

下関医療センター 広報誌

馬肉医心

ばかんいしん

vol.21
2019
春号

I N D E X

診療科リレー	P2
画像紹介 放射線部	P3
お薬のはなし	P4
患者満足度調査結果報告	P5
ふくの会NEWS No.35	P6
ふくの会 茶話会アンケート結果	P7
新入職員のご紹介	P8
春のレシピ	

PHOTO/ネモフィラ

【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)

痛くないしこりは恐ろしい!? 耳鼻咽喉科

耳鼻咽喉科にもガンがあります。のどの中は咽頭癌や喉頭癌など、首は甲状腺癌や唾液腺癌（耳下腺や顎下腺）など。鼻や耳にできるガンもあり、挙げると切りがありません。そしてこれらのガンの多くは初期症状がほとんどありません。

「のどに何かがある感じ」「のどが詰まった感じ」といった違和感や「のどがイガイガする」といった痛みでガンを心配される患者さんが多いですが、ガンではないことがほとんどです。逆に「腫れてきたけど痛くないからほっといた」という患者さんはガンであることが多いです。

こういった症状に気を付けた方がよいか？それを挙げてみたいと思います。

1. 声が嗄（か）れて治らない

風邪をひいた時に声が嗄れることはよくありますが、1ヶ月以上治らない時は危険です。声帯に腫瘍（喉頭癌）ができると声が嗄れます。数mmの大きさでも声が嗄れますので、初期で見つかりやすいガンです。初期であれば放射線治療で70～90%完治します。喉頭癌患者の90%以上が喫煙者なので、タバコを吸う人は要注意です。

甲状腺癌などの声帯近くのガンが、声帯を動かす神経に浸潤して声が嗄れることがあります。この場合は初期ではなくかなり進行したガンになります。

2. 食物が飲み込めない

飲み込むときの違和感程度ではなく、食べ物が通らず食事量が減っている場合は危険です。咽頭や食道に大きな腫瘍が出来ている可能性があり、かなり進行したガンが予想されます（脳の病気で飲み込めない場合もありますが、どちらにしても危険です）。初期の咽頭癌を見つけるには、症状が出る前に健診の胃カメラ等で見つけるしかありません。

3. 痛みを伴わないしこり

舌癌のように初期から痛みがあるガンもありますが、**多くのガンはかなり進行しないと痛みが出ません**。痛みが出る前に他の症状（痩せるなど）が出ていると思います。痛みがある場合の多くは炎症です。痛みがなく、しかも大きくなるようなしこりは、ガンの本体もしくはガンが転移したリンパ節であることが多いです。

これらの症状がある時はまず耳鼻咽喉科の個人医院を受診してください。ガンの疑いがある場合は診療情報提供書を渡されますので、それを持って総合病院を受診しましょう。

文責 耳鼻咽喉科 田中 邦剛

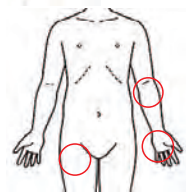
診療放射線部
画像のお話

血管造影検査(Angiography)編

アンギオグラフィー



放射線の検査ではX線撮影. CT. MRIなどさまざまな検査がありますが、**血管造影検査**はご存知ですか？



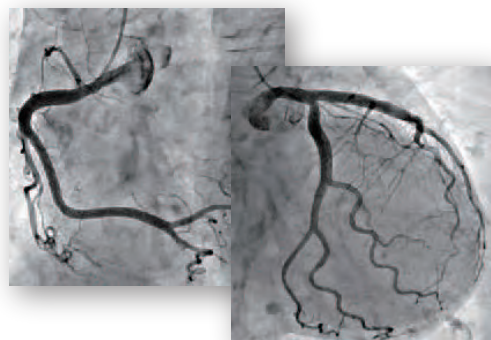
カテーテル



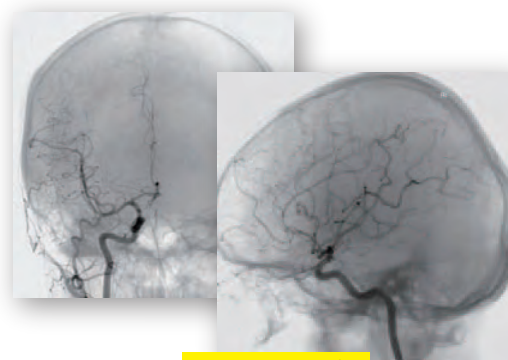
血管造影検査とは…**造影剤**(血管を映す薬)を注入し、血管の撮影を行う検査です。肘や足の付け根などの血管から**カテーテル**(細い管)を挿入し、心臓や頭頸部など目的の部位を撮影します。メリットとしては、以下のようなものがあります。

- ・ 目的部位の近くから造影するため、血管の状態を明瞭に描出できる
- ・ 狭窄などの病変がある場合に、そのまま治療をすることが出来る

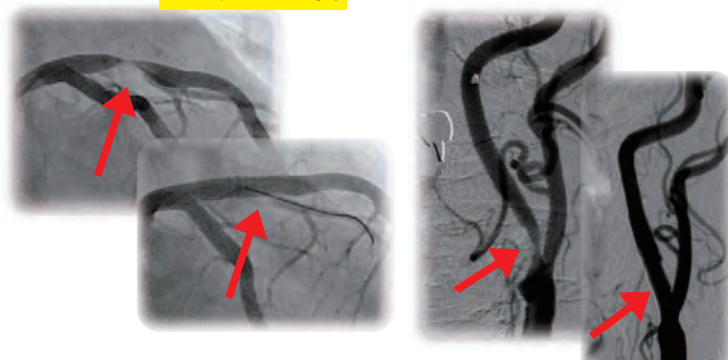
血管造影画像の紹介



心臓の血管

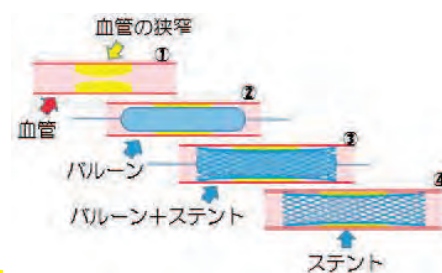


頭部の血管



心臓の血管の治療

頸部の血管の治療



狭窄(→)がある場合は、血管内で**バルーン**(風船)を膨らませ、血管を広げた後に**ステント**(網目状の筒)をいれて治療を行います。

文責 中村健一・今村俊貴

薬薬連携とお薬手帳

「薬薬連携」とは、病院薬剤師と院外薬局の薬剤師が患者さんの情報を共有できるように連携することです。今から20年程前、当時の厚生省の指示で医薬分業が急速に進み、現在では多くの病院で外来患者さんのお薬は院外薬局の薬剤師が交付しています。しかし、患者さんのお薬に関する情報は、入院期間と外来期間で分断されてしまい、双方の薬剤師間で共有されないことも少なくありません。

当院薬剤部では、本年4月より、外来で抗がん剤治療を受けられる患者さんの情報を、患者さんの了承を得たうえで院外薬局の薬剤師へ情報提供する試みを開始致しました。今までは当院の薬剤師が介入していなかった、内服抗がん剤のみで治療を受けられる患者さんも対象です。まずは外科外来で、初回または治療法が変更になった患者さんのみが対象ですが、徐々に診療科や対象患者さんの幅を広げていく予定です。

さて、ここで問題となるのが情報共有に用いるツールです。医師の病診連携では、紹介状等を用いて患者さんの病状や検査結果などを共有しています。お薬の情報共有に関しては、電話、FAX、電子メール等様々なツールが存在する中、やはりここで力を発揮するのは「お薬手帳」ではないかと思います。お薬手帳は、医薬分業が進んでいく中で、お薬の併用禁忌・併用注意、重複投与等をチェックする効果が期待され、徐々に普及していきました。さらに、大規模災害時に、慢性疾患を有する患者さんがお薬手帳の記載をもとに効率よく避難所での診察が受けられたり、処方箋無しでお薬を受け取れたりする場合があります。非常時の備えとしての役割も広く認知されています。現在では、医師、看護師をはじめ多職種にその重要性を理解して頂き、多くの病院で「お薬手帳はお持ちですか?」と医療関係者が患者さんに声かけをしている場面を目にすることがあり、薬剤師として大変嬉しく思います。

お薬手帳には医療用医薬品の情報だけでなく、一般用医薬品、健康食品やサプリメント、お薬のアレルギー歴や副作用発現歴、検査値等様々な情報を記載することができます。ただ、小さなお薬手帳に記載する情報量には限りがあるため、当薬剤部では、必要に応じてFAX等のツールも使用し、効率的に情報共有を行っていく所存です。

近年では、スマートフォンを利用した「電子版」お薬手帳も登場し、2016年度からは全国で電子版お薬手帳に対応している薬局であれば、患者さんの同意を得たうえでお薬情報が閲覧できるような仕組みが整っています。しかし、山口県ではまだまだ紙の「手帳」が主流のため、医療関係者の皆様には引き続き患者さんへお薬手帳の携帯について声掛けをして頂けると幸いです。

薬薬連携を進めていくことで、「病院」「院外薬局」といった個々の単位ではなく、地域の薬剤師全体で患者さんをサポートしていける体制を構築できたらと考えております。皆様のご協力をどうぞよろしくお願い致します。



文責 薬剤部 主任 塚原 邦浩



ふくの会 NEWS

下関医療センター「ふくの会」発行 2019/4/1

No.35



去る3/2(土)下関医療センター7階食堂にて、糖尿病患者の会である「下関ふくの会」茶話会が開催されました。患者さんスタッフ合わせて総勢39名の参加がありました。
今回の茶話会のテーマは「骨」です。



まずは骨粗しょう症マネージャーの資格を有する看護師によるビデオ講話です。

今回は残念ながら担当の看護師さんは参加できなかったため音声のみの出演でしたが、とてもわかりやすく骨粗しょう症について話していただきました。



次に白野栄養管理室長による「骨に良い食事と習慣」についてお話がありました。食事の事なのでみなさん興味を持たれて聞いていました。カルシウムがしっかりとれるレシピの説明もあり、どれもおいしそうでした。

途中ティータイムの時間を設けセルフサービスで飲み物を取り、お菓子を食べながら休憩です。

今回のお菓子は愛媛の伝統的な和菓子「一六タルト」です。なんと味の種類が4種類もあり、どれを選ぶかみなさんとても楽しみながら迷っていました。



今回のお菓子は
100kcalです。



セルフサービス
です♪

最後にワールドカフェ方式で、テーマは「春になったらやりたいこと」「骨を大事にする為に出来ること」「糖尿病とうまくつきあうための工夫」について意見交換をしてもらいました。



いろんな意見
がありますね～

「骨を大事にする為に出来る事」で出た意見の一つを紹介します。

転ばないようにする為に

- ・ぬ：ぬれた所に気をつける
- ・か：かいだんに気をつける
- ・づけ：家の中をかたづける

「ぬかづけ」と覚えて転ばないように気をつけましょう。

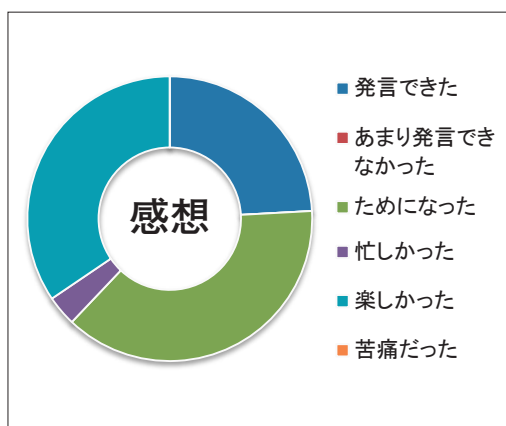
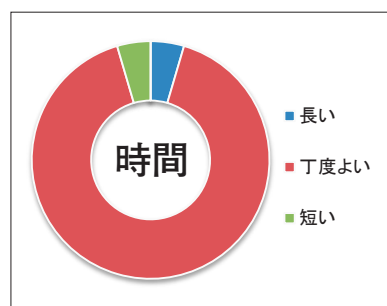
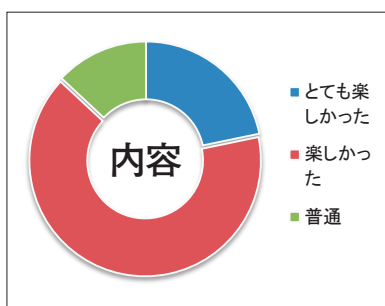
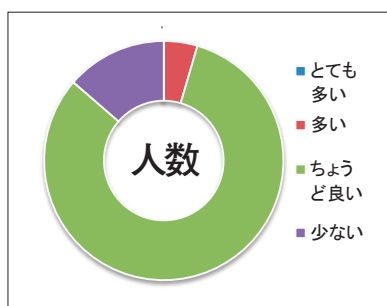
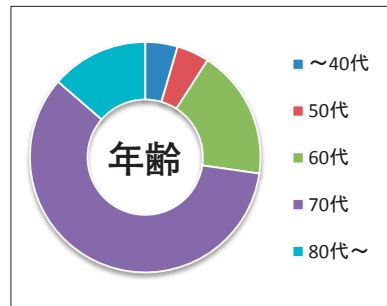
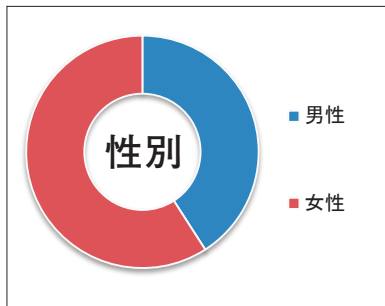
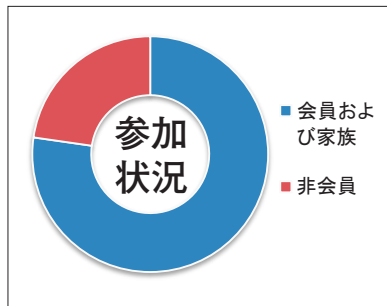
ふくの会運動教室は、糖尿病患者さんであればどなたでも参加可能です。
お問い合わせは、糖尿病・内分泌科までお願いします。

☆「ふくの会」では今後も息の長い活動を行っていきます。ご協力よろしくお願いいたします。

ふくの会 茶話会アンケート結果

独立行政法人地域医療機能推進機構
下関医療センター

2019.03.02実施 回答数22名



★印象に残った内容は？

- ・糖尿病と骨の関係を知った。
- ・骨を鍛えるための運動・食事などの話。
- ・骨についての話とスライドが良かった。
- ・胃を大切に、骨を大事にすることが理解できた。
- ・カルシウムの話。
- ・食物の話・食事のプリント。
- ・食べ物の摂り過ぎの注意。
- ・飲み物や茶菓子が出たこと。
- ・テーマがあり皆さんがそれについて書いていること。
- ・代表者による発表会。



★茶話会で取り上げてもらいたい内容

- ・楽しくA1cを下げる方法。
- ・食事のカロリーと栄養について
- ・胃や腸についての話
- ・花見
- ・お互いの意見交換

皆様の声

- ・楽しく過ごすことができて、良かった。
- ・和気藹々として、楽しかった。
- ・グループ毎に分かれ意見が良く聞けた。
- ・ためになる話で良かった。
- ・楽しい集まり、次回も参加したい。
- ・大変勉強になった。次回も楽しみ。
- ・皆さんも糖尿病と取り組んでいるのが分かって良かった。
- ・皆さんの考えていることも自分と一緒に感じて参考になった。

沢山のご参加・ご意見ありがとうございました。次回もお待ちしております。

下関医療センター ふくの会一同

新入職員のご紹介

しみず こうすけ
泌尿器科 医師 **清水 宏 輔**

【一言メッセージ】

下関地区の医療に少しでも貢献できるよう精進して参ります。

はせがわ みな
眼科 医師 **長谷川 実 茄**

【一言メッセージ】

丁寧な診療を心がけ、地域医療に貢献できるよう努めてまいります。宜しくお願い致します。

かねおか あやか
皮膚科 医師 **金岡 亜 也 加**

【一言メッセージ】

初めまして。産業医科大学 皮膚科より参りました金岡亜也加と申します。出身は山口市で、出身地へ戻って地域医療へ携われることを大変嬉しく思っております。御指導・御鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。



春のレシピ

簡単クッキング♪

スナップエンドウと油揚げの炒め物



今回は、春が旬のスナップエンドウを使ったレシピです。

スナップエンドウは、栄養バランスのとれた、ビタミンが豊富に含まれている野菜です。

- ・ビタミンC：皮膚を健康に保ち、ストレスや風邪に対する抵抗力を高める働きがあります。しかし、ビタミンCは加熱や、水に浸すことで減ってしまう栄養素です。もともと新鮮なものは生でも食べることができますから、今回は下茹でをせずに使用します。
- ・β-カロテン：体の中でビタミンAに変わり、体の老化をはじめとするさまざまな病気を引き起こす「活性酸素」を減らす働きがあります。またビタミンCと同様に、皮膚を健康に保つ働きもあります。油と一緒に摂ることで吸収率がアップします。炒め物やサラダなどで食べるとよいでしょう。
- ・ビタミンK：カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫に保つ働きがあります。今回はカルシウムが豊富な大豆製品の一つである油揚げと一緒に調理をします。
- ・葉酸：ビタミンB群の仲間、細胞を増やしたり作りかえたりすることを助けます。胎児の成長に必要な栄養素の一つですから、妊娠中の女性は積極的に摂ってもらいたい野菜です。

1人分の栄養量

エネルギー120kcal たんぱく質5g 脂質9g 炭水化物5g 食塩相当量0.3g
ビタミンC：22mg（成人の一日必要量の約1/4量です） β-カロテン：200μg（成人の一日必要量の約1/3量です）
ビタミンK：34μg（成人の一日の目安量の約1/4量です） 葉酸：29μg

【材料（2人分）】

- スナップエンドウ …… 10本程度（100g） ●塩 …… ひつまみ（0.5g程度）
- 油揚げ …… 1枚（30g） ●こしょう …… お好みで
- サラダ油 …… 小さじ2杯（8g）

【作り方】

- 1 スナップエンドウはヘタと筋をとる。
- 2 油揚げは湯をかけて油抜きし、食べやすい大きさに切る。
- 3 フライパンに油をひき、①②を加えてさっと炒める。
- 4 塩・こしょうで味付けをする。

