

下関医療センター 広報誌

馬肉医心

ぼかんいしん

vol.40
2024
新年号

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
冬のレシピ	P8

PHOTO 撮影/赤瀬 空

【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)

皮膚科の診療

皮膚科を受診される患者様は、小さなお子様からお年寄りまで幅広くみられます。そのため他の科と比較すると割と馴染みのある方も多いかもかもしれません。皆さんは皮膚科といったらどのようなイメージがあるでしょうか。手荒れ、皮膚のかさかさ、かゆみ、アトピー、水虫、いぼなどといったイメージが多いでしょうか。皮膚科とは文字通り、皮膚に生じる病気を扱う科です。頭の髪の毛から足先の爪まで、目に見えるところすべてを対象にしており、実は想像以上に幅広い領域を専門としています。良性のできもの、悪性腫瘍などの外科的疾患、自分の免疫が悪さをするような難治な自己免疫性疾患、皮膚の炎症や膠原病関連の皮膚症状といった内科的な疾患と様々です。皮膚は目に見える臓器であり、よくなったのも悪くなったのも自分で自覚がしやすいのが特徴です。皮膚科医としても見た様子を一番大事に診察していますが、見た目だけでは非常に判断が難しいことも多々あり、血液検査や皮膚を小さく切除する様な検査を行ったりもします。

今回は馬関医心への寄稿にあたり、日常で頻繁に見られる皮膚疾患への治療についてお話しします。

寒い季節となり、暖房も使用することから皮膚の乾燥が目立つ時期になりました。皆さんご存じの通り、皮膚は乾燥するとかゆみが生じます。そのため乾燥を防ぐためにしっかりと保湿することが重要です。「かさかさしてかゆい!」と受診される患者様はとても多いです。多くの方は保湿剤を塗っている、塗っても良くならないとおっしゃいます。そこで、診察室でどんな感じで塗っているかやってみてもらうと、指先にちょんっと取ってごしごしと擦って塗り込んでいる、、、。せっかく時間を割いて塗っているのに、これではもったいないです。薬の量も足りていないし、擦ると余計にかゆくなってしまいます。外用剤には適切な量があります。軟膏なら人さし指の腹1つ分（指先から第一関節まで）、ローションなら1円玉1つ分の大きさの量で、手のひら2枚分を塗ることができます。また擦るのではなく、外用剤を優しく置くだけで徐々に皮膚に馴染んでくるため十分です。このお話をすると、「こんなにたくさん塗るの!？」と驚かれる方が多いですが、頑張って塗っていただいています。先ほども述べたとおり、皮膚は目に見える臓器なので、ご自身で治っていることを実感できるため、継続していただけるのかなと感じています。他の皮膚疾患でも、日常生活でほんの少しだけ気をつけるだけで症状がよくなることもたくさんあります。どんなことも、症状を生じないように、これ以上悪くならないように、予防が大切です。気になる皮膚のトラブルがあれば、ひどくならないうちにお近くの皮膚科クリニックへの受診をお勧めします。

文責 皮膚科 池川法子

胸部X線検査とは？

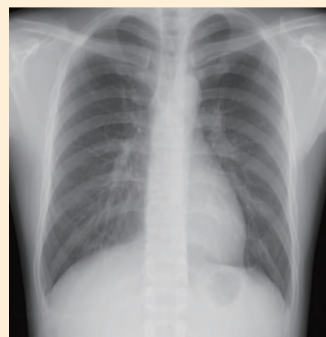
健康診断で多くの方が受けられる胸部X線検査ですが、どのようなことがわかるかご存じですか？

実は、胸部X線検査の画像にはたくさんの情報が詰まっています。

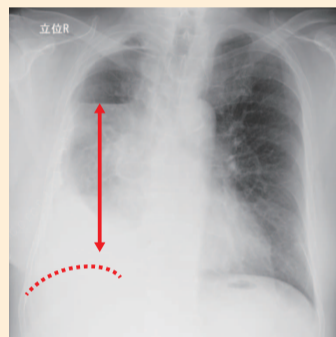
今回は、胸部X線検査でわかる病気や検査を受ける際の注意点についてご説明します。

胸部X線検査とは

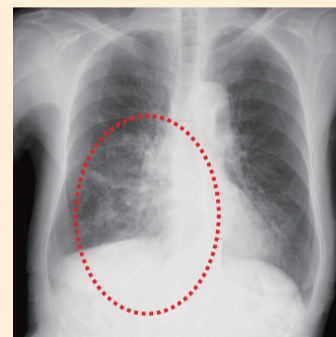
胸部X線検査は、非侵襲的で検査時間も短いため、健康診断などで広く行われている検査です。大きく息を吸った状態で胸部にX線を照射することで、肺や心臓などの画像を撮ることができます。その画像を医師が読影することで、さまざまな異常を見つけています。



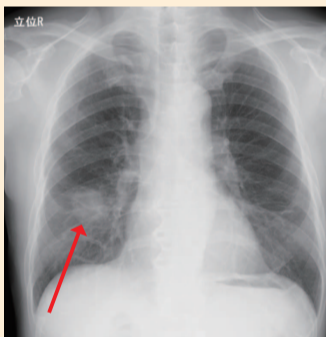
正常



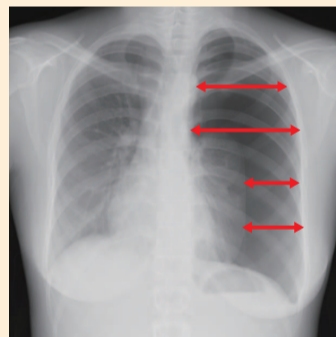
胸水
胸部に水がたまる



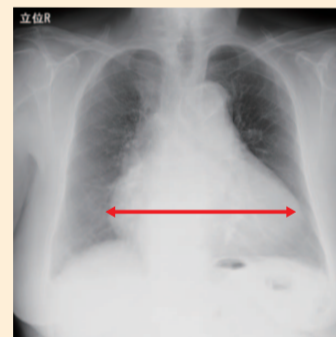
肺炎
肺の炎症



肺がん
肺の細胞の一部が、がん化する



気胸
肺に穴が開き、肺が小さくなる



心臓の拡大
心筋が厚くなり、心不全を起こす

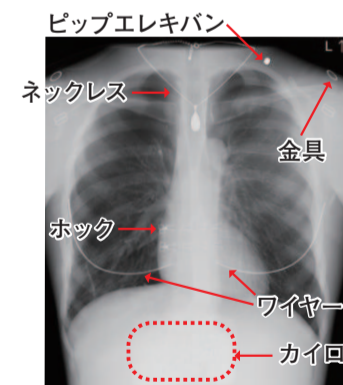
胸部X線検査を受ける際の注意点

胸部X線検査を受ける際、金属やプラスチック（アクセサリーや下着の金具）・ボタン・湿布・カイロ・スポーツブラによる締め付けなどが画像に映りこんでしまい、読影の妨げになってしまいます。

当院での健康診断の際は、専用の検査着に着替えていただきます。

更衣の際に、上記のものがあればすべて外してください。

ご協力いただくとスムーズに検査を終えることができます。



文責 診療放射線部 藤原佑祈

便秘について

便秘とは

便を十分量かつ快適に排出できない状態のことです。すなわち、便が固い、排便回数が少ない残便感があるなど不快な症状がある状態のことを指します。

このような症状があったら要注意

- ・ 3日間以上便がでていない
- ・ 便を出すときにかたくて力んでしまう
- ・ お腹がはる、いたい



便秘ってなんでおこるの？

①機能性便秘

最もポピュラーな便秘で、食生活や生活習慣が原因で起こり、大腸の動きが悪くなったことにより引き起こされる便秘

②器質性便秘

胃や小腸、大腸などに何らかの病気があり、物理的に便が通りにくくなっている便秘

③症候性便秘

甲状腺機能低下症などの全身の病気の症状として起こり、大腸の動きが悪くなっている便秘

④薬剤性便秘

抗コリン薬（喘息や頻尿を治す薬）や抗がん剤などの副作用で引き起こされる便秘

当院採用の代表的な便秘薬

酸化マグネシウム



腸に水分を集め便を柔らかくするお薬です。刺激が少なく耐性もできにくいのが特徴で、お薬が効き始める時間は、お薬の量によって変わりますが早い人で2時間、遅い人で7時間ほどになります。また酸化マグネシウムに含まれるマグネシウムが他のおくすりの吸収に影響を与えることが知られています。抗生剤のレボフロキサシンや、骨を丈夫にするお薬のミノドロン酸などがその代表になります。こうしたお薬を飲むときは2-4時間ほど服用間隔をあけるなどすると良いでしょう。

センノシド



腸を刺激して動きを活発にさせるお薬になります。他のおくすりに影響を与えることが少ないため飲み合わせの心配がありません。お薬を飲む量に関わらず8-10時間ほどで効き始めるため予測しやすくとんぷくとしても使いやすいのが特徴です。ただし長期にわたって使い続けると腸が刺激に慣れてしまい耐性ができ薬が効きにくくなることがあります。その結果お薬の量が増えたり、薬に頼りがちになったりすることもあるかもしれません。

便秘でお困りの方いらっしゃいましたら医師、薬剤師へご相談ください。

文責 薬剤部 廣谷彰太

一般検査について

一般検査では、尿、便、髄液、体腔液（胸水や腹水など）の検査を行います。尿や便などは患者さんが痛みを伴わないで採取できるため、健康診断などのスクリーニング検査として活用されています。尿は、もともとは血液です。腎臓でろ過され尿管、膀胱、尿道を通り、体外へ排泄されます。尿中の成分を分析することで腎臓や尿路の異常を知ることができます。また、尿中の化学的的成分を調べることで全身の代謝の状態も確認できます。

○尿定性検査

尿定性検査は、尿中の化学的的成分（蛋白、ブドウ糖、潜血、ケトン体、ウロビリノーゲン、ビリルビン、亜硝酸塩、白血球、pH、比重）を尿試験紙で測定し、腎機能や尿路系の疾患の有無を調べる検査で、尿定性装置（US-3500）を用いて分析しています。

項目	基準値	異常値を示す疾患・病態例
尿pH	pH4.8-7.5	
尿比重	1.010-1.030	高値：糖尿病、脱水症、ネフローゼ症候群 低値：腎不全、尿崩症
尿潜血	陰性（-）	陽性：尿路結石、腎炎、前立腺炎など
尿白血球	陰性（-）	陽性：尿路感染症
尿亜硝酸	陰性（-）	陽性：尿路感染症
尿糖	陰性（-）	陽性：糖尿病 （スクリーニングにも使用）
尿タンパク質	陰性（-）	陽性：ネフローゼ症候群、糸球体腎炎、膀胱炎、発熱など
尿ケトン	陰性（-）	陽性：糖尿病ケトアシドーシス、飢餓、妊娠悪阻、過剰な脂肪食
尿ビリルビン	陰性（-）	陽性：閉塞性黄疸、肝内胆汁うっ滞
尿ウロビリノーゲン	弱陽性（±）	陽性：肝炎、溶結性貧血、発熱 陰性：閉塞性黄疸、腎不全、下痢など

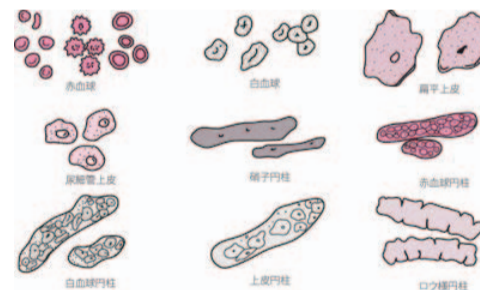


尿試験紙



○尿沈渣検査

尿中に出現した赤血球、白血球、上皮細胞、円柱類、細菌などの微生物や結晶などの有形成分を尿中有形成分測定装置（UF-5000）で分析しています。また、遠心分離機で集めた細胞成分を顕微鏡で観察して腎・泌尿器系病変や腫瘍細胞の有無を確認しています。

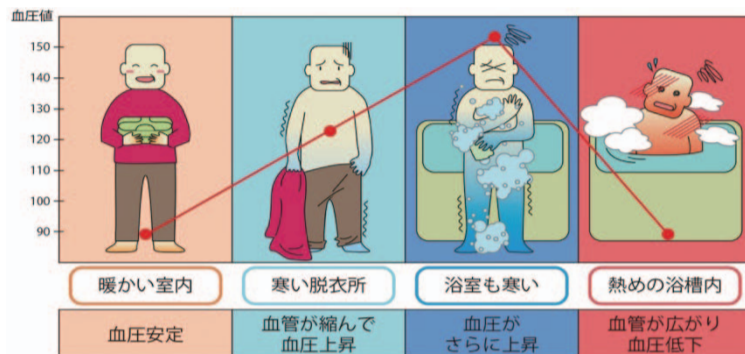


文責 検査部 牟田知未

冬の入浴に注意!! ヒートショックを予防しよう

ヒートショックとは?

ヒートショックとは暖かい部屋から寒い浴室への移動や、寒い浴室から熱い湯船に入るなど、急激な寒暖差によって血圧が急上昇・急下降することにより、血管や心臓に大きな負担がかかり、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こす健康被害のことをいいます。11月～2月の寒い時期はヒートショックに特に注意が必要です。



出典：社会福祉法人恩賜財団済生会 温度差で起こるヒートショック
<https://www.saiseikai.or.jp/medical/column/heatshock/>

ヒートショックを起こしやすい人

- 65歳以上の高齢者
- 高血圧、糖尿病、動脈硬化、不整脈の持病がある
- 太っている、肥満気味である
- 脱衣所や浴室が寒い(タイル貼りの浴室である)
- 熱い風呂が好き(一番風呂が好き)
- 飲酒後にお風呂に入ることがある

一つでも当てはまれば
注意が必要です!



ヒートショックを予防するポイント

① 脱衣所と浴室を温めておく。なるべく温度差がないようにする。

⇒風呂場では風呂の蓋を開けておく、シャワーをかけて温める、脱衣所など寒い場所では暖房器具を使用して温めておきましょう。暖かい部屋から寒いトイレへの移動も注意が必要です。



② 風呂の温度は40℃以下、長湯はせず10分以内にする

③ 食事直後や飲酒後の入浴は避ける

⇒食事直後や飲酒後は血圧が下がりやすくなります。

**ヒートショックは命に関わる恐ろしい現象です。
家の中の寒暖差を少なくする対策を行い、寒い冬を元気に乗り切りましょう。**

文責 集中ケア認定看護師 福永沙織

ケアネットワークショップを開催しました

下関医療センター附属介護老人保健施設では下関市内の居宅事業所で実務をされている介護支援専門員(ケアマネージャー)さんと交流し連携を図ることを目的としたワークショップを下関医療センターの協力のもと定期的に開催しており、近隣のケアマネージャーさんにご参加いただいています。

今回は11月30日開催のワークショップの内容を簡単に紹介させていただきます。

老健看護師長挨拶のあと、総合診療科医師による疾患を学ぶシリーズ「誤嚥性肺炎について」の講義が行われました。衛生的な生活環境が整い、抗菌薬の開発により結核や市中肺炎は治るのが当然になった現代、以前はがんや脳梗塞が上位を占めていた日本人の死因は最近では肺炎や老衰が上昇傾向となっています。

誤嚥性肺炎も食事誤嚥ではなく、自身が保有している微量誤嚥や不顕性誤嚥が病因の主体であり、検査はもちろんのこと、より大切なのはなぜ誤嚥したのかを追及していく必要があるそうです。さらに誤嚥性肺炎のリスクや診断、症状や治療、予防と食事についての講義がありました。

次に併設病院地域連携部の挨拶後、トレーニングマシン体験や交流の後ワークショップは終了となりました。これからもご参加いただいた方々の興味を惹く内容を企画すべく頑張りますので今後ともご協力の程よろしく願いいたします。



ちよこつと冬便り

施設の畑にかぼちゃから採取した種を蒔きました。ほぼ100%の発芽率に驚き、そのまま順調に育ち沢山の实をつけ喜んでいたので束の間。植えた時期がすでに夏で遅かったため実ってからの成長が遅く冬の低温にさらされ成長が止まってしまいました。

今回の失敗を踏まえ次回こそは美味しく収穫できるよう頑張ります。





簡単クッキング♪

身体ポカポカ生姜豚汁 ㊦



いよいよ寒さが身に沁みる季節がやってきました。生姜の力をかりて体を芯から温め寒い冬を乗り越えましょう。

生姜には辛み成分であるジンゲロールが多く含まれています。末梢の血管を拡張させ血流を促進し、体を温める一方で、解熱作用（体の深部を冷やす）があります。しかし、加熱することで、ショウガオールという成分に変化します。ショウガオールとは熱を作り出し血流を促進してくれるので身体を芯から温めてくれる効能があります。体温が低い冷え症の方は、加熱した生姜を摂ることをおすすめします。

今回のレシピは家庭でもよく作られる豚汁です。生姜を生のまま使うのではなく加熱してあるのがポイントです。豚汁は季節の野菜や食材を取り入れることができるので、アレンジは自由自在です。是非、ご自身にあったアレンジ方法で寒い冬を乗り越えましょう!!

【材料 2人分】

- 豚肉..... 150g
- 人参..... 50g
- ごぼう..... 20g
- 大根..... 70g
- 板こんにゃく..... 150g
- 生姜..... 1 かけ
- サラダ油..... 小さじ 1
- 水..... 240ml
- だしのもと..... 小さじ 1/3
- 味噌..... 大さじ 1

みんなの疑問

チューブの生姜でもいいの？

確かに、生の生姜に比べ辛味成分であるジンゲロールの量が少ないことが分かっていますが、手軽に生姜を取り入れることができるのでうまく使い分けることが大切です。

【作り方】

- ① 豚肉は3cm幅に切る。
- ② 大根・人参は皮をむき3~4mmのイチョウ切りにする。
- ③ ごぼうは、よく洗いさがきにし、5分ほど水にさらして水気をきる。
- ④ 生姜は皮をむき、みじん切りにする。
- ⑤ 板こんにゃくは湯通しをし、スプーンで一口大に切る。
- ⑥ 鍋に油を中火で熱し、①を炒め、②③を加えさらに炒める。
- ⑦ 全体に油が回ったら、こんにゃく・生姜を入れる。
- ⑧ 水・だしのもとを加え煮立ったらアクを取り、フタをして10分煮る。
- ⑨ 火を止め、味噌を溶いて完成。
- ⑩ 椀に盛り、小ネギを散らす。



1人分の栄養量

エネルギー：350kcal タンパク質：12.7g
脂質：29.7g 食塩相当量：1.5g