

馬肉医バ

ぽかんいしん

vol.42
2024
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
夏のレシピ	P7
お知らせ	P8

PHOTO/関門花火大会 撮影/大谷 廉

【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)

新しい週1回注射の抗肥満薬注射薬 &新しい週1回注射のインスリン

糖尿病でない方の肥満症治療薬として、週1回投与の治療薬が発売されました。対象は、**高血圧、脂質異常症（または2型糖尿病）のいずれかを持っている、食事・運動療法を行っても十分な効果が得られていない肥満症**です。肥満具合も条件があります。① **BMI 27 kg/m²以上で、2つ以上の肥満関連健康障害がある人、あるいは② BMI 35kg/m²以上の人**が対象になります。BMI=体重÷身長(m)÷身長(m)を計算しましょう、例えば身長160センチ体重80キロなら、 $80 \div 1.6 \div 1.6 = 31.25$ で①のグループに入ります。

2つ以上の肥満関連健康障害とは、**耐糖能障害（2型糖尿病・耐糖能異常など）、脂質異常症、高血圧、高尿酸血症・痛風、冠動脈疾患、脳梗塞、一過性脳虚血発作、非アルコール性脂肪性肝疾患、月経異常、女性不妊、閉塞性睡眠時無呼吸症候群・肥満低換気症候群、運動器疾患（変形性関節症、変形性脊椎症）、肥満関連腎臓病**です。

週1回投与の肥満症治療薬は最適使用推進ガイドラインが適用され、厳格な施設基準があり、どこの医療機関でも受けられるわけではありません。当院では糖尿病・内分泌内科が治療担当します。実際の治療はいきなり注射開始ではなく、半年以上の食事・運動療法を行っても十分な効果が得られない場合に薬剤を投与します。個人差はありますが、注射薬を週1回68回投与された患者さんに平均13%の減量効果が得られました。注射薬の副作用には、下痢や嘔気・嘔吐などの消化器症状、急性膵炎、胆嚢炎などが報告されています。また、現在では68週（回）以上の投与継続は認められていません。多くの制約がある肥満症治療ですが、肥満関連健康障害にお悩みの方は、かかりつけの主治医にご相談ください。

近々、週1回注射のインスリン製剤も発売予定です。多くの医療機関の現場で利用されると見込まれ、多くの患者さんとそのご家族と多くの医療スタッフに喜ばれるでしょう。



文責 糖尿病・内分泌内科 野田 薫

血管造影装置が新しくなりました！



2009.10~2024.06 SIEMENS Artis Zee biplane

2009年10月より15年間稼働していましたが、2024年6月、惜しまれつつ引退しました。

主に脳神経外科・循環器内科・泌尿器科で活躍し、数多くの診断・治療に貢献しました。

【脳外神経外科約1500件
循環器内科約3500件 泌尿器科約350件】



New!!



2024.08~ Philips Azurion7 B20

2024年8月より、Philips社製Azurion 7 B20を稼働しました。今回、導入した装置はきわめて低いX線出力で高画質を実現できる「Clarity IQテクノロジー」を搭載しており、アーチファクトやノイズの低減やコントラスト分解能の低下を効果的に改善できます。また、各種オプション機能により、各診療科の要望に沿った画像の提供ができます。

各種オプション

リアルタイムステント強調表示機能 (StentBoost live) コーンビームCT撮影機能 (SmartCT Soft Tissue)
高分解能コーンビームCT撮影機能 (SmartCT Vaso) マルチモダリティ3Dロードマッピング (MR / CT Roadmap)

文責 診療放射線部 浦田 郁弥

お薬の飲みにくさを感じたことはありませんか？

「薬が喉や胸につかえる」「薬が飲み込みにくい」など、お薬の飲みにくさを感じたことはありませんか？

お薬をきちんと飲み込むことができないと、口や喉、食道に留まってしまうことで薬の効き目に影響を与えたり、誤嚥や窒息を引き起こしたりする可能性があります。また飲み込みにくいからといって自己判断で錠剤を砕いて飲むのは危険です。薬の中にはゆっくり溶けだすように設計されているものがあり、砕いてその仕掛けを壊してしまうと副作用が強くなったりお薬の効果がすぐに切れてしまう場合があります。



お薬が飲み込みにくくなる原因は…

機能的な問題

加齢や病気の影響で飲み込む力が衰えることがあります。

薬が合っていないことによる問題

薬の量が多い、または薬の形状や大きさによって飲み込みにくくなります。



お薬がきちんと飲み込めないと…

薬の効き目の変化や低下

胃腸で吸収されるように調整されている薬が口の中や喉で溶け出してしまうことで、薬の効き目が不十分になることがあります。

食道粘膜の損傷

飲み込めないことで長時間食道粘膜と接触し、粘膜を傷つけることがあります。

服薬時の誤嚥や窒息

薬が誤って気管に入ってしまう「誤嚥」や、その結果薬が気道をふさいでしまう「窒息」の恐れがあります。

お薬を飲み込みやすくする方法

錠剤嚥下補助製品を使う

市販の服薬用のゼリーやペースト状のオブラートを使って薬をまとめることで飲み込みやすくなります。

薬の剤型変更

飲み込みやすい形の薬や貼り薬、服用回数を減らせる薬などに変更できることがあります。薬剤師にご相談ください。

文責 薬剤部 竹村 有美

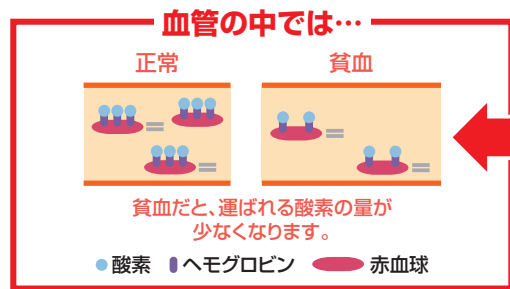
貧血は油断せず、病院で相談を！

血液は体の中を巡る重要な体液で、骨髄で作られます。全身に酸素や栄養分、ホルモンなどを届ける役割があります。

『貧血』とは血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンという物質が少なくなった状態です。

WHO（世界保健機関）の定義では血液中のヘモグロビン値が男性で13.0g/dl以下、女性で12.0g/dl以下のことを貧血といいます。

ヘモグロビンは血流に乗って体のすみずみまで酸素を運ぶ働きをしています。そのためヘモグロビンが低下すると体の組織に十分な酸素が行き渡らずめまいや立ちくらみがしたり、少しの運動ですぐ息が切れる、動悸がする、疲れやすくなるなど様々な不調が現れるようになります。



ジワジワとゆっくり進行した貧血の場合、酸素不足の状態に体が慣れてしまい、症状に自覚が持てない場合もあり注意が必要です。

定期的な健康診断で貧血を指摘されたとしても、他の異常数値に比べ「たかが貧血だし病院にかかるほどではない」と軽視してしまう方が多いようです。

しかし、貧血の原因に出血の持続や血液の病気などが隠れていれば早急な治療が必要です。

また必要に応じてサプリメントを使用するのは有用な手段のひとつですが、鉄欠乏性貧血の場合、鉄をたくさん摂れば効果的というわけではなく、過剰摂取はかえって体に負担をかける原因となり胃の不調や肝機能障害を引き起こすことがあるため用法・用量をよく守って正しく使うことが重要です。また食生活の乱れが原因の貧血としてビタミンB12や葉酸の欠乏に伴う巨赤芽球性貧血があります。進行した貧血を食事改善だけで対応するのは難しいことが多いです。

忙しい方ほど栄養のバランスが崩れやすく、かなりの貧血状態にあっても無理をして頑張ってしまう人が多い傾向にあります。



貧血ぎみで鉄分のサプリメントを飲んでいるけれど効果はいまいち…
そんな場合は別の原因があるかもしれないね。
特に女性は、月経が貧血を引き起こすこともあるんだね。

元気に働くためにも「貧血かな??」と感じた時には早急に病院を受診し、原因に合わせた治療や対処を行いましょう。

文責 検査部 瀨本 あや

「褥瘡」ってご存じですか？

「褥瘡」って、聞いたことある方、初めて聞く方、「それより、何？難しい字」と思った方、様々と思いますが、意外と身近な病気なのでご紹介いたします。

褥瘡は、「床ずれ」とも言います。褥は「しとね」とも読み、寝床のことを指します。瘡はできものやキズのことを指しますので、寝ていてできるキズだということになります。ただ、普通の人々が普通に寝ているだけでは褥瘡はできません。なぜなら、普通に元気な人ならばじっと固まって動かずに寝ていることなんてできないからです。普段は気にもしません、私たちは知らず識らずのうちにちょこちょこ動いているのです。

というわけで、じっと寝ておらざるを得ない方では「褥瘡」がしやすいということになります。



でも、褥瘡は高齢者とか亡くなる前にできるんでしょ？
関係ないわよ…



ち、ちがうよ…。動けないとリスクは上がるけど、
動きが悪いけど動く人にもできるんだよ…

そうなんです。褥瘡ができるかどうかのキーワードは「動きが悪い」ということなのです。

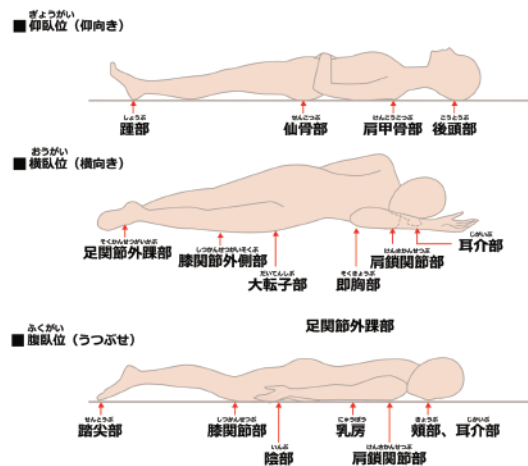
褥瘡は、身体の下側・布団やマットレス、座る時間が長い人はお尻など、いつも体重がかかる部分にできやすくなります（右図の、赤い矢印部分がハイリスク）。

また、同じ場所にずれる力がかかっても褥瘡ができやすいので注意が必要です。ですので、私たち医療・介護従事者は褥瘡ができないように対策を行っています。でも、リスクがあればお家でも対策が必要です。あなたや周囲の方はどうですか？

身体の動きが今一つではないですか？右の表で、褥瘡のリスクをチェックしてみませんか？

チェックがついた方は、専門家にご相談くださいね。

褥瘡のやっかいな所は「治りにくい」こと。でも、適切な寝具類を使用して、身体に加わる力を調整することで予防も治すこともできます。



項	目	チェック
1	自分で寝返りがうてない	
2	痩せて、骨張っている	
3	足や腕の間接を伸ばすことができない	
4	食事量(回数)が減った	
5	身体が汗で湿っていることがある	
6	おむつを常時使用している	
7	足が浮腫んでいる	
8	ギャジアップ機能を利用して体を起こしている	
合計		個

文責 皮膚・排泄ケア認定看護師 山中 なみ子

夏の
レシピ

簡単クッキング♪

鶏ささ身とゴーヤーのおろしあえ

今回は、夏野菜の代表格 ゴーヤーを使った、いつもとはひと味違った味付けが楽しめる副食のご紹介です。

ゴーヤーは疲労回復に効果のあるビタミンCが豊富で、ビタミン豊富なピーマンと同程度含まれています。ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、ゴーヤーは果皮が硬いため、加熱によるビタミンCの損失が少ないと言われています。下茹ですること、硬い皮は食べやすくなりますが、水溶性のビタミンCも一緒に流れ出てしまいます。少しでもビタミンCの流失を少なくするためには、茹でる時は、サッと短時間で済ませることやレンジを使用して加熱をすることで、ビタミンCを効率よく体に取り入れることができます。

【材料 3人分】

- 鶏ささみ…………… 2本(100g)
- ゴーヤー…………… 1/2本(100g)
- 大根…………… 100g
- (a)塩…………… ミニスプーン 1/2
(約0.6g)
- (a)酒…………… 小さじ2
- (b)ポン酢しょうゆ…………… 小さじ2
- (b)しょうゆ…………… 小さじ 1/4
- (b)七味とうがらし(お好みで)… 少々



【作り方】

- ① ささみは耐熱皿に入れてaをふる。ラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。裏返して同様に1分～1分30分加熱し、そのまま粗熱がとれるまで置く。
- ② ゴーヤーは縦半分にしてスプーンで種とわたを取り除き、横に薄切りにし、塩もみ(分量外)後、洗い、電子レンジ(600W)で2分加熱する。大根はすりおろし、汁気を軽くきる。
- ③ (1)の筋をとり除いて食べやすい大きさに裂く。(2)、(b)とともにあえ、器に盛って七味をふる。

1人分の栄養量

エネルギー：43kcal タンパク質：9g 脂質：0.2g
 炭水化物：3g 食物繊維：2g 食塩相当量：0.5～0.6g
 ビタミンC：約34mg(ビタミンCの推奨量 100mg/日 男女12歳以上)

下関医療センター 外来診察一覧表

最終更新日:令和6年7月1日

診療科	月	火	水	木	金	備考
糖尿病・内分泌内科	野田 薫 非常勤医師	野田 薫	野田 薫	野田 薫 非常勤医師	野田 薫 非常勤医師	
血液内科	縄田 涼平	縄田 涼平 杉山 暁子	杉山 暁子 縄田 涼平	縄田 涼平	杉山 暁子	
肝臓病センター	仁志麻衣子	山下 智省	加藤 彰	加藤 彰 (新患)	仁志麻衣子 (新患)	
消化器内科	飯田 武 (新患)	松本怜子(新患) 松田 崇史	仁志麻衣子 (新患)	飯田 武	松本 怜子 松田まどか(新患)	
循環器内科	1 診 2 診	非常勤医師		非常勤医師(午後)	非常勤医師	院内紹介のみ
総合診療科	森田 克彦	森田 克彦		森田 克彦	森田 克彦 岩本 浩	
呼吸器内科			穎原 隆 (非常勤医師)	非常勤医師	非常勤医師	木: 山口大学医師 (10時~13時) 金: 第1・3週 穎原医師 第2・4・5週 熊本大学医師 穎原医師以外は院内紹介のみ
緩和ケア内科	西村 拓	西村 拓	西村 拓	西村 拓	西村 拓	応相談
脳神経センター	脳神経内科	非常勤医師			非常勤医師	※非常勤医師: 山口大学医師 月・金 (8:30~11:00) 院内紹介のみ
	脳神経外科	大下 昇 定永 浩 中溝一允(新患)	交代医師	大下 昇 志摩秀広(新患) 梅野 哲也	定永浩(新患) 志摩 秀広	大下 昇 梅野哲也(新患) 中溝一允
外科・消化器外科	西村 拓	蘓村 秀明 山谷 優明	木下 雅仁	西村 拓	蘓村 秀明	
禁煙外来			担当医 (午後)			※13:30~15:30 (予約制) 外科外来で実施
血管外科		非常勤医師				※10時より 院内紹介のみ
整形外科		非常勤医師			非常勤医師	院内紹介のみ
皮膚科	赤松 洋子 非常勤医師	赤松 洋子 原 奈津実	赤松 洋子 非常勤医師	赤松 洋子 原 奈津実	赤松 洋子 原 奈津実	紹介は月・水・木・金に お願いします
泌尿器科	午前 再診 新患	山口 史朗 原 宏二	原 宏二 山口 史朗	山口 史朗 原 宏二	非常勤医師 非常勤医師	新患は10:30から診察
婦人科	非常勤医師		非常勤医師	非常勤医師	非常勤医師	再来(院内紹介)のみ 月水木曜日: 9:00~9:30 金曜日: 10:00~10:30 火曜日は手術の為受付10:30まで 水曜日は受付11:00まで 木曜日は手術の為受付11:00まで
アイセンター(眼科)	布 佳久 能美 かな実	布 佳久 能美 かな実 白石 理江	布 佳久 白石 理江	布 佳久 能美 かな実 白石 理江	能美 かな実 白石 理江	
耳鼻咽喉科	竹中 裕紀	田中 邦剛	竹中 裕紀	田中 邦剛	田中 邦剛	
歯科口腔外科	二宮 史浩 中村 真輔	二宮 史浩 中村 真輔	二宮 史浩 中村 真輔	二宮 史浩 中村 真輔	二宮 史浩 中村 真輔	火・木曜日は午後より手術
精神科				非常勤医師		第2・4木曜日: 14:00~17:00 院内紹介のみ
放射線科	佐々木 克巳 小松 徹郎	佐々木 克巳 小松 徹郎	佐々木 克巳 小松 徹郎	佐々木 克巳 小松 徹郎	佐々木 克巳 小松 徹郎	
麻酔科	森 永俊彦 得津 裕俊	森 永俊彦 得津 裕俊	森 永俊彦 得津 裕俊	森 永俊彦 得津 裕俊	森 永俊彦 得津 裕俊	

救急患者の対応、手術の状況及び出張等により休診、他の医師による代診または受付時間の変更となる場合がありますので、ご了承ください。

受付時間 午前8時30分から11時30分
診療科によっては受付時間が異なる場合がありますので、備考欄をご確認ください。

地域連携室専用FAX受付
月曜日~金曜日 午前8時30分から午後4時30分(休診日除く)
専用FAX 083-228-0338

〒750-0061
山口県下関市上新地町3丁目3番8号



独立行政法人 地域医療機能推進機構

下関医療センター

TEL 083-231-5811
FAX 083-223-3077