

下関医療センター 広報誌

馬肉医心

ばかんいしん

vol.46
2025
夏号

I N D E X

診療科リレー	P2
画像紹介	P3
くすりのはなし	P4
検査のはなし	P5
下関いきいき健康教室・夏のレシピ	P6

撮影／牧野 秀昭 「鍋ヶ滝」

【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)

良性発作性頭位性めまい症

三半規管や耳石器は、平衡感覚を担当する耳の臓器です。これらが調子悪くなると「めまい・吐き気・嘔吐」を生じますが、実に様々な病気が存在します。この度は、その中で最も頻度が高い「良性発作性頭位性めまい症」の話を致します。

良性発作性頭位性めまい症はその名の通り、「頭の位置」が変わると「発作的」に「めまい」を生じる「良性（治る）」疾患です。耳石器の中の耳石が、三半規管の中に入り込んでしまうことで発症し、この耳石が無くなると治ります。耳石は2～4週で吸収されて無くなります。



他のめまいと同様に吐き気や嘔吐を伴いますが、この病気に特有の発症形式や症状があります。

- ①耳石は寝転がっている時に入るので、最初のめまいは起きたときです。
- ②めまいは頭を動かしたとき（寝たり起きたり・寝返り・上を見たり下を見たり）に生じ、動かなければ多くの場合1分前後で止まります。しかしまた動くと生じます。



めまいが初めて出たときはびっくりすると思います。しかし脳疾患を疑う症状（麻痺やしびれ・呂律不良など）が無く、①②のような症状である場合は、あわてず耳鼻咽喉科開業医に相談してください。尚、当院を受診するには診療情報提供書（いわゆる紹介状）が必要です。



文責 耳鼻咽喉科 田中 邦剛

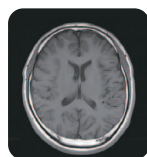
画像紹介

3.0TMRI装置のバージョンアップについて

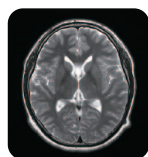


当院では、3.0TMRI装置**MAGNETOM Verio**のバージョンアップにより、新しく**MAGNETOM Skyra Fit**へ生まれ変わりました。

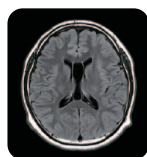
検査時間短縮のための様々な高速撮像テクノロジーを、様々な検査部位に使用できるようになり、画質の低下なく、検査時間の短縮が可能です。



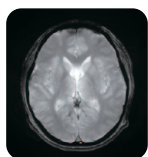
T1



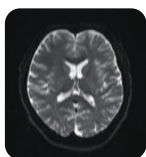
T2



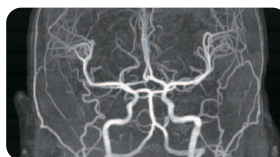
FLAIR



T2star



DWI



Head MRA



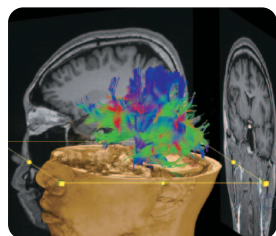
Neck MRA

旧MRI装置 頭部MRI検査
21分12秒

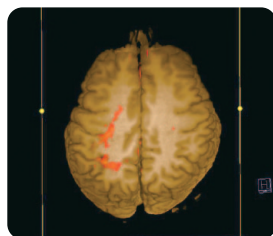


MAGNETOM Skyra Fit
18分00秒 (約3分短縮)

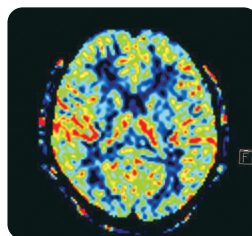
MAGNETOM Skyra Fitでは、以前より精度の高い**特殊な画像検査**が可能となりました。
これから様々な画像検査をこの装置を使用して行っていきます。



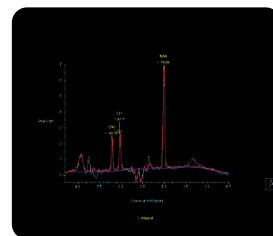
DTI
神経線維の画像



fMRI
脳活動の画像

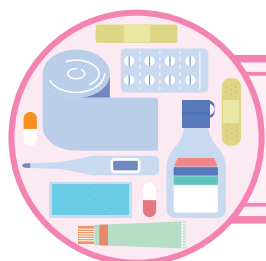


ASL
脳血流の画像



MRS
代謝物質の画像

文責 診療放射線部 今村 俊貴



お薬手帳について



みなさんは、お薬手帳を持ち歩いていますか？お薬手帳には重要な事が様々記載されています。

お薬手帳の記載事項

患者さんの情報：氏名・副作用歴・アレルギー歴・主な既往歴

お薬の情報：調剤日・処方箋発行医療機関名・医師名・医薬品名・用法用量・投与日数・調剤薬局名

小さな手帳ですが、このように多くの内容が記載されています。

では、このお薬手帳があることによって、どのような事に活かされるのでしょうか。

薬の飲み合わせ・重複

複数の医療機関を受診している場合等、自分で何の薬を飲んでいるかを把握することは難しいですよね？お薬をいつ・どこで・何を・どのくらい貰ったのか、お薬手帳には記載されています。医師・薬剤師はその情報を確認し、お薬同士の飲み合わせや、同じような薬が出ていないか重複の確認をすることが出来ます。

アレルギー・副作用の確認

お薬手帳には、アレルギー歴・副作用歴を記載する事が出来ます。アレルギーは、アナフィラキシーなど命に係わる重篤な状態になる場合もあります。新しくお薬を始める際、この情報を確認することで、アレルギーを未然に防ぐ事が出来ます。

また、今起きている症状が副作用ではないか確認する事ができます。

薬の支払が安くなる

調剤薬局でお薬手帳を持参すると、お支払が安くなる場合があります。原則3ヶ月以内に同じ薬局で薬を調剤してもらった場合に限り少額ではありますが減額されます。長期でお薬をもらう場合には、大きな差になっていくのではないのでしょうか。

また、服用されているお薬が、飲み忘れ等で残っている場合には、薬剤師が医師に連絡し処方日数を調節してもらうことができます。薬の無駄を減らしお支払の削減ができます。

災害時

災害時にお薬手帳を持っていることで服用している薬の種類が速やかに把握できるため、スムーズに適切な医療を受けることが出来ます。2011年の東日本大震災では、お薬手帳の内容を確認し、処方内容が安定している慢性疾患と判断出来た場合は、処方箋がなくても保険調剤が可能となり、お薬を貰うことができました。

また、外出先での急病などで、日頃通っている医療機関に行くことが出来ない場合でも、普段使用している薬を正確に伝えることが出来ます。

最近では、スマートフォンのアプリを使用した電子版のお薬手帳も普及しています。

安心してお薬を使用するために、お薬手帳は1つにまとめ病院や薬局へ行く場合は必ず携帯しましょう。

文責 薬剤部 木下 智香

輸血と血液型

みなさんの知っている「輸血」のイメージとはどのようなものでしょうか。

輸血は補充療法といわれ、医療には欠かせない存在です。これによって患者の様々な症状を和らげ、日常生活を送ることが可能となります。しかし、輸血をするからといって病気が治るわけではありません。また、感染症や合併症などの輸血副作用（副反応）のリスクを完全に無くすこともできません。このような効果とリスクを天秤にかけると、医療行為であることを、みなさんは知っていますか？

はるか昔、輸血の成功率は50%!?そんな一か八かの時代がありました。しかし、1900年、オーストリアの医師ラントシュタイナーが血液には型がある!と、輸血療法において画期的な発見をします。これがABO血液型です。このことから輸血療法の安全性は急激に上がり、今では安心して輸血が行えるようになりました。

輸血をする時は、まずは血液型を検査します。

これには2種類あって、先ほどの話で出てきたABO血液型と、もう一つ、Rh血液型です。

血液は遠心分離すると
3つの層に分かれる



	A型	B型	O型	AB型
赤血球 (抗原)	A抗原	B抗原	なし	A抗原 B抗原
血清 (抗体)	抗B	抗A	抗A 抗B	なし

血液型は他にも多く存在し、約300種類ほどあるといわれています。その中で、この二つは特に重要とされ、輸血の前には必ず検査し、型を合わせて輸血することで輸血が安全に行えます。では、なぜ血液型が違っていると危険なのでしょうか。

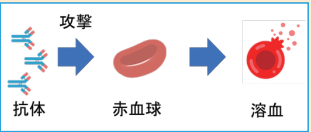
そこには、「抗原抗体反応」という自分以外の異物を排除して体を守ろうとする、生体の免疫システムが深く関わっています。

抗体とは、人の体の中で作られ、細菌やウイルスと戦って体を守ってくれる物質です。細菌などの異物（抗原）が体内に侵入すると、その細菌を敵として攻撃する物質（抗体）をつくります。次に同じ細菌が侵入したら、すばやく抗体が反応し細菌を排除することができます。

① 抗原抗体反応を起こさないため

ABO血液型は、上の表のように自分とは違う血液型の抗体を持っています。

もし、自分とは違う血液型の血液が輸血されると、抗体が赤血球を攻撃し、赤血球は破壊され、時には命を落とすこともあります。そのため血液型を合わせる必要があります。



② 抗体をつくらないため

Rh血液型やその他の血液型はもともと抗体が存在しません。輸血や妊娠によって体内に他人の血液が入ると、抗体がつくられることがあります。Rh血液型は抗体ができる可能性が高いので、予防的に血液型を合わせておきます。

ところで、血液型を合わせて輸血することが大原則なのですが、時に違う血液型を輸血することがあります。これは、「異型適合輸血」と言われ、血液型は違えど適合である、という場合です。現在では必要な成分だけを輸血しますので、たとえばO型の赤血球をA型の患者に輸血しても抗体との反応は起きません（上表参照）。大量出血で血液が足りない時や、緊急で患者の血液型が分からない時など、患者の救命を優先し、「異型適合輸血」を行うことがあります。

輸血中、輸血後は、患者さんの様子をしっかり観察し、輸血による副作用が出ていないかを確認します。また、輸血が問題なく終わった後でも、ゆっくりと起きる副作用もありますから、注意が必要です。

輸血と血液型のつながりを少しは知ってもらえたでしょうか。

興味をもっていただけたら幸いです。

文責 臨床検査部 後藤 美紀

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



5月、6月、7月に開催した健康教室には、
多くの方に参加していただきました。
ありがとうございました。

◀5月の健康教室の様子

糖尿病予防について学び、家庭でできる「貯筋」
運動を実践してみました。



今後の開催予定

開催日	テーマ	担当者
10月16日(木) 13:00~13:30	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) 13:00~13:30	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

是非、お越しください。お待ちしております。

<お問い合わせ先> 下関医療センター 総務企画課 231-5811

夏の
レシピ

簡単クッキング♪

夏バテ防止「冷やしレモンそうめん」🍴



夏はうどんや素麺など麺類をとる機会が多く炭水化物に偏りがちになります。今回は食欲を引き出してくれる
レモンやたんぱく源となるささみを使い暑い夏にぴったりなレシピをご紹介します。

レモンにはビタミンCが豊富に含まれておりレモン1個で1日分のビタミンC(100mg)が摂れるほど、また
クエン酸も含まれており夏の疲労回復にもってこいの食材です。レモンは熱に弱い特徴がありますが加熱せず
使うことで栄養をしっかりキープしました。

☆レモンは国産がいいの??

輸入レモンは長距離輸送に耐えるため防カビ剤が使われていることが多いようなので確認し
て使用するか、皮を使うときは国産レモンを選ぶのがおすすめです。

【材料 1人分】

- 素麺(乾麺).....75g
- 水.....200ml
- 鶏ガラスープの素.....小さじ1
- 醤油.....小さじ1
- 白だし.....小さじ1
- ささみ.....70g
- 酒.....大さじ1
- 塩胡椒.....適量
- 水菜.....20g
- オクラ.....2本
- きゅうり.....20g
- ゴマ油.....適量
- スライスレモン.....3枚

1人分の栄養量

エネルギー：396kcal たんぱく質：26.3g
食塩相当量：4.2g ビタミンC：30mg

【作り方】

- ① 水菜は3cm幅、きゅうりは板ずりをし千切り、オクラはへたをとり輪切りにする。
- ② ささみを耐熱容器にいれフォークで刺し、酒と塩胡椒を加えて揉み込み、電子レンジ500Wで5分加熱する。粗熱をとり手でほぐす。
- ③ Aを混ぜ合わせ冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ 鍋にお湯を沸かし、素麺を湯でたら冷水で冷まし水気を切りお皿に盛り付ける。
- ⑤ ④にAをかけ、①とスライスレモンを盛り付け、最後にゴマ油とブラックペパーをかけたら完成。

