

下関医療センター 広報誌

馬肉医心

ばかんいしん

vol.41
2024
春号

I N D E X

| | |
|------------------|----|
| 院長挨拶 | 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 |
| 新入職員のご紹介 | P7 |
| 下関いきいき健康教室・春のレシピ | P8 |

PHOTO/紅八重桜 撮影/石田加奈子

【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)

院長就任のご挨拶

院長 長郷 国彦

下関市の皆様、初めまして。前任の山下智省の後を引き継ぎ、本年4月、院長に就任しました長郷国彦（ながさと くにひこ）と申します。本年2月に下関を訪ねた時にJR下関駅から当院までバスに乗った際に、同乗されていた年上の女性2人組から「にいちゃん、上着を着らんで寒うなかと?」と声を掛けられ、びっくりしました。「にいちゃん」なんて呼ばれたのはもう40年ぶりくらいであり、この年（65歳）で「にいちゃん」と呼ばれるのはくすぐったい感じもしました。そして何より、この町の方々がよそ者にも気軽に声をかけてくれる人懐っこさが嬉しくて、「素敵な町だな」と感じました。私は地域医療機能推進機構（JCHOジェイコー）の九州地区理事として、新年度から当院の管理部門を一新し、4人の副院長と一緒に、地域医療にさらなる貢献を図り、市立市民病院との統合に向けたプロセスをスムーズに進めて、市民の皆様にとって本当に良かったと言っただけの新たな医療提供体制の構築に邁進する所存です。

当院では現在、内科系医師の不足により、これまで担ってきた4病院輪番体制への参加を続けていくことが困難となっています。苦渋の選択ですが、従来の輪番体制から抜け、当院が得意な医療分野に限定した救急医療への貢献を目指すこととしました。しかし、これまで、他の3病院と一緒に下関市の救急・一般医療体制を支える病院として頑張ってきたという自負は持っております。ご迷惑をおかけしますが、今後も当院の役割である「地域の皆様に良質な医療を提供する」ということを忘れずに、病院を運営してまいりますので、どうかよろしく願いいたします。

昨年、前院長が医療機関向け広報誌レインボウ通信で、「何も手をつけなければ、未来に禍根を残す。最も大切なことは、この下関に十分かつハイレベルの医療を安定的に供給できる体制を後世に残すことである。」というメッセージを発信いたしました。そのことを第一に考え、院内の結束を図るために、今回退任されたことにはとても重みを感じています。



その思いに応えるためにも、職員全員でさらに知恵をしぼり、一致団結して努力してまいります。医師会の先生方や保健所・救急隊・市・県をはじめとする行政機関の皆様だけでなく、市民の皆様にも引き続き、当院に対するご支援とご協力を賜りますようお願いいたします。下関は維新発祥の地、幕末から明治にかけて日本を改革した人々が活躍したこの地で、令和の地域医療改革の夢がかなうことを願っています。

あなたの肝臓がんのリスクは？MRIで分かります！

肝硬変について

肝臓は重要な臓器で、「沈黙の臓器」といわれており、痛みを感じる神経がありません。そのため、多くの場合、肝臓病は病気がかなり進行しないと異変に気付くことができません。肝炎や肝障害が徐々に進行し、肝臓が線維化して硬くなった状態のことを肝硬変といいます。数か月～数年間、アルコールの多飲や肝炎ウイルスの感染などにさらされて肝機能が低下することが主な原因です。肝硬変が進行すると、黄疸・浮腫・腹水などの肝機能低下や、肝臓がん、食道静脈瘤など様々な症状や合併症を伴います。

肝線維化（肝硬変）の評価について

肝線維化（肝硬変）の評価には主に肝生検、エコー検査、MRエラストグラフィがあります。肝生検は肝臓の一部分を正確に評価できますが、肝臓に針を刺して組織を採取するため侵襲性が高いです。エコー検査は侵襲性が低いです。体格が大きい被検者の正確な評価が困難です。これら2つと比較して、MRエラストグラフィは侵襲性が低く、かつ被検者の体格によらず広範囲を正確に可視化し、評価することが可能です。

MRエラストグラフィについて

当院では、下関市内で初めてMRエラストグラフィを導入しました。検査方法は、パッシブドライバという装置を腹部に固定して、皮膚の上から肝臓に振動を与え、その振動による波をMRI装置で撮像します。波は硬いものほど早く伝わり、柔らかいものほどゆっくり伝わることから、硬さの測定ができます。硬くなるほど線維化が進行しています。

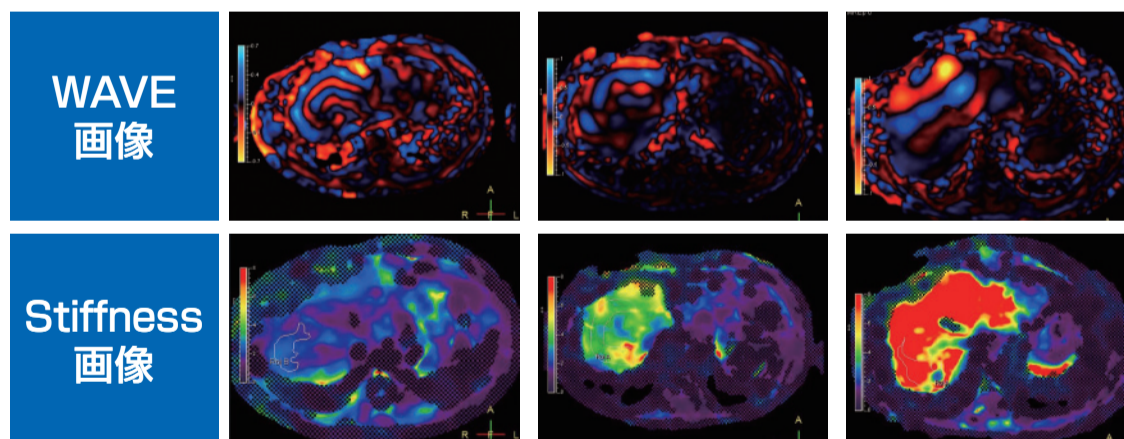


パッシブドライバ



撮影準備の様子

ウェーブ
Wave画像では、正常肝では波の間隔は狭くなり、線維化が進行するほど波の間隔は広がります。
ステイフネス
Stiffness画像では、線維化が進行し、肝臓が硬くなるほど赤くなります。 ※Stiffness：硬さ、剛性



柔らかい（正常）

硬い（肝硬変）

文責 診療放射線部 上之菌 文乃

花粉症とは

花粉症とは、植物の花粉が体内に侵入することで起こるアレルギー反応です。花粉が鼻や目から体内に侵入すると、体はアレルゲンを取り除こうとして免疫反応を起こします。花粉症の主な症状は、鼻や目に現れます。鼻の症状は鼻水（水様性）や鼻詰まり、くしゃみなどが挙げられ、目の症状は痒みや充血などが挙げられます。このような症状は、アレルギー作用を発生させる物質であるヒスタミンが神経を刺激すると出現します。今回は花粉症の対症療法についてお話しします。



内服薬

第1世代抗ヒスタミン薬（レスタミン[®]、ポララミン[®]）

抗ヒスタミン薬は、くしゃみや鼻水の症状を緩和するためにヒスタミンの作用を抑制する薬です。第1世代抗ヒスタミン薬は眠気、口が渇くなどの副作用が発現しやすいため、車の運転、危険を伴う機械の操作に従事しないことなどの制限が必要な薬です。また、尿の出にくい人（前立腺肥大など）、緑内障の人には使えません。

第2世代抗ヒスタミン薬（アレグラ[®]、ビラノア[®]、ルパフィン[®]等）

第1世代抗ヒスタミン薬のあとに開発された薬で、第1世代より副作用が軽減されています。第1世代と同様に車の運転、危険を伴う機械の操作に従事しないことなどの制限が必要な薬もありますが、眠気が比較的少ないため制限の必要ない薬もあります。また、他の病気の薬との飲み合わせが悪いものもありますので、飲んでいる薬を必ず医師または薬剤師へ教えてください。

外用薬（鼻噴霧用、点眼）

鼻噴霧用ステロイド薬（アラミスト[®]、ナゾネックス[®]等）

鼻に噴霧する薬で、くしゃみ、鼻みず、鼻づまりに高い効果があります。しかし、即効性がないため定期的に使用しないと効果が十分に発揮されません。



血管収縮薬（プリピナ[®]等）

鼻づまりに即効性がありますが使いすぎるとかえって鼻づまりが強くなり薬剤性鼻炎になってしまいます。どうしても必要な時だけ使用しましょう。

点眼薬（アレジオン[®]、パタノール[®]等）

花粉飛散予測日の約2週前、または症状が少しでも現れた時点で使用すると花粉飛散ピーク時の症状が軽減されます。



薬の効果や副作用の出現には個人差があります。自分の生活リズムに合った服用タイミングや薬の種類を医師または薬剤師と相談しましょう。

文責 薬剤部 大石 彩加

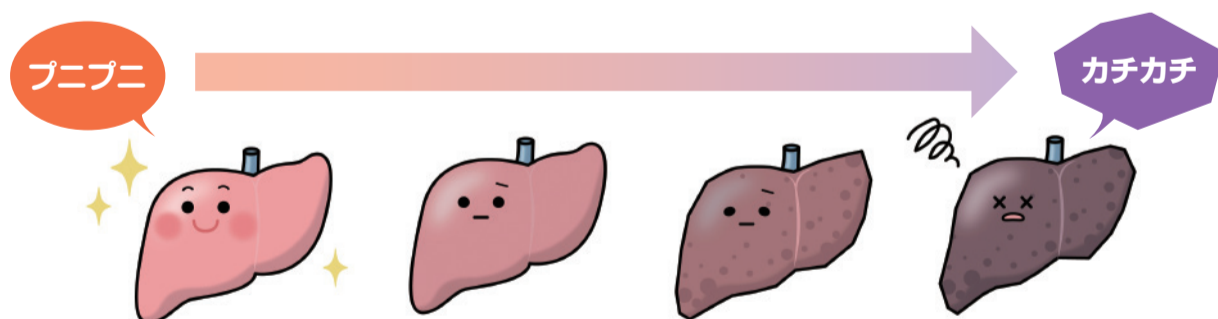
あなたの肝臓は「プニプニ」？それとも「カチカチ」？

肝臓は、血漿タンパク質を作る「合成能」、私たちが摂取したものを代謝する際に生じた有害物質を変換させる「解毒能」、飢餓に耐えるために栄養源であるグルコースをグリコーゲンに変えて蓄える「貯蔵能」という三大機能の他、多くの免疫細胞を有する免疫臓器でもあります。しかし、その能力の高さと働き続ける力から病気になっても症状が出難く「沈黙の臓器」とも呼ばれています。

この肝臓が破綻してしまう病気として「肝硬変」はご存知のことでしょう。よく聞くのが「アルコール性肝硬変」お酒が好きなひとは要注意なのですが、かく言う私もつつい飲み過ぎてしまいます。また、ウイルスによって引き起こされる「ウイルス性肝硬変」B型肝炎やC型肝炎ウイルスによって引き起こされますが、現在では薬剤による治療が確立されつつあり一安心でしょうか。そんな中、注目されているのが非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）です。生活習慣病からの脂肪肝に起因するもので、その一部は非アルコール性肝炎（NASH）となり肝硬変、肝癌へと進行していきます。

日本人の脂肪肝は近年増加傾向にあり、男性で30～40%、女性で10～20%程度とされています。健康診断の超音波検査で脂肪肝を指摘された方も多いかと思いますが、「今からの食生活に気を付けよう」と思っても、「脂肪肝で肝臓が硬くなってないかを調べよう」という方は少ないと思います。肝臓の線維化（硬くなっている度合い）を調べるには、「肝生検」「MRエラストグラフィ（硬度測定）」「フィブロスキャン検査（肝硬度測定）」などがありますが、高額であったり痛そうな検査ばかりです。そこで「M2BPGi」という検査項目の出番です。これは血液検査で簡単に調べることが可能な肝線維化マーカーです。本来、慢性肝炎や肝硬変の患者さんに向けた検査ですが、現在、予防医学（健康診断）で注目を集めている検査項目のひとつです。

当院の健康管理センターでもオプション項目として採用していますので、脂肪肝と言われた方は肝臓のプニプニカチカチ度合いを一度検査してみてもは如何でしょうか？



文責 検査部 清木 雅一

新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症は、2023年5月8日に5類感染症になり、一つの区切りとなりました。2024年4月以降は、公費支援等の特例的な対応も終了します。

4月からかわること

- 医療費の公費支援は3月をもって終了しました。
- 新型コロナワクチンは、インフルエンザと同じ定期接種になります。高齢者や重度の基礎疾患を有する方（60～64歳）を対象に年1回（秋冬）実施されます。費用は一部自己負担となります。

治療薬の開発やワクチン接種により死亡率や重症化率は減少してきていますが、新型コロナウイルス自体は弱くなっていません。決して風邪みたいなものではありません。

医療費が自己負担になることで、検査や治療を控えて受診が遅れることがないようにしましょう。医師からお薬を飲むことをすすめられたときには、迷わず服用してください。

新型コロナウイルス感染症がなくなるわけではありません。今後も流行は起こり、高齢者や基礎疾患のある人は重症化することもあります。流行が落ち着いている時は感染対策を緩め、流行拡大している時は屋内でマスク着用するなど感染対策を強化しましょう。メリハリある対策が必要となります。

汚れた手で目や鼻を触ることで感染してしまうこともあるかもしれません（コロナに限らず）。ご自身の感染予防のためにはマスク着用以上に、手洗いをこまめに行うことが重要です。

重症化リスクが高い方は、忘れないようワクチンを接種しましょう。



認定看護師会では、今年度も「いきいき健康教室」を開催します。参加してくださった方と一緒に楽しく学びたいと企画しました。是非ご参加ください。

文責 感染管理特定認定看護師 坪根 淑恵

新入職員のご紹介

新任医師のご紹介

外科・消化器外科 **木下 雅仁**

【一言メッセージ】

苦しい時に力になれるよう精進します。

外科・消化器外科 **山 谷 優 明**

【一言メッセージ】

より良い医療を皆様に提供できるよう、皆様や病院スタッフ、様々な方々とコミュニケーションを取っていきたいと思います。些細なことでも気軽に申し付け下さい。

消化器内科 **仁 志 麻衣子**

【一言メッセージ】

患者さんの不安、苦痛に寄り添えるような診療を心がけています。不安なこと、気になることは遠慮なくお伝え下さい。

脳神経外科 **中 川 雄 大**

【一言メッセージ】

患者様に寄り添った医療を提供できるように精進します。

皮膚科 **原 奈津実**

【一言メッセージ】

患者様一人一人の皮膚のお悩みに寄り添い、より健やかな肌を実現できるように尽力します。

臨床研修医のご紹介

金 井 愛 実

山 下 陸 大

後 藤 太 朗

山 口 幹 雄

秦 田 登 萌

新入職員のご紹介

| | |
|--------|-----|
| 医師 | 5名 |
| 臨床研修医 | 5名 |
| 看護師 | 20名 |
| 看護助手 | 3名 |
| 薬剤師 | 1名 |
| 臨床検査技師 | 1名 |
| 事務職員 | 3名 |



参加された方と
一緒に楽しく学ぶ

2024年

下関いきいき健康教室

| 開催日 | テーマ | 担当者 |
|----------|---------------------------------------|--|
| 5月2日(木) | 熱中症に気をつけて | クリティカルケア認定看護師 石丸 弘子 集中ケア認定看護師 福永 沙織 |
| | 褥瘡って知っていますか? ちょっとした知識で早期発見 | 皮膚・排泄ケア認定看護師 山中 なみ子 |
| 6月6日(木) | 検診に行こう Go! 「検診と健診の違い」 最新の検診のご紹介 | がん化学療法看護認定看護師 園山 好恵 緩和ケア認定看護師 木下 和子 |
| 10月3日(木) | お肌を守ろう 「スキンケアのススメ」 | 皮膚・排泄ケア認定看護師 槇 由佳 |
| 11月7日(木) | 冬に備える! 知って得する感染防止の豆知識 | 感染管理特定認定看護師 坪根 淑恵 |

時間 13:00~13:30

場所 1階循環器外来前
玄関からまっすぐ進んだ突き当たりです。

受付 直接会場におこしてください。

参加費 無料

対象者 どなたでも参加できます。
当日飛び入り参加も可能です。



新型コロナウイルス感染対策として、マスクを着用してご来場ください。受付でお名前、ご連絡先をご記入していただきます。発熱、咳などのかぜ症状等がある方は、ご来場をお断りさせていただきます。

<お問い合わせ先>
下関医療センター 総務企画課 231-5811

春の
レシピ

簡単クッキング♪

春キャベツのコールスロー



旬の春キャベツを使用したレシピを紹介します。

春キャベツは水分が多く甘みがあり、冬キャベツよりもビタミンCや食物繊維を豊富に含んでいます。ビタミンCなどの水溶性ビタミンは水に溶けやすく熱にも弱いため、火を通さず生で食べるのがおすすめです。または、スープなどにすることで逃さず摂ることができます。

今回はツナ缶と混ぜ、1品で簡単にタンパク質も摂れるようにしてみました。

豆知識：トンカツに千切りキャベツ？

キャベツには別名キャベジンと呼ばれるビタミンUが豊富に含まれており、胃腸を優しく保護するはたらきがあります。脂っこいトンカツとキャベツは実は理にかなった組み合わせです。

【材料 4人分】

- 春キャベツ…………… 1/4玉(約200g)
- ツナ缶…………… 1缶(70g)
- マヨネーズ…………… 大さじ2(24g)
- 酢…………… 大さじ1(15g)
- 塩…………… 少々(0.2g)

【作り方】

- ①春キャベツを千切りにする。
- ②①と油を切ったツナ、調味料を入れて混ぜ合わせる。



1人分の栄養量

エネルギー：100kcal タンパク質：4g 脂質：8g 炭水化物：3g
ビタミンC：20mg 食塩相当量：0.4g