

下関医療センター 広報誌

馬肉医心

ぽかんいしん

vol.48

2026

新年号

【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

くすりのはなし	P2
画像紹介	P3
検査のはなし	P4
さくら会だより	P5
冬のレシピ	P6
お知らせ	P7
下関いきいき健康教室	P8



くすりと年齢の関係

明けましておめでとうございます。

2026年を健康に過ごしていくためにも、お薬は正しく服用していきましょう。
そのための一助になるかもしれないお話をさせていただこうと思います。



お薬の用量と小児の年齢の関係

お薬には1回に飲む量、飲む回数（用法用量）が決められています。市販のお薬にも「1回何錠お飲みください」等と記載されていると思います。「15歳以上」等と明記されていない場合は、基本的に「成人」に対する用法用量が記載されています。

小児の場合、成人と比べて、体格が小さく、また体のお薬等を分解する力（代謝能力）が異なるため、「成人」の量を服用すると、「過量」となることがほとんどです。

そこで、体重や体表面積、年齢等を用いて、「成人」の量を「小児」の量に換算する方法がいくつか存在します。

わかりやすいと思われるのが、「von Harnack 換算表」とよばれる換算方法です。1例を挙げますと、3歳の「小児」に対しては「成人」量の1/3になる、といったものです。

お子様にお薬を服用させる場合は、「成人」量をそのまま服用というのは副作用等が懸念されます。よくわからないときは、薬剤師など医療関係者に相談をお願いします。

お薬の用量と高齢者の関係

高齢者の場合、年齢が高くなるにつれ、どうしても体の機能が低下していくため、それに伴い、体のお薬等を分解する力（代謝能力）も低下していきます。

特に、腎機能、肝機能は代謝能力に関わりが高く、使用するお薬によってはお薬の用量調整が必要となることがあります。代表としては、抗菌剤、胃酸抑制剤（レボフロキサシン、ファモチジン等）等があげられます。

また、お酒をたしなんでいる方は、肝機能が低下していることもありますので、不安がある場合はかかりつけ医等に相談されることをおすすめします。

市販のお薬を使用する場合、そのままの用量で服用すると、いわゆる「お薬の効きすぎ」という状態になることもありますので、よくわからないときは、薬剤師など医療関係者に相談をお願いします。

～最後に～

お薬は、書かれている決められた量を服用しても問題が起きる場合もあります。わからないことがあれば、薬剤師など医療関係者に聞くことが大切です。

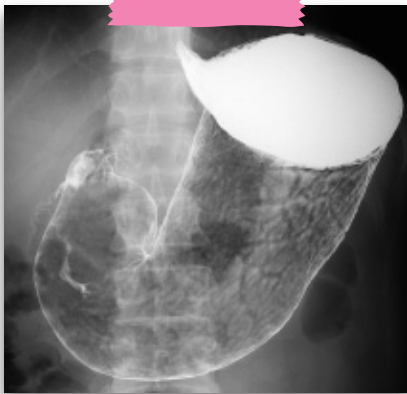
お薬とはよい関係で付き合えるようにしていきましょう。

文責 薬剤部 白石 史遠

胃バリウム検査(胃透視検査)ってどんな写真?

皆さんは胃バリウム検査を受けたことはありますか?

この検査は、げっぷを我慢したり、台の上で何度も回転する検査になります。
そんな胃バリウム検査では、どんな写真を撮影しているかについてご紹介します。



左の写真は、実際の胃バリウム検査で撮影された写真です。

通常、空腹時の胃はしぼんでいるため、発泡剤という薬を飲み、げっぷを我慢してもらうことで胃を膨らんだ状態にします。

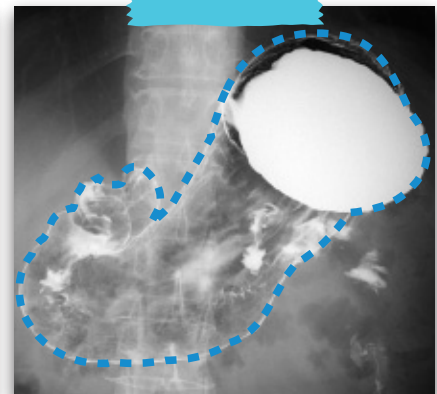
その状態でバリウムを飲み、台の上で回転します。バリウムは白く写るため、空気(黒)とバリウム(白)によって胃の模様を表現することができます。



げっぷが出ると?

右の写真は、げっぷが出て胃がしぼんでしまっています。この状態では、胃を隅々まで観察することが難しくなります。げっぷを我慢することで胃が膨らんだ状態をキープできます。

げっぷを出してしまうと再度発泡剤を飲む必要があります。



なぜ回転するの?

回転をすることによって、バリウムが胃全体に行き渡り、胃の表面に薄く付着します。バリウムは、時間とともに剥がれていくため、検査中は何度も回転し胃にバリウムを付着させます。

今回は、胃バリウム検査の一部についてご紹介しました。上記のげっぷの我慢と回転は、病変を見つけるために大変重要な要素となります。そのため受診者の協力が必要不可欠です。より良い検査のためにご理解とご協力をよろしくお願いします。

文責 津田 幸太郎

臨床検査部より、本日は健康診断のオプション検査についてご案内いたします。

JCHO下関医療センター健康管理センターにて近年開始しました検査「アミノインデックス (がんスクリーニング) AICS」を紹介いたします。

胃がん、肺がん、大腸がん、膵臓がん、前立腺がん、乳がん、子宮がん・卵巣がんについて現在がんである可能性を0.0～10.0の数値で報告いたします。

検査は1回5mlの採血をするのみ。

検査料は22,000円 (税込) となっております。



または

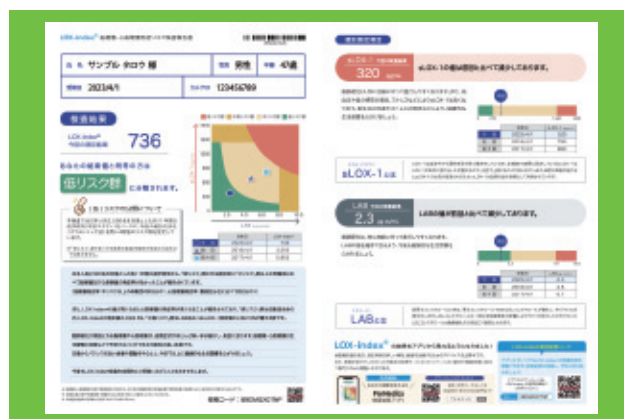
「ABC検診 (胃がんリスク検査)」5,500円 (税込)

「LOX-index (脳・心筋梗塞発症リスク検査)」13,200円 (税込)

「MAST48mix (アレルギー検査)」15,950円 (税込)



健康管理センターで
おすすめの検査
となっております。



検査をきっかけにリスクを回避！
健康的な生活習慣に取り組んで
いくための1歩としてはいかがで
しょうか。

去る令和7年10月5日(日)、第14回さくら会総会および懇親会が、快晴の空のもと海峡ビューしものせきで開催されました。

さくら会は下関厚生病院オールドグループ会を前身として、下関医療センターに移行したことに伴って設立されました。平成26年のことです。

かつて下関厚生病院の中庭には大きな桜の木があったそうです。会の名称は、このことに由来しています。

当日は、前々会長沖田極先生、前会長佐々木功典先生など33名の会員が集まりました。さらに懇親会には、下関医療センターからの来賓として谷山久枝看護部長、加藤彰副院長、西村拓副院長にご臨席いただきました。久しぶりの再会をなつかしみ、会食、ハーブ演奏(上種由佳さん)鑑賞、ゲームなど楽しいひとときを過ごすことができました。

当院には75年以上の歴史があります。将来、病院の形態や名称が変わることがあっても、歴史は綿々と刻まれていくことでしょう。その伝統を、さくら会も絶やすことなく受け継いでいきたいものです。

さくら会の現在の会員数は100名です。高齢化が進み、少しずつ会員が減っていています。新規加入を常時受け付けていますので、病院退職者で入会をご希望される方は、下関医療センター総務企画課までご連絡ください。



文責 会長 山下 智省



簡単クッキング♪

電子レンジで簡単！豆腐餅！



今回は、冬に湯豆腐や寄せ鍋などで使用することの多い“絹豆腐”を使用したメニューを紹介します。豆腐の原材料である大豆は、良質な植物性タンパク質を含む食品です。豆腐に含まれるビタミンEは、血管を健康に保ち、LDLコレステロールを調整する作用がある脂溶性ビタミンです。また、カルシウムも多く含まれ、ヨーグルト1+1/3個と同等の量が含まれます（豆腐150gあたり）。カルシウムは、皆様のご存じの通り骨や歯の構成成分です。丈夫な身体のために取り入れましょう。豆腐には鉄分、マグネシウムも含まれ、鉄分は牛レバー45g（焼き肉2枚分）、マグネシウムは牡蠣115g（剥き牡蠣8個分）と同等の量が含まれています（豆腐150gあたり）。たくさんの身体によい栄養素が含まれるため、豆腐は積極的に摂取しましょう。

お正月のお雑煮や、鍋料理の中に入れたり冬になると食べる頻度の上がる食品“餅”。切り餅1個（約50g）あたり、約110kcal、炭水化物25gが含まれます。ついつい食べ過ぎてしまい、体重増加や血糖上昇につながる危険があります。そんな時に、豆腐餅はいかがでしょうか？レシピの分量でおはぎ3つの餅が作れます。1個（約60g）あたり、約95kcal/炭水化物12.6gと、通常の餅に比べ、低エネルギー・低糖質です。是非試してみてください。

【材料 1人分】

- 絹豆腐……………150g（1/2丁）
- 片栗粉……………27g（大さじ3）
- きなこ……………14g（大さじ2）
- 砂糖……………9g（大さじ1）

【作り方】

- ① 豆腐、片栗粉を耐熱の容器にいれ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ② ラップをし、電子レンジで600W1分加熱する。
- ③ 再度、混ぜ合わせる。
- ④ 電子レンジで1分加熱する。
- ⑤ もちもちになるまで、混ぜ合わせる。
- ⑥ 砂糖ときなこを混ぜたものをまぶす。

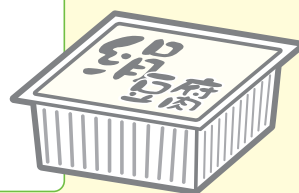
絹豆腐150g（1/2丁）の栄養量

		同等量
タンパク質	8.0g	納豆1P 卵Mサイズ1個
ビタミンE	0.2mg	キャベツ2枚 アーモンド1粒
カルシウム	113mg	牛乳100ml（コップ半分） ヨーグルト75g（1+1/3個）
マグネシウム	75mg	牡蠣115g （剥き牡蠣8個分）
カリウム	225mg	牛乳150ml（コップ3/4杯） バナナ60g（中サイズ半分）
鉄分	1.8mg	牛レバー45g （焼き肉2枚分）



1人分の栄養量

エネルギー：280kcal
タンパク質：13.1g
脂 質：8.9g
炭水化物：37.9g
食塩相当量：0g



JCHO下関医療センター Instagram はじめました

一般の方向け健康教室

新人看護師や看護学生の
研修の様子

院外での活動



学会参加



ほかにも
看護部の紹介、病院内の雰囲気、
職員の普段の様子、
日々のできごと、
病院見学・職場体験の案内、
などなど・・・

様々な情報を ゆったり と配信いたします

インスタ内で「SHIMO_IRYO」を検索、または二次元コードから

フォローお願いします



SHIMO_IRYO



下関医療センター
公式キャラクター
しもぺん

2026年度より、馬関医心の発行を年2回（春・秋）に変更いたします。

下関医療センターの広報誌「馬関医心」は、2014年の創刊以来、季節ごとに年4回発行してまいりました。2026年度からは春・秋の年2回発行となりますが、今後はinstagramを通じて、よりタイムリーに、よりスピーディに情報をお届けできるよう活動してまいります。

これまでご愛読いただいた皆様に感謝を申し上げますとともに、これからも下関医療センターをどうぞよろしくお願いいたします。

病 院 で 正 し く 学 ぶ 専 門 知 識

下関 いきいき 健康教室

参加無料

時 間 13:00~13:30

場 所 下関医療センター
7階研修室

※玄関からご案内します。

4.23 木

食中毒から家族を守ろう！

～その一口を安心に～

感染管理
特定認定看護師

坪根 淑恵

栄養治療部
管理栄養士

大庭 佳恵

5.21 木

知ると役立つ
「骨盤底筋体操」

予防したい、ちょい漏れちょいシミ

皮膚・排泄ケア
認定看護師

槇 由佳

6.18 木

熱中症
「正しい知識で
未然に防ごう」

クリティカルケア
認定看護師

石丸 弘子

10.15 木

つながる医療
支える暮らし

がん化学療法看護
認定看護師

園山 好恵

医療ソーシャル
ワーカー

武安 朋美

11.19 木

冬の二大感染症！
インフルエンザとノロから
身を守る方法

知っておきたいワクチンの話

感染管理
特定認定看護師

秋田 朋美

感染制御
認定薬剤師

佐伯 勝成

予約なしで
どなたでも
参加できます！

※受付でお名前をご記入して
いただきます。

お問合せは 下関医療センター 総務企画課 ☎231-5811

院内ではマスクの着用をお願いいたします。発熱、咳などかぜ症状等がある方は、ご来場をお控えください。