

下関医療センター 広報誌

馬肉医心

ぼかんいしん

vol.47

2025

秋号

【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)

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
秋のレシピ	P6

緑内障について

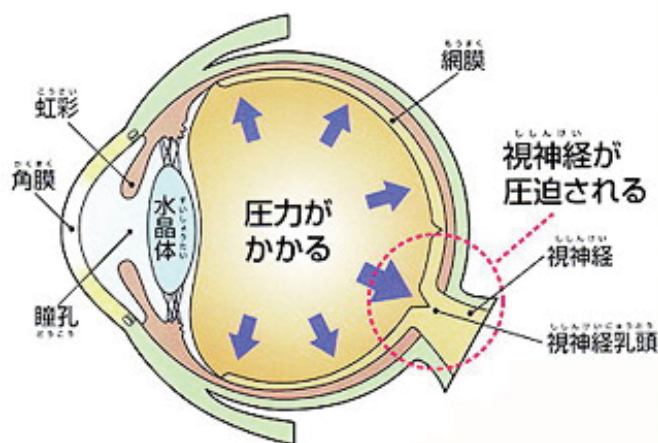
緑内障は進行性で不可逆的な視神経障害のため、視野障害・視力障害が徐々に進行していく病気です。日本では40歳以上で約5%の患者さんがおり、日本における中途失明の原因第一位となっています。早期に発見し適切な治療を開始すれば、病気の進行が抑えられますが、早期は自覚症状がほとんどないため、健康診断や眼科に行かないと分からないことが多く、また診断されても、早期や中期では自覚症状がないために、治療をやめてしまう方が多いことが問題となっています。



緑内障の治療の目的は、患者さんの視覚の質（QOV:quality of vision）と、それに伴う生活の質（QOL:quality of life）を維持することです。現在、明確に緑内障の進行を遅らせる効果があると証明されているのは、眼圧を下げることのみです。元々の眼圧が正常範囲内である正常眼圧緑内障であっても、眼圧をさらに下げることにより、視野障害の進行を抑制することができると言われています。

眼圧を下げる治療の第一選択は点眼治療になります。新しい作用機序の点眼薬や副作用が少ない点眼薬、配合剤の増加などで点眼薬の選択肢は増えてきており、患者さんに合ったものを選ぶことができます。しかし、多種多様な点眼治療をしても眼圧が下がらない場合や視野障害が進行する場合は、レーザー治療や手術治療が必要となります。

緑内障は有病率が高い病気ですが、早期発見して適切な治療の継続ができれば、生涯QOLを維持することができると考えます。



文責 眼科 白石 理江

もっと自分の体のことを
知ってみませんか？

内臓脂肪CT検査



What is 内臓脂肪CT検査

- ☑ 検査着のまま、お臍の周囲だけ撮影します。
- ☑ 被ばく量は身体に影響が出る量より、はるかに少ない量です。
- ☑ 検査時間は5分程度です。
- ☑ 画像処理装置で赤（内臓脂肪）と青（皮下脂肪）に色分けして、それぞれの面積を算出します。
- ☑ オプション料金 **5,500円（税込み）**

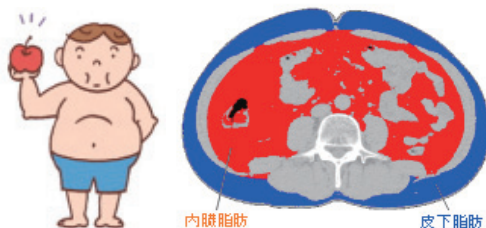


[結果報告書の例]

内臓脂肪CT検診が推奨される方

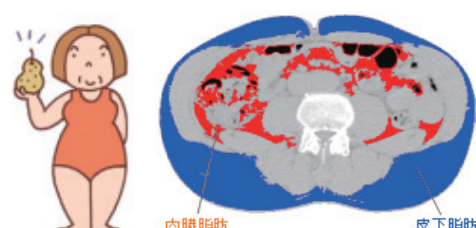
- ☑ 腹囲が男性は85cm、女性は90cm以上ある方。

リンゴ型（内臓脂肪型）



お腹の内臓のまわりに脂肪がたまるタイプ
中年以降の男性に多く見られる

洋ナシ型（皮下脂肪型）



皮膚の下にある組織に脂肪がたまるタイプ
主に女性に多く見られる

文責 診療放射線部 浦田 郁弥



くすりと旅行

新型コロナウイルス感染症の位置づけが5類感染症となり2年以上が経過しました。

旅行へ行く機会が徐々に増えてきたのではないのでしょうか。

旅行の際、日頃から服用している薬や市販薬を携帯すると思います。

今回はその際の注意点についてご紹介します。

携帯方法について

医薬品を携帯する際は、本来の容器包装のまま持参しましょう。

PTPシートの錠剤やカプセル剤をシートから取り出して剥き出しの状態では携帯することは推奨されません。

薬剤によっては湿気に弱いもの、光に弱いもの等があり、薬の効力が変わる場合があります。そのため処方された状態のまま、購入した状態のまま持参することをおすすめします。

(*ただし薬局で一包化包装されているものはOKです)

さらに、遠出の旅行の際には薬は多めに持参すると安心です。

残薬が少なければ多めに処方してもらえるか医師にあらかじめ相談してみましょう。

また、荷物が届かない、紛失や盗難にあう等の不測の事態に備えて分散して持っておくと良いでしょう。

お薬手帳について

日頃から鞆にお薬手帳を携帯されている方も多いと思います。

旅先で体調を崩した際など、受診する医療機関へ提出していただくと大変助かります。

アレルギー歴や副作用歴が把握できるため救急処置の手助けに繋がります。

また、医薬品は見た目が類似するものが大変多く、同じ医薬品でも5mg・10mg等、規格の違うものがあるため正確な情報を把握するための重要な役割を果たします。

体調不良時は本人が話せない場合も多いため、いざという時のためにも携帯しましょう。

災害時にも大切な情報源となります。



～最後に～

旅行は事前準備から始まっています。

持ち物チェックリストの中に少し多めの薬とお薬手帳をぜひ追加していただき、旅先で快適な時間を過ごしましょう！

文責 薬剤部 村上 絢音

“細胞診検査”でなにがわかるの??

細胞診検査と呼ばれる検査を知っていますか? “喀痰検査”や“子宮癌検診”などを検診で受けられたことがある方もいらっしゃると思います。

今回は細胞診検査について紹介したいと思います。

細胞診検査とは、患者さんから採取した細胞を顕微鏡で確認し、採取された細胞の核の大きさや細胞の形などから、細胞の良性/悪性の判定などを行う検査です。

臓器や組織で検査する“病理組織検査”と比べ、体への負担が少ない検査です。

細胞診検査の標本の作製方法は以下のような流れになります。

採取・固定

細胞を採取

染色

細胞を見やすいように染める

鏡検・診断

顕微鏡で細胞検査士が病気を判定する

採取方法

擦過細胞診: 組織の表面をブラシなどで擦って標本を作ります。

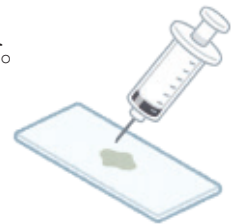
→ 子宮頸がん検診、気管支、口腔など

吸引細胞診: 病変部に細い針を刺して組織から細胞を採取し標本を作ります。

→ 甲状腺、乳腺、リンパ節、肺など

剥離細胞診: 自然に出てきた細胞を採取して標本を作ります。

→ 尿、喀痰、胸水、腹水など



染色

主に「パパニコロウ染色」と呼ばれる方法で作製した標本の細胞を染めます。

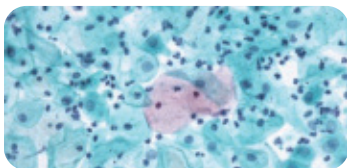
鏡検・判定

顕微鏡で観察し、細胞検査士や細胞診専門医が判定します。



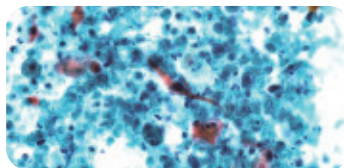
正常な扁平上皮 (子宮頸部)

核がほぼ中央にある。
丸く小さい。
細胞質は広い。



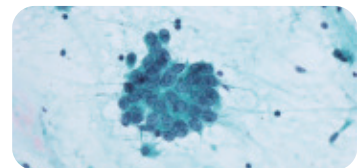
扁平上皮癌

核が大きく色々な形のものがある。
濃く染まる。
細胞質は、大きさも形も様々なものが見られる。



腺 癌

核が円形で大きい。
細胞質は淡く、細胞同士の境界がわかりにくい。



細胞の色や形、核の大きさや染まり方などをみて、細胞の良性/悪性や癌の種類を判断しています。

文責 臨床検査部 川崎 彩加

秋の
レシピ

簡単クッキング♪

甘栗と鶏肉の中華炒め

1人分の栄養量

エネルギー：285kcal
タンパク質：17.8g
塩 分：1.5g

【材料 1人分】

	分量	エネルギー
●鶏もも肉	80g	90
●長ネギ	1/5本(30g)	11
●市販のむき甘栗	50g	104
●ごま油	大さじ 1/2	62
●チューブにんにく	2cm 程度	Tr
●生姜チューブ	2cm 程度	Tr
●(☆)料理酒	大さじ 1/2	7
●(☆)オイスターソース	大さじ 1/2	11
●塩こしょう	少々	Tr

【作り方】

- ① 鶏もも肉の皮を取り除き、鶏肉、長ネギは一口大に切る。調味料(☆)は混ぜておく。
- ② 鍋にごま油を熱して強火で鶏肉と長ネギに焼き色をつける。
- ③ 火を弱火にし、にんにく、生姜を加え、良い香りがしてきたら、むき甘栗を加えざっと炒める。
- ④ 混ぜ合わせておいた調味料(☆)を入れ、鶏肉に火が通ったら、塩こしょうで味をととのえる。



栗の豆知識

栗は、一般的に野菜と思われがちですが、野菜ではなく木に実る「果物」です。農林水産省の分類で「果樹」に該当します。

※2年以上栽培する植物で果実を食用とするものは果樹とされています。

栗には、カリウムが豊富に含まれており、ナトリウムの排出を助け、むくみ解消や高血圧の改善に効果があると言われています。また、貧血の予防が期待できる葉酸も含んでいます。



栗の選び方



- 鬼皮（外側の硬い皮）にハリがある
- 鬼皮の茶色が濃い
- 指で押してもブカブカしていない
- 白いブツブツがついていない
- 座（栗のおしりの白い部分）に黒っぽい箇所がない
- 座がベトベトしていない



むき甘栗を使って簡単に秋の味覚を楽しみましょう！