

今回は通所のご利用者がリハビリを兼ねたレクリエーションで行っている壁絵作成の様子をご紹介します。

施設を華やかに飾る壁絵は毎回季節に沿ったテーマでスタッフ協力の下、ご利用者の手作業で作成されています。

梅雨時期のテーマである虹は折り紙を使用して輪かざりを作り、色順に並べて立体的に表現しています。

その下に折ったあじさいを配置して、綿で雲を作りました。その横には貼り絵で太陽を作っています。

細かい手仕事が続く根気のある作業ですが作成を楽しみにしているご利用者は、完成するとすぐに「次は何を作る?」と、制作意欲が止まらない様子。

これからもご期待に添えるよう様々な創作物をご用意し、楽しい時間を過ごしていただければと思います。



雨上がりの虹とあじさい



作成風景



春の風景



南の島のフラダンス



文責 下関医療センター附属介護老人保健施設 藤本 明乃

夏の
レシピ

簡単クッキング♪

ゴーヤのんにく醤油漬け



ゴーヤの苦味成分は「モモルデシン」や「チャランチン」といい、血糖値を低下させるはたらきがあります。「モモルデシン」には胃の健康を保つ効果もあります。

ゴーヤは苦味による食欲増進効果もあるため、食欲が落ちやすい夏にぴったりです。

この苦味成分は、糖と結びついて水に溶けやすい形で存在するため、苦手な方は下処理の時に塩だけでなく砂糖も加えると食べやすくなります。

また、ゴーヤに含まれるビタミンCや葉酸、カリウムなどは水溶性のため、水にさらしたり茹でたりする場合は短時間がおすすです。

暑い夏を乗り切る常備菜にいかがでしょうか？



【材料 5食分】

- ゴーヤ…………… 1本
- 塩…………… ひとつまみ
- にんにく…………… 1かけ
- ゴマ油…………… 大さじ1
- 醤油…………… 小さじ2



【作り方】

- ① ゴーヤは縦半分に切ってワタを取り、5mm幅の薄切りにして塩をもみこむ。にんにくは皮をむき細切りにする。
- ② 鍋でゴーヤを1～2分茹で、水気をよく切って粗熱をとる。
- ③ 袋にゴーヤ・にんにく・ごま油・醤油をいれて混ぜ、30分ほどねかせる。

1人分-(1個)-あたりの栄養量

エネルギー：40kcal たんぱく質：0.7g 脂質：3g
炭水化物：2.2g 食塩相当量：0.4g