

下関医療センター 広報誌

馬肉医心

ばかんいしん

vol.45
2025
春号



I N D E X

院長挨拶.....	P2
画像紹介.....	P3
くすりのはなし.....	P4
検査のはなし.....	P5.6
新入職員のご紹介.....	P6.7
下関いきいき健康教室・春のレシピ.....	P8

【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

院長のご挨拶

下関医療センター 院長 大下 昇

早いもので2025年の春が訪れました。

2025年問題とは、団塊の世代が後期高齢者となることで社会保障費の負担増や人材不足が深刻化する問題のこととされてきました。その高齢者増加のいびつな人口構成になった2025年になって感じることは、患者さんの年齢で70歳代は若いと認識するようになったことです。とかく60歳を過ぎてくると、実年齢でなくその人の生き様や気力が反映されるようになってきますので一概に実年齢だけでは言えないところもありますが、総じて70歳は若いと言わざるを得ない時代となりました。

2025年になったらその次は2040年問題と言われるようになりました。2040年問題とは、日本の人口減少と少子高齢化が進行することにより2040年に顕著に表面化するさまざまな社会問題の総称で、2040年の日本では65歳以上の高齢者が約4000万人となり、全人口の1/3強を占めると予測されています。年金の受給の開始時期のせいか現在65歳以上を高齢者と称しておりますが、もはや70歳以上を高齢者というように改めるべきと思いますがいかがでしょうか。

もう1つ2025年と言えは関西万博です。もっと先の話と思っていましたが4月13日開幕ではないですか。コミュニティー誌を見ていたら、1958年の関門国道トンネルの開通に合わせて下関大博覧会が現在の関門医療センターがある場所で開催され、大盛況だったようでした。先の1970年の大阪万博のときも活気にあふれていました。その時の万博の目玉だった、今も残っている太陽の塔や月の石の展示をよく覚えていますし、三波春夫の「こんにちは世界の国から」という曲も明るくて楽しいものでした。前回の万博の時には未来に夢がありました。医療界には20〇〇年問題と言うように未来に夢の無い話が多いことを残念に思います。

New

新しいマンモグラフィ装置を導入しました

乳がんは、早期発見・早期治療でほとんどが治るがんです。

早期発見するために、40歳以上の女性は、2年に1回**マンモグラフィ検査**を受けることが大切です。

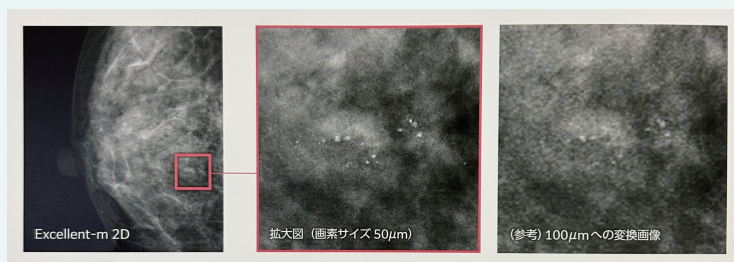
2025. 4. 1より健康管理センターのマンモグラフィ撮影装置が新しくなりました。

マンモグラフィ検査では、乳房組織をより見やすくするため、圧迫が不可欠です。新しい装置は**なごむね**という機能を有し、受診者により優しい設計となっています。

圧迫自動減圧制御 (Comfort Comp) なごむね

受診者の痛みを軽減する目的で、乳房の厚みが変化しない範囲で圧迫圧を減圧する機能。

低線量・高画質な画像を50 μ mで提供



少ない被ばくで安全。小さな病変がわかりやすくなります。



FUJIFILM社製 AMULET SOPHINITY



当健康管理センターでは、多くの検診マンモグラフィ撮影認定診療放射線技師が撮影に携わっています。分からないことや疑問点がございましたら、お気軽にご質問ください。

文責 診療放射線部 浦田 郁弥



ステロイド外用剤（塗り薬）について

かぶれや虫刺されをはじめとする様々な炎症性皮膚疾患の治療薬として欠かすことのできないステロイド外用剤。私たちにとってとても身近な医薬品のひとつとなっています。なんとなく使っていた方もおられるかもしれませんが、ステロイド外用剤には適切な「種類」「塗る部位」「使う量」「使う期間」があります。今回は、ステロイド外用剤の正しい知識や使い方についてご紹介します。

ステロイド外用剤とは

「ステロイド」とは、もともと腎臓の上にある「副腎」という器官で作られるホルモンの一種です。これを人工的に合成したのがステロイド薬で、炎症を抑える効果があります。ステロイド外用剤は強さによって5段階のランクに分類され、炎症の程度、炎症が起きている部位、患者さんの年齢などを考慮して使い分けます。

部位別の使い分け（吸収率の差）

使用する部位を考慮するのは、薬の吸収が部位によって大きく異なるためです。顔や首など皮膚が薄いところは吸収率が高く、手や足などの皮膚が厚い部位では低くなります。

塗り方の目安

ステロイド外用剤の効果を引き出すためには、必要となる量をきちんと塗る必要があります。薬の量が少なすぎでは十分な効果は期待できません。

① 0.5gの目安（1FTU（Finger Tip Unit））

軟膏の場合は、大人の人差し指の先から第一関節までの長さが約0.5gで、大人の手約2枚分の面積を塗ることができます。（ティッシュペーパーが軽く貼りつくくらいのべたべた感に）



参考）ローションタイプのものは、1円玉程度の大きさで、大人の手約2枚分に当たります。

② 通常3～4日ほどで赤みやかゆみは治まります。ただし、そこで使用をやめず、皮膚を指でつまんで硬い部分が柔らかくなる、あるいは皮膚がつるつるやすべすべにきれいになるまで10日～14日間くらい続けて使用します。途中で中止したりすると、かえって症状を悪化させてしまうこともあるので注意が必要です。

副作用

ステロイド外用剤の副作用を心配する人が多いようですが、治療に使用する塗り方（正しい使用方法）では、重篤な副作用はまず心配ありません。症状が改善してきたら、強さの弱い薬に替えたり、ステロイド外用剤以外の薬に変更したりすることで、「皮膚が赤くなる」「皮膚が薄くなり血管が透けて見える」などの副作用が出ないようにしていきます。副作用予防の観点からも自己判断で使い続けずに、医師から指示された期間や塗り方を守って適切に使用しましょう。副作用への不安がある方は、医師や薬剤師にご相談ください。

ステロイド外用剤は正しい使い方をすれば、とても優れた効果のある薬です。薬の特性をよく理解し、正しい知識を得たうえで、医師、薬剤師と相談しながら上手に使用しましょう。

その咳、息苦しさ、喘息かも！

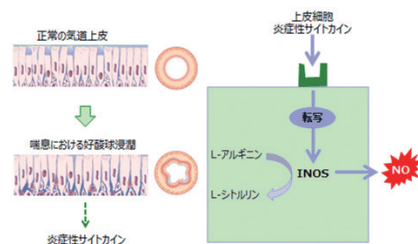
呼気一酸化窒素 (NO) 検査の紹介です



呼気NO検査って何？

気道に好酸球性（アレルギー性含む）炎症がある**喘息を調べる検査です**。炎症性刺激により、主に気道上皮のNO合成酵素（iNOS）が誘導され、大量のNOが産生されています。そのため、呼気中NO濃度を測定することで、好酸球性気道炎症の存在や程度を知ることができます。

喘息患者の呼気中で増えるガスはNOだけではなく、一酸化炭素(CO)やエタンの濃度も炎症に伴って上昇します。CO・エタンは肺気腫などの慢性閉塞性肺疾患（COPD）でも上昇しますが、**NOは喘息で特異的に上昇**します。



検査値の解釈（日本呼吸器学会ガイドラインより）

吸入ステロイドを未使用の新患患者で、発作性の喘鳴など喘息を疑わせる症状に加え、以下の検査値により判断します。

22ppb未満

喘息の可能性低い

22～35ppb

喘息の可能性あり

35ppb以上

喘息の可能性高い

呼気NO検査を受けるための注意点

**飲酒、喫煙はNO低値に出る可能性があります**

前日の飲酒、当日の喫煙を控えてください。慢性的な喫煙の方は検査を受ける際、喫煙者であることをお伝えください。

▼ 以下の場合には高値に出ます ▼

風邪などのウイルス性感染症やアレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎の場合は医師に相談しましょう。

食べ物も影響します。**ほうれん草やレタスなど**（硝酸を多く含む食品）を食べた場合も高値に出ますので、控えて検査に臨んでください。

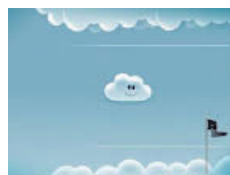
◆ 当院の検査の実際

一酸化窒素ガス分析装置 NIOX VERO (CHEST社)

検査方法は簡単です。

画面を見ながら10秒間、一定量の呼気を続けるだけです。(検査は5分程度で終了します。)

一定量の呼気を続けるために、呼気に合わせて雲を浮かせる様子やメーターで分かり易く呼気をしてゲーム感覚で検査出来ます。



◆ 呼気NO検査の勧め

簡単でありながら、診断がつけば早期に治療が始められ、喘息の治療効果も判断できる検査ですので、症状などある方は気軽に検査を病院にて受けていただきたいと思います。

文責 臨床検査部 戸成 弘



新入職員のご紹介

令和7年度は、新たに医師8名、臨床研修医5名、看護師10名、准看護師2名、臨床検査技師1名、診療放射線技師2名、一般職員4名、合計32名が下関医療センターの仲間に加わりました。

どうぞよろしくお願いいたします。





新任医師のご紹介

呼吸器内科

きく ち ゆう じ ろう
菊 池 悠次郎



地域医療に貢献できるよう努力します。
よろしくお願いします。

脳神経外科

はら だ けい すけ
原 田 圭 輔



患者様の不安に寄り添えるよう真摯に向き合います。よろしくお願いします。

消化器外科

はら ぐち だい き
原 口 大 希



責任を持って医療を行います。

消化器外科

いし い あきら
石 井 瑛



寄り添った医療を提供できる様に、精進して参ります。

皮膚科

ふく なが ゆう り
福 永 有 里



地域の皆様の役に立てるよう頑張ります。

泌尿器科

おお つか たか し
大 塚 崇 史



4月からこちらの病院で勤務しています大塚崇史と申します。皆さんのお役に立てるよう精進いたします。よろしくお願いします。

健康管理センター

たか さき あき ひさ
高 崎 彰 久



このたび新任医師として着任いたしました。地域の皆様の健康に貢献できるよう、誠心誠意努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

健康管理センター

なか だ おさむ
岡 田 理



地域住民の方の健康管理に努めます。よろしくお願いいたします。



臨床研修医のご紹介

とい だ あゆみ
問 田 歩



日々精進いたします。よろしくお願いします。

みつ その とも ひろ
満 園 智 裕



下関の医療に一刻も早く貢献できるよう、精一杯努めます。よろしくお願いいたします。

ささ お ま お
笹 尾 茉 央



下関市の医療に貢献できる医師になるため、精進してまいりますのでよろしくお願いします。

たて ばやし えい いちろう
楯 林 英 一郎



このたび、4月より研修医として勤務することになりました、楯林英一郎と申します。皆様の健康を支えるお手伝いができるよう、丁寧な診療を心がけてまいります。まだ研修医として学ぶことが多いですが、誠意を持って対応しますので、どうぞよろしくお願いいたします。

いの うえ み く
井 上 未 来



笑顔でがんばります。

2025年

下関いきいき健康教室

参加された方と
一緒に楽しく学ぶ

開催日	テーマ	担当者
5月1日(木)	今日からできる糖尿病予防 ～家庭で簡単！ 貯筋運動～	糖尿病看護認定看護師 黒瀬実樹 健康運動指導士 野村浩司
6月4日(水)	肌のかゆみ、困ってないですか 対処の第一歩は、コレです	皮膚・排泄ケア認定看護師 山中なみ子
7月24日(木)	蜂刺され被害を防ごう ～とても怖いアナフィラキシーショック～	集中ケア認定看護師 福永沙織
10月16日(木)	がんと栄養 こんな症状、その時どうする？	がん化学療法看護認定看護師 園山好恵 栄養治療部室長 三輪真紀子
11月20日(木)	知って防ごう冬の感染症 知っておきたい薬の知識	感染管理特定認定看護師 坪根淑恵 感染制御認定薬剤師 佐伯勝成

時間 13:00～13:30

場所 7階研修室 玄関からご案内します。

受付 直接会場にお越しください。

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。

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♪

豚肉と新タマネギのサラダ



春先に出回る新タマネギは、やわらかく辛みが弱いので生食に向いてとも言われますが、スライスしてそのまま食べると辛く感じる場合があります。

辛さの原因となる硫化アリルは、疲労回復に必要なビタミンB1の吸収を助けてくれる働きがあります。

この硫化アリルは、タマネギを水にさらすと水に溶け出し効果が半減、加熱しても成分が変わってしまうと言われています。

今回は、少し時間はかかりますが、水にさらさず、辛み抜きしたい場合におすすめの調理方法です。ビタミンB1の多い豚肉との組み合わせで、春の疲労回復効果を発揮してくれるレシピです。

【材料 5人分】

- 豚肩ロース…………… 300g
- 新タマネギ…………… 1個
- めんつゆ（三倍濃縮） …… 大さじ2
- 酢…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 大さじ1
- ゴマ油…………… 小さじ1
- おろしにんにく…………… 小さじ1
- 白ごま…………… 大さじ1
- かつお節…………… ひとつかみ

【作り方】

- ① 新タマネギは、繊維に垂直にスライサーでカットし、重ならないように広げて30分程度空気にさらす。（時間があれば1時間程度置くと、さらに辛みが減ります）
- ② 鍋に水を沸騰させたら弱火にし、豚肉を入れてほぐしながらサッと火を通し、冷水で冷やし、しっかり水気をふいておく。
- ② ボウルに調味料すべてを混ぜ合わせ、①と②かつお節を混ぜる。

1人分の栄養量

エネルギー：約 180kcal たんぱく質：12g
脂質：12g 食塩相当量：0.7g

