

下関医療センター 広報誌

馬肉医心

ばかんいしん

vol.39
2023
秋号



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
附属施設のご紹介	P7
秋のレシピ	P8

PHOTO/考える人 撮影/筒井 美夏湖

【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)

「毎日歯を磨いているのに、なぜ虫歯や歯周病になるのですか?」と、質問されることが多々あります。確かに毎日、あるいは毎食後に歯磨きをされていることと思いますが、虫歯や歯周病になった原因は、「歯の磨き方」にあると思われます。

「磨いた」と「磨けた」には大きな違いがあります。歯磨きという行為を行えば「磨いた」と言って良いでしょう。しかしながら、後者は歯磨きを行って、磨き残しがない状態にまで到達しなければ、「磨けた」とは言えないのです。

掃除を例にすると、床と壁との境目、床と棚などの隙間、窓のサッシなど、汚れやほこりが溜まりやすく、掃除しにくいところが重点的に掃除しなければならない箇所です。その掃除しにくい箇所をほうきで勢いよく掃くだけではきれいに汚れはとれません。ほうきを細かく動かすか、電気掃除機を使うか、あるいはもっと専用の道具を使う必要があります。特に窓のサッシなどは専用の道具を使った方が綺麗になるでしょう。

それと同じで、「歯みがき」にも重点的に磨かなければならない箇所があります。歯と歯が咬み合う面の溝、隣の歯と接する面、歯と歯肉との境目（歯周ポケット）です。歯ブラシを使って強い力でゴシゴシ磨くだけでは、歯の汚れ（プラーク）はなかなか取れません。歯ブラシの毛先を磨きたいところに当てて、毛先が1mm動くか動かない程度の細かい振動を与えた方が汚れを落としやすいのです。そのためには電動歯ブラシを使うのも良いでしょう。人によって歯並びや歯のサイズが違うので、一般の歯ブラシで磨きにくい方は、ブラシの部分がやや小さめの歯ブラシが使われた方が良いでしょう。歯と歯の間は歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）が有効です。歯ブラシ選びが難しい場合は、かかりつけの歯科医院でお尋ねください。同時に個人に合った歯みがきの仕方を習ってください。

私からの質問です。「歯みがきを行う際に、歯磨き粉を使いますか?」、「歯磨き粉を使う際にはどのくらいの量を使いますか?」。

TVのコマーシャルでは歯ブラシの端から端まで歯磨き粉を使っていますよね。悪いとは言いませんが、あれでは少し多すぎます。口の中で泡立ちすぎて、口腔内が短時間でさわやかになるため、多少磨き残しがあっても磨けた気分になってしまう方が多いのです。時間をかけてしっかり磨くことが大切です。

何度も言いますが、「磨いた」と「磨けた」には大きな違いがあります。歯を大事にした人は、「磨けた」を目指してください。

どんなに美味しい料理でも、歯がしっかりしていなければ、その味や食感、食べた時の感動などは半分以下になってしまいます。一度失った歯は二度と再生しません。なるべく毎食後に「はみがき」をしっかり行って、歯を大切にしていただければ幸いです。

文責 歯科口腔外科 診療部長 二宮史浩

胃X線検査で何がわかる？

みなさんは胃X線検査（バリウム検査）を受けたことがありますか？
当院の健康管理センターでは、2022年度は5038件の検査を実施しており、様々な胃と向き合ってきました。そこで、今回は、胃X線検査で何がわかるのかについてご紹介します。

検査方法

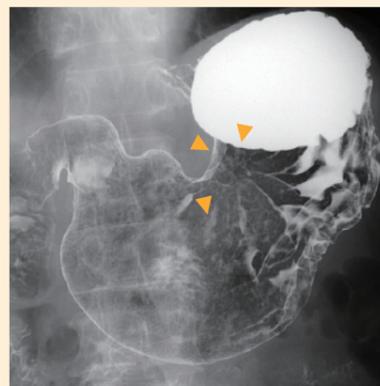
胃X線検査では、発泡剤という薬で胃をふくらませてから、バリウムを飲みます。そして体を動かすことで、胃の表面（内側）に飲んだバリウムを付着させ、胃の粘膜や胃全体の形を観察します。

実際の画像

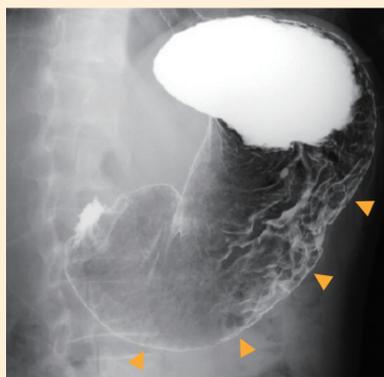
胃X線検査では、胃がんをはじめ、胃炎やポリープなどを観察することができます。



▲ 正常像



▲ 胃がん
病変を中心にひだの集中が見られます



▲ 胃炎
粘膜の模様とひだの走行がみだれています



▲ ポリープ
バリウムの中に隆起が見られます

読影（異常を見つける）

専門医師による遠隔読影を実施しています。認定を所持する診療放射線技師4名を中心に、症例の共有や教育体制を整えています。

※2022年度要精検件数は299件でした

文責 診療放射線部 津田 幸太郎

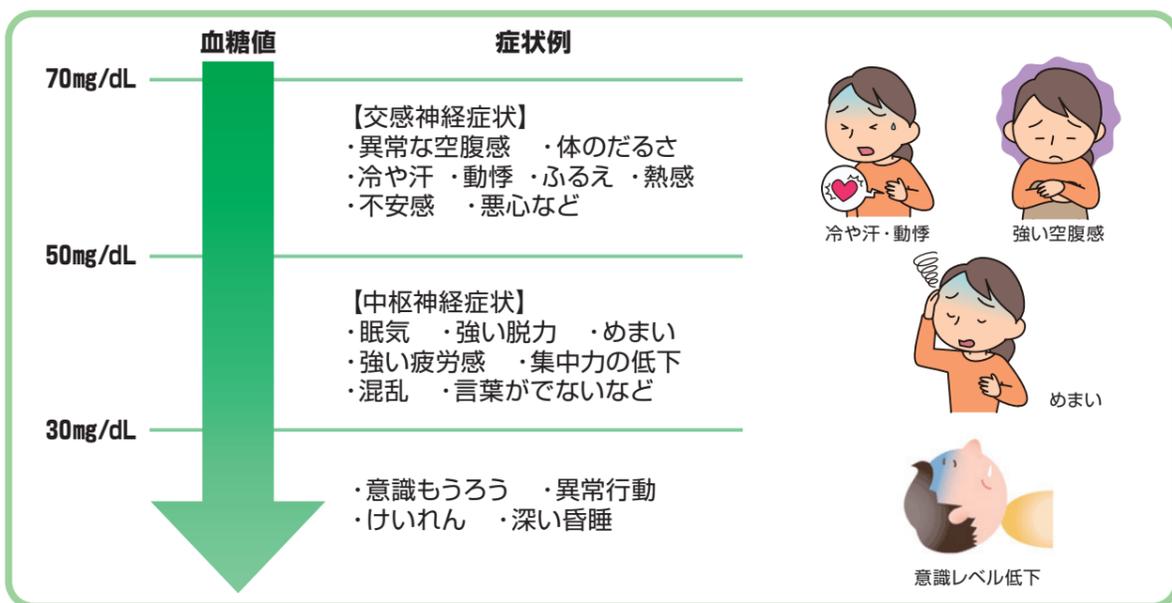
血糖値について

血糖値とは、血液中のブドウ糖の濃度のことです。健康な方の血糖値はいつでも70～140mg/dlの範囲に保たれています。血糖値が過度に高くなるとのどが渇いたり、トイレに頻繁にいきたくなるなどの症状が現れます。今回は、血糖値が低くなる低血糖について詳しくお話したいと思います。

低血糖ってどういうときになるの？

- ・過剰に運動したとき
- ・空腹時に運動したとき
- ・血糖を下げる薬の服用やインスリンを打った後に食事が遅れたとき
- ・いつもと同じ量の食事が食べられなかったとき など

低血糖の症状ってどんなものがあるの？



※低血糖の症状は個人差があります。
※高齢の方では自覚症状が現れにくくなり、重度の低血糖になることがあります。

低血糖になったらどうすればいいの？

- ①低血糖症状を自覚したときは、すぐに血糖値を測定する。(可能な方のみ)
- ②ブドウ糖10g、チョコ、飴玉もしくは150～200mLのジュースを摂取する。
※ α -グルコシダーゼ阻害薬(ボグリボース等)を服用している場合は、必ずブドウ糖をとるようにして下さい。
- ③症状が改善したら食事を摂る。

重症の低血糖は生命の危険につながります。低血糖になったことがない方やご家族の方も低血糖について知って下さったら幸いです。
不明な点はかかりつけの医師・薬剤師へご相談下さい。

文責 薬剤部 志賀 遼介

血液検査室のお仕事

突然ですが、こんな症状はありませんか？
だるい、疲れやすい、息切れがする・・・「貧血」（赤血球の異常）
風邪をひきやすい、熱っぽい・・・「免疫力の低下、炎症」（白血球の異常）
青あざがでしやすい、血が止まりにくい・・・「血液の凝固異常」（血小板の異常）
... かもしれません。

血液は全身の健康状態が反映されるため、血液検査をすることで体の異常を把握することができます。
血液検査室では、患者様から採取された血液をもとに血球算定や血液像、血液凝固検査を行います。
貧血の有無や種類、炎症の程度または血液疾患の診断や治療効果の判定、出血傾向の有無の判定に役立てられています。

①血球算定

- ・赤血球数、ヘモグロビン量、ヘマトクリット値・・・貧血の種類や原因を知ることができます。
- ・白血球数・・・感染症、炎症の有無、治療効果判定などを目的としています。
- ・血小板数・・・出血傾向の有無や血栓症のリスク、治療の経過などを把握することができます。

②血液像

血液の塗抹標本を作製して顕微鏡で血球の形態を観察します。
正常の血液中に流れている白血球には、好中球・好酸球・好塩基球・リンパ球・単球の5種類があり、それぞれの割合や異常な白血球の有無を調べることで、様々な病態を把握します。

ここで異常があれば、さらに血液の製造工場（骨髄）の検査を行います。

③骨髄検査

血液検査の結果によっては骨髄穿刺を行い、骨髄液（骨の中にある組織）を採取し、造血機能を調べます。

採取した骨髄液で塗抹標本を作製し、顕微鏡で骨髄像を観察します。

血液疾患などの診断や治療効果の判定に役立てられています。

④凝固検査

出血を止めるものとして、血小板のほかにも凝固因子と呼ばれるものが血液中に存在しています。

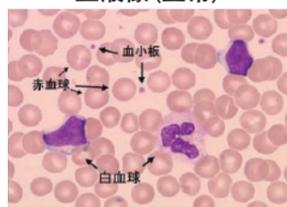
体内では血小板、凝固因子をコントロールすることで止血と循環が保たれています。

これらのどこかに欠陥があると血液が固まりやすかったり、固まりにくかったりします。

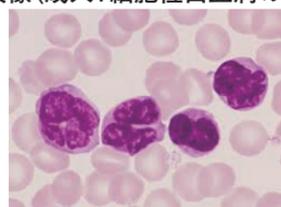
凝固検査は、出血や血栓症の診断、手術前の検査また、心筋梗塞や脳梗塞などの治療に使う抗凝固薬（血液サラサラのお薬）のモニターとして測定されます。



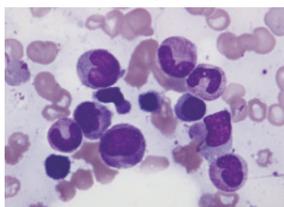
血液像 (正常)



血液像 (成人T細胞性白血病の症例)

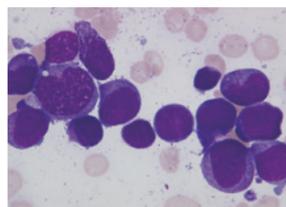


骨髄像 (正常)

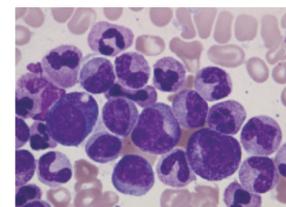


赤血球や白血球のもとなる細胞があります。

骨髄像 (急性骨髄性白血病の症例)



骨髄像 (慢性骨髄性白血病の症例)



文責 検査部 浦 洋幸

放っておくと怖い糖尿病 ～ちょっと血糖値が高いだけと放置していませんか?～

2019年に厚生労働省が行った国民・健康栄養調査によると、20歳以上の男性の5人に1人、女性の10人に1人が「糖尿病が強く疑われる者」という結果でした。

糖尿病とは血液中のブドウ糖（血糖）が過剰となり、高血糖となる慢性疾患です。長期に渡り高血糖が続くと、身体全体の血管にダメージを与え、様々な合併症が引き起こされます。

*糖尿病の主な合併症

- 細小血管障害（神経障害、網膜症、腎症）
- 大血管障害（心筋梗塞、脳卒中、閉塞性動脈硬化症）

しかし、糖尿病には大きな問題があります。

それは「初期は、症状がほぼ出ない」ということです。自身が糖尿病であることに気づかない人が多く、すでに糖尿病と診断されていても、症状がないために治療が遅れるケースがしばしば見られます。

かかりつけ医や健康診断で定期的に血糖値やHbA1c（過去1～2ヵ月間の平均血糖値）をチェックしましょう。検査値に異常があれば医療機関を受診しましょう。下記に糖尿病の診断基準を載せていますので、参考にして下さい。

糖尿病に関するセルフチェック

以下の項目に心当たりはありませんか？もし当てはまる項目があれば、ぜひ生活習慣の改善に取り組んでみましょう。

- 昔と比べて最近太ってきた。
- 腹八分目でやめられず、いつも食べすぎてしまう。
- 野菜・海藻類、キノコ類などはあまり食べない。
- 脂っこいこってりした料理が好き。
- ジュースをよく飲む。
- 早食いである（15分以内）
- 食事時間が不規則である。
- お酒が好きで飲み過ぎてしまう。
- タバコを吸っている。
- エレベーターやエスカレーターがあると必ず利用し、階段は使わない。
- 車に乗る時間が多い。
- 決まった運動習慣がない。

糖尿病の診断基準

検査項目	①早朝空腹時血糖値：126mg/dL以上
	②随時血糖値：200mg/dL以上
	③75gOGTT2時間値：200mg/dL以上 75g経口ブドウ糖負荷試験
	④HbA1c：6.5%以上 過去1～2ヵ月間の平均血糖値
診断基準	糖尿病型 ①～④いずれかが確認された場合
	糖尿病 ①～③いずれかと④が確認された場合 or ①～④いずれかが2回確認された場合

*④のみの反復検査による診断は不可

11月14日は世界糖尿病デー

世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を推進する日です。

糖尿病の脅威啓発のため、全国各地でブルーライトアップを行っています。昨年は下関市でも海峡ゆめタワー、亀山八幡宮の参道などがブルーライトアップされました。



文責 糖尿病看護認定看護師 黒瀬 実樹

こんにちは！居宅介護支援センターです

下関医療センターには居宅介護支援センターが平成24年10月1日に併設の老健施設1階に開設されました。現在職員は女性2名のケアマネージャー（介護支援専門員）が所属しています。

今回は、これから介護保険のご利用を検討されている方のために居宅介護支援センター（居宅支援事業所）とは？、並びにケアマネージャーの役割についてご紹介したいと思います。

居宅介護支援事業所の利用方法と利用の流れ

1. 自治体の窓口で介護保険サービスの利用を申し込む
2. 要介護認定を受ける（要介護1～5の認定）
*要支援1.2の場合は地域包括支援センターを利用
3. 居宅介護支援事業所、ケアマネージャーの選任、契約
地域包括支援センターや市町村の介護保険課に相談すると、居宅介護支援事業所のリストがもらえます。どこにお願いするか迷うと思いますが、利用者の住まいに近い方がおすすめです。地域の介護や福祉の事情に通じている場合が多く、きめ細やかな対応も期待できます。また、一度契約した事業所が合わない場合は途中で変更することも可能です。
4. ケアプラン作成
5. 介護保険サービス利用開始
6. モニタリング

ケアマネージャーとは

厚生労働省が定めているケアマネージャーの役割は、「介護や支援を必要とする方の相談や心身の状況に応じて、訪問介護やデイサービスといった介護保険サービスを受けられるようケアプランを作成すること。そして、自治体・事業者・施設などとの連携調整を行うこと」です。

まとめ

そろそろ介護が必要になってきたかなと思ったときに、どこに相談すれば良いのかわからず焦ることのないように、相談窓口や介護制度の仕組みなどをあらかじめ知っておくと安心です。ご本人やご家族で介護保険の申請が困難な場合は、居宅介護支援事業所で代行申請を行うこともあります。お気軽にご相談ください。



文責 下関医療センター附属居宅介護支援センター ケアマネージャー 山川 政代
お問合せはこちらへ ☎083-232-5066

秋の
レシピ

簡単クッキング♪

たっぷりきのこの麻婆春雨



今回は、2種類のきのこが加わった麻婆春雨のご紹介です。煮汁にもきのこのうまみがたっぷり含まれている一品です。

秋の味覚を代表するきのこ。栽培方法が普及したので年間を通して色々な種類を楽しめますが、天然ものの旬は9月～11月のものが多く、栄養価も高いと言われています。

きのこは、100gあたり10～20kcalと低エネルギーでボリュームアップの食材として利用できますが、食物繊維やビタミンD、ビタミンB群も含まれている栄養価の高い食材でもあります。

しいたけには、うまみ成分でアミノ酸の一種、グアニル酸が含まれています。この成分は加熱することで10倍に増えるため、料理のうま味の源になります。生のはすぐ鮮度が落ちるので、当日使わなければ、切って冷凍保存がおすすめです。冷凍することで生よりうまみ成分が出やすくなると言われています。

グアニル酸は昆布や加熱したトマトなどが含むうまみ成分であるグルタミン酸と合わせると、さらにおいしい相乗効果が生まれますので、他のお料理でもお試しくださいはいかがでしょうか。

【材料 2人分】

- えのきだけ…………… 1袋(100g)
- しいたけ…………… 1/2 パック(約 50g)
- 緑豆春雨…………… 30g
- しょうがのみじん切り、
にんにくのみじん切り…………… 各小さじ1
- 豆板醤…………… 小さじ 1/2
- 豚ひき肉…………… 100g
- ねぎ…………… 適量
- ごま油…………… 大さじ1
- (煮汁)
- 水…………… 3/4 カップ
- 塩…………… 小さじ 1/4
- 砂糖…………… 小さじ 1
- しょうゆ、酒…………… 各大さじ1
- 鶏ガラスープの素(顆粒) …… ふたつまみ
- (水溶き片栗粉)
- 片栗粉、水…………… 各小さじ1



【作り方】

- ① えのきは根元を切り、長さを半分切って手でほぐす。しいたけは石づきを切り、幅5mmに切る。耐熱ボールに春雨を入れ、熱湯を注いで5分おく。水けをきり、食べやすい長さに切る。煮汁の調味料を混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにごま油、みじん切りしょうが、みじんぎりんにんにく、豆板醤を中火で香りが出るまで炒め、ひき肉を加え、色が変わるまで炒める。
- ③ えのき、しいたけ、春雨、煮汁を加え、3分ほど煮る。水溶き片栗粉を加えとろみをつける。カットしたねぎを飾り付ける。

1人分の栄養量

エネルギー：210kcal たんぱく質：15g 脂質：9g
炭水化物：20g 食物繊維：3.8g 食塩相当量：2.5g