

当院のシンボルマークは、患者さまに対する「まごころ」を漢字の「心」で表現しています。

# まごころ

MAGOKORO



地方独立行政法人

下関市立市民病院

SHIMONOSEKI CITY HOSPITAL

2024年 vol.47

定期的健康診断を受けて健康状態を  
チェックし、健康づくりに役立てましょ

## 健康診断



## 血圧

動脈を流れる血液の  
圧力

胃内視鏡  
X線



## 腹囲

## 血糖値

血液中のブドウ糖  
(グルコース)の  
濃度



男性の場合  
は85cm以上  
女性の場合  
は90cm以上  
内臓脂肪面積  
100cm<sup>2</sup>に相当  
する腹囲



## γ-GT (γ-GTP)

肝臓や腎臓、すい臓、小腸  
などに含まれている酵素

## ヘモグロビン

赤血球に含まれるたんぱく質の一種

## BMI

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)  
身長に見合った体重かどうかを判定する値

▲定期的に健康診断を受けて、ご自分の健康状態をチェックし、健康づくりに役立てましょう。

### 特集 健診結果を活かして生活改善

がん診療コーナー 脳腫瘍について

お知らせ 第38回日本手術看護学会年次大会発表報告 ほか

もっと知りたい 病院ボランティア

地域の絆 長岡内科・画像診断クリニック

五十嵐内科

2024.12.1 下関市立市民病院広報年報委員会発行

下関市立市民病院

#### 基本理念

安心の優しい医療を提供し、  
市民から信頼される病院を目指します

#### 基本方針

- 市民のニーズに応じた最善の医療を提供します。
- 重点診療項目として、悪性疾患、救急及び生活習慣病に取り組みます。
- 安定した健全な病院経営を目指します。

今日から始める！

# 健診結果を 活かして 生活改善



## 健診結果に一喜一憂 していませんか？

健康診断は受診したら終わりではありません。

結果判定を理解することで、自分の健康状態を把握し、必要な場合は医療機関での再検査や治療を受けることが大切です。

健診結果を活用し、生活習慣を改善することが健康診断の大切な役割です。健康の保持、生活習慣の改善に生かしましょう。

### ふとももの裏を伸ばす ストレッチング

片足ずつ行います  
イスに浅く座り足を前に出します  
つま先に向けて体を倒して20秒  
そのポーズをキープします

背中を  
丸めない



つま先に向けて  
体をまっすぐ倒す



太ももの裏を  
イスから離さない

身体を後ろに  
反らさない



### 膝関節伸展 膝を伸ばす運動

片足ずつ行います  
膝をゆっくり伸ばします  
(可能であれば足首を反らしながら行います)  
片足10回程度から行いましょう

### 立位スクワット

足を肩幅に開きます  
背中が丸まらないようにゆっくり腰を  
落とします。  
ゆっくりと元の姿勢に戻ります

監修：下関市立市民病院リハビリテーション部



膝とつま先を  
同じ方向にする



腰を落とす時に  
膝をつま先より  
前に出さない

### 運動を始める前に

- ・ 運動を行う際には、周りに障害物となるようなものがないことを確認してから行いましょう。
- ・ 無理をせず自分のペースで行いましょう。
- ・ 椅子に座って行う場合は、安定した椅子を使用するようにしましょう。(キャスター付の椅子は不可)
- ・ ストレッチング、筋力トレーニングの効果には個人差があります。

今回ご紹介した運動は、オンライン市民公開講座「自宅で出来る運動シリーズ」で詳しく動画で解説を行っています。この講座は筋力や歩行能力、バランス能力が低下した状態である「身体的フレイル(身体的虚弱)」を、予防、改善することを目的としています。ですが、どなたでも行える内容となっています。運動習慣を身につける第一歩として活用ください。



◀ オンライン市民公開講座「自宅で出来る運動シリーズ」は  
病院ホームページよりご覧ください。  
[https://shimonosekicity-hosp.jp/kensyuukai\\_gakusyuukai.html](https://shimonosekicity-hosp.jp/kensyuukai_gakusyuukai.html)

# 減塩からはじめる生活改善！



1人前あたり  
塩分  
**0.5g**

## 材料 (4人分)

大根	200g
カットわかめ	4g
ツナ缶(水煮缶)	2缶(140g)
ポン酢	大さじ1
酢	小さじ2
ゴマ油	小さじ2
いりゴマ	小さじ1

## 大根サラダ

### 作り方

- 1 わかめは水で戻し、ツナは水を切っておく。
- 2 大根を千切りにする。
- 3 ボウルに①②の具材を合わせ、調味料を入れ和えたら完成。



1本あたり  
塩分  
**2.3g**

## 材料

鶏むね肉	350g
砂糖	8g
塩	2g

## 鶏むね肉の減塩ハム

### 作り方

- 1 鶏むね肉を横から切り込みを入れ2枚開きにする。厚すぎると巻きにくいので、麺棒で軽くたたき、薄く平らにする。
- 2 砂糖、塩の順に鶏むね肉の表面にまぶし、なじませ、冷蔵庫で2～3時間程度寝かす。
- 3 ペーパーで表面の水分を取ってから、端からロール状に巻いていき、ラップできつめに包んで、さらにジッパー付きビニール袋に入れて、中の空気を抜いて、密閉状態にする。
- 4 沸いた湯(大きめの鍋に用意する)に③を入れ、蓋をした状態で3時間放置する。
- 5 3時間後、取り出して粗熱を取り、冷蔵庫で冷やして完成。

監修：下関市立市民病院栄養管理部



◀これまで開催された楽塩教室で登場した減塩レシピをご覧ください。  
<https://shimonosekicity-hosp.jp/gakuen.html>

## ● 集団栄養指導のご案内

- どなたでも参加できる栄養教室を行っています。

● たのしお  
**楽塩教室** 1月18日(土) 11:00～11:45  
新しい減塩!  
～目から鱗 健康寿命の延ばし方～  
● **定員** 10名 **参加費用** 300円

● **糖尿病教室** 2月22日(土) 11:30～12:30  
ランチde糖尿病食  
食べて、楽しく学ぶ  
● **定員** 10名 **参加費用** 600円

● **そらまめ教室** 3月15日(土) 11:30～12:30  
慢性腎臓病と上手に  
つきあう食事のとり方  
● **定員** 10名 **参加費用** 600円

厚生労働省「健康づくりの身体活動・運動ガイド2023」内では、「個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む、今より少しでも多く身体を動かす」ことを全体の方向性として位置づけています。

日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う生活活動に、健康・体力の維持・増進を目的とする運動を行い、健康増進に役立てましょう。

運動は個人差を踏まえた上で、成人は息が弾み汗をかく程度以上の運動を週60分以上、高齢者は、有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上行うことが推奨されています。

運動習慣を取り入れるとともに、食生活を見直すことも大切です。

1日3食、腹八分目の量をよく噛んで食べ、バランスの良い食事を心掛け、塩分や糖分の摂取に気をつけましょう。お酒は適量を守り、週1日は休肝日を作りましょう。

定期的に健康診断を受けることで、症状のない病気を早期に発見することができ、1年に1回、健康診断を受診しましょう。



## 脳に「癌」は発生する？

脳組織から発生する悪性腫瘍は、一般的に「癌」とよばれません。

漢字表記の「癌」は上皮細胞から発生する悪性腫瘍に限って用いられますが、頭蓋内には上皮細胞由来の細胞がありません。一方で、ひらがな表記の「がん」は悪性腫瘍全体を意味しますので、脳腫瘍にも当てはまります。

## 脳腫瘍の種類と治療

脳腫瘍は原発性脳腫瘍と転移性脳腫瘍に分類されます。原発性脳腫瘍とは、頭蓋内の細胞から発生した腫瘍であり、2021年に改訂された最新のWHO分類では、腫瘍細胞の遺伝子診断を基に、その種類は多岐にわたります。転移性脳腫瘍は、他の臓器で発生した腫瘍細胞が血流に乗っ

て脳へ運ばれ、生着したものです。割合として肺癌からの転移が最も多く、次いで、乳癌、大腸癌、胃癌とつづきます。

代表的な原発性脳腫瘍として、<sup>しん</sup>神経膠腫(グリオーマ)、<sup>けいこうしゅ</sup>髄膜腫、<sup>ずいまくしゅ</sup>下垂体腺腫、<sup>かすいたい</sup>神経鞘腫などがあります。

まず、MRIを用いて画像診断を行います。正確な診断を行うためには手術で組織を摘出し、病理標本を作成し、顕微鏡を用いて診断する必要があります。悪性度はグレード1~4の4段階にわけられています。

グレード1は良性腫瘍とされ、手術で取り除くことができると、再発の危険は少なくなります。グレード2~4は悪性腫瘍で、グレードが上がるにつれて、腫瘍の増殖速度が速くなり、悪性度が増します。治療は、手術のみで終

了する場合がありますが、術後に放射線療法や化学療法が必要になることもあります。

当科では神経膠腫(グリオーマ)の標本解析を九州大学医学部脳神経外科に依頼し、最新の診断に基づき、ガイドラインに沿った適切な治療を行います。化学療法はテモゾロミドとよばれる経口薬が主流であり、放射線療法の終了後は外来での通院治療が可能となります。以前に比べると治療成績は向上していますが、最も悪性度の高いとされる<sup>こうがしゅ</sup>膠芽腫では5年生存率が8%程度というのが現状です。

これからも治療成績の向上に努めていきたいと思えます。

<脳神経外科医長>  
山下 壮二郎

今回の研究テーマは「麻酔覚醒時のリスク因子と全身麻酔導入前の声

のリスク因子と全身麻酔導入前の声  
手術室として手術学会で発表するのは初めての挑戦でした。

10月19日から20日にかけて北海道で開催された第38回日本手術看護学会年次大会に参加し、発表してきました。



# 第38回日本手術看護学会年次大会発表報告

研究会で得た知識を手術室スタッフにも共有し、今後も安全な手術看護を行っていききたいと思えます。

かけの有効性についての現状調査でした。研究発表は入職4年目の三輪看護師が行い、会場からの多数の質疑応答にも落ち着いて対応することができました。



看護部(手術室)主任  
辻田 喬子

# 市民公開講座を開催しました



9月28日(土)当院において、市民公開講座を開催しました。

今年度第1回目となる今回は、「ひざの痛み～変形性膝関節症についての少し詳しいお話～」と題して、当院の石津研弥整形外科医長による講演会を行いました。定員である120名を超えるお申し込みをいただき、改めて市民の皆さまの健康に対する関心の高さに驚かされました。

当日は、多くの方々にお越しいただき、大盛況のうちに幕を閉じることができました。ご来場いただいた皆さま、本当にありがとうございました。

## 令和6年度第2回 市民公開講座のお知らせ

### これって心臓病？ ～心不全や狭心症について～

講師 循環器内科医長 **野田 裕剛** の だ ひろ たか

2月15日(土) 10:00～11:00 (9:00開場)  
定員 **120名** (受付先着順) 参加費 **無料**

会場 下関市立市民病院  
本館2階講堂

事前のお申し込みが必要です。

2月14日(金)までにお申し込みください。お申し込み方法など詳細は病院ホームページをご覧ください。

☎ 083-231-4111 (代表)

FAX 083-224-3838

✉ keiei@shimonosekicity-hosp.jp



## デジタルX線装置 更新について

デジタルX線透視システムを更新しました。装置の特徴として従来のERCP(内視鏡的逆行性胆管膵管造影)検査などにおいて、内視鏡を挿管中に視野移動を必要とする場合は、患者さまを乗せた天板を左右に動かすなどの操作が必要でしたが、寝台動作を必要としない視野移動を実現することが可能な新技術「i-FLUORO」搭載装置に更新したことから、検査を安全に快適に行うことが可能になりました。また、検査室内の医療従事者全員の被ばく線量を効率よく低減するために、ERCP用防護具も購入しました。高画質・低線量検査ができるようになり、日々の検査をより安全に、安心して行うことができます。

△放射線部技師長▽ **片岡 峰雄** かたおか かねお



当院のボランティアは市民参加による「市民の方のボランティアを通して、開かれた病院づくりを目指す」「地域の方とのつながりを大切にする」を目標に、患者目線を大切に、思いやりと優しさをもって活動しています。担当職員とボランティアスタッフが活動を紹介します。

**病院ボランティアの主な仕事内容を教えてください。**

感染症の影響で一部の活動は休止していますが、外来では、受付の手伝い、問診等代筆、車イス介助など、主に外来患者さまの案内、介助

などの支援を行っています。緩和ケア病棟では、草花の手入れ、季節の飾りつけなど患者さまの癒やしとなる活動を行っています。ボランティアスタッフは、患者目線で、不安な気持ちを抱えて来院された患者さまを助ける役割を担っています。

**ボランティアスタッフと患者さまの関わりを教えてください。**

来院された患者さまが、少しでも安心して治療できるように関わっています。困っている方、介助が必要な方などに、笑顔で声掛け、相談に乗ることなどを心がけています。

**ボランティアスタッフへの質問を教えてください。**

高齢者となり、人との関わりが少なくなったりと感じていた時、家族がお世話になった病院のボランティア募集を市報で知り、何か私でもお役に立てればと思い、始めました。

**ボランティアスタッフへの質問を教えてください。**

「ありがとう」と感謝のお言葉をいただけたときはやりがいを感じ、

やってよかったと思います。

人との関わり方を日々学ばせていただき、心豊かに過ごすことができ、逆にこちらが感謝しています。

**ボランティアをはじめるとは、必要なことがあれば教えてください。**

特別な資格などは必要ありません。寄り添い、思いやりの気持ちがあれば十分です。活動に必要な医療安全、車いすの介助方法などは病院スタッフが講義、実技指導を行っているので、安心して活動できます。

**仕事をしていくうえで大切にしていることは何ですか？**

患者さまの話をよく聴くことを心がけ、相手をいたわる言葉かけを大事にしています。また、外来案内係として、ボランティアスタッフ、事務部職員、診療にかかわる医療スタッフ間の報告連絡相談を大切に、安全で優しい医療を提供できるように努めています。

**ボランティアスタッフ募集のお知らせ**

院内で活動して下さるボランティアを募集しています。お問い合わせ電話番号 083-1231-4111(代表) 庶務用度班まで



摂食・嚥下障害看護認定看護師 たかはし 理恵 (Takahashi Rie)



摂食嚥下とは、食べ物を経知、口を経由して胃の中へ送り込む一連の動作のことと、これらに障害があることを摂食・嚥下障害といえます。当院では、医師、管理栄養士、摂食・嚥下障害看護認定看護師、言語聴覚士等の多職種で構成される摂食嚥下支援チームを設置し、週1回以上のカンファレンスを行うことで摂食嚥下機能回復体制加算を算定しています。

摂食嚥下支援計画書・嚥下調整食及び摂食方法の調整や口腔管理等の見直しを行い、患者さまの支援を行っています。今まで内視鏡下嚥下機能検査を行っていましたが、嚥下造影検査も施行できるようになりました。

これからも十分な嚥下機能訓練等を行い、高い割合で経口摂取可能な状態に回復できるよう病院スタッフ全体で取り組んでまいります。

# 地域の絆

当院と連携している医療機関等を紹介します。  
登録医の先生と当院とは、患者さまの病状に合わせた治療が行えるよう、密接な関係をつくっています。

下関市立市民病院 地域連携室

電話：083-224-3860 FAX：083-224-3861

## 長岡内科・画像診断クリニック

院長 ながおか さかえ 長岡 榮先生



下関市立市民病院各科の先生方、職員の皆様には日頃より紹介患者さんを快く引き受けて頂き、更に逆紹介も頂き誠に感謝しています。

平成21年1月に当院を開院し、今年で16年を迎えました。生活習慣病を中心とした内科診療と共に、CT検査を中心とした画像診断による診療を行っています。地域医療機関および関係諸機関との連携に努めています。

CT検査は多くの開業の先生に利用して頂き、大変感謝しています。検査後すぐに診断レポートをお渡しし、検査の即時性を大事にしています。また、開院当初より大腸CT（CT-colonography）を行い、多数の紹介を頂き、2400件を超えるまでになりました。平成29年に80列MDCT（CANON社製）を導入し、冠動脈CTも行っています。今後も患者さんのための地域医療に努めてまいりますので、ご指導、ご鞭撻の程よろしくお願ひします。

最後になりましたが、市民病院の関係者の皆様へ、「新下関市立病院」建設においては地域完結ができる高度急性期・急性期病院を目指して、下関市民、地域の医療機関の期待に応えられる病院が完成されることを祈念しています。

〒750-0008 下関市田中町1-13 TEL：083-223-5050 <内科・放射線科・消化器内科・呼吸器内科>  
月～水・金：8:30～12:30、14:00～18:00 木・土：8:30～12:30（午後休診）

## 五十嵐内科

院長 いがらし ひさと 五十嵐 久人先生

九州大学病院を辞して五十嵐内科に副院長として赴任し、前院長の父のもとで地域医療の勉強を開始したのは2015年4月のことでした。その時にこのコーナーに一度寄稿させていただきました。最初の数年間、下関市立市民病院で胆嚢・膵臓外来を担当させていただきました。大変充実した楽しい時間を過ごさせて頂いたことに改めて感謝申し上げます。また、いつも紹介患者様を快く引き受けてくださってありがとうございます。

ここ数年は電子カルテ導入、コロナ禍での発熱外来、オンライン資格確認導入など、その時々医療・政策に翻弄される日々でした。昨年11月に医院を継承し、院長に就任しましたが、継承にあたって手続が少々煩雑で、色々社会勉強をさせていただきました。

さあ腰を据えて地域医療を行い、早期膵がん診断のために少しでも尽力しようと思っておりましたが、6月からの診療報酬改定（生活習慣管理料の導入など）、10月からの長期収載品の選定療養とまたまた翻弄されることとなりました。12月からは新規保険証の発行停止が始まり先行き不透明な部分もありますが、地域のかかりつけ医として少しでも地域医療に貢献していこうと思います。生活習慣病はもちろん、専門の膵疾患診療についても開業医として尽力していく所存です。どうか宜しくお願ひ申し上げます。



〒751-0827 下関市幡生本町7-12 TEL：083-252-0733 <内科・消化器内科>  
月・火・水・金：8:30～12:30、14:00～18:00 木・土：8:30～12:30（午後休診）

# 外来診療のご案内

2025年 1月1日現在 (※)…非常勤医師

診療科		曜日	月	火	水	木	金
総合診療科			中塚 昭男	中塚 昭男	中塚 昭男	中塚 昭男	中塚 昭男
内科・消化器内科			今村 清孝/加来 寿光	保利 喜史	加来 寿光	保利 喜史	今村 清孝
内科・呼吸器内科			真鍋 大樹(※)(午前)				鳥井 亮(※)(午前)
内科・循環器内科			金子 武生/野田 裕剛	金子 武生	安田 潮人/岸川 馨一郎	辛島 詠士	辛島 詠士/有馬 岳史
禁煙外来(午後・予約制)					金子 武生(再診)	金子 武生(新患)	
内科・腎臓内科				坂井 尚二	安宅 映里(※)(午前)	杉元 悠太郎	
内科・血液内科				久保 安孝		久保 安孝	
内科 リウマチ膠原病内科			大田 俊一郎	大田 俊一郎 (地域連携室 紹介のみ)	大田 俊一郎 久志本 和郎	木村 光一(※)(午前)	大田 俊一郎 久志本 和郎
糖尿病内分泌代謝内科			二見 貴人	吉田 萌	二見 貴人	吉田 萌	小丸 倫子
神経内科(午前中・予約制)					本田 真也(※)		
精神科					朴 成祐(※)午前		
心臓血管外科				上野 安孝/鬼塚 大史		上野 安孝/栗栖 和宏	
外科	午前		萱島 理/宮竹 英志 中原 千尋	松田 諒太 中原 千尋	大谷 和広 宮竹 英志	萱島 理	松田 諒太 大谷 和広
	午後		院長外来(院外紹介) 萱島 理/宮竹 英志	乳腺外来 松田 諒太	大谷 和広	ストーマ外来(第2・第4)	乳腺外来 松田 諒太
			乳腺外来(第3) 白見 政一郎(※)	中原 千尋		萱島 理	大谷 和広
呼吸器・抗酸菌症外来(呼吸器外科)			吉田 順一(要相談)	吉田 順一(要相談)	吉田 順一(要相談)	吉田 順一(要相談)	吉田 順一
呼吸器腫瘍センター(呼吸器外科)				井上 政昭	水内 寛	井上 政昭 本多 陽平(午前)	名部 裕介
脳神経外科			山下 壮二郎 尾中 貞夫	山下 壮二郎 香野 草太	山下 壮二郎 尾中 貞夫		山下 壮二郎/尾中 貞夫 香野 草太
整形外科	再診		山本 雅俊 白崎 圭伍	石津 研弥 野口 真妃	飯田 圭一郎 石津 研弥/平野 大輔	飯田 圭一郎 太田 浩二/原田 岳(※)	渡邊 哲也(午後)/鮎川 周平 白澤 建藏(※)
	新患		太田 浩二 平野 大輔	渡邊 哲也 石津 研弥/鮎川 周平	飯田 圭一郎 石津 研弥/山本 雅俊	飯田 圭一郎 野口 真妃	白崎 圭伍 白澤 建藏(※)(午前)
皮膚科	一診(初診)		志茂 麗子	平儀野 剛	吉弘 悟	平儀野 剛	志茂 麗子
	二診(予約のみ)		平儀野 剛	吉弘 悟	志茂 麗子	吉弘 悟	吉弘 悟
眼科			石村 良嗣	石村 良嗣	石村 良嗣	石村 良嗣 ロベジョン外来(第4午後)	石村 良嗣
放射線診断科				山砥 茂也			
放射線治療科			有賀 美佐子	有賀 美佐子	有賀 美佐子	有賀 美佐子(午前) 上田 和志(※)(午後)	有賀 美佐子
小児外科					九大派遣医師(※)	中村 晶俊(※)(第2・第4午後)	
産婦人科	午前(一般外来)		前田 博敬(第1・第3・第5) 川崎 憲欣(※)(第2・第4)	前田 博敬	前田 博敬	前田 博敬	
	午後(更年期外来)			前田 博敬(予約のみ)			
疼痛外来 ペインクリニック内科	午前			藤原 義樹(※)			藤原 義樹(※)
	午後			藤原 義樹(※) 午後の外来は13~14時受付			門脇 史宜(※)
皮膚科			内田 寛/久本 岳史 午後の外来は13~14時受付	内田 寛(午前) 久本 岳史(午前)	内田 寛/久本 岳史 午後の外来は13~14時受付	内田 寛(午前)/久本 岳史(午前) 午後:手術	内田 寛/久本 岳史 午後の外来は13~14時受付
耳鼻咽喉科			平 俊明 宮崎 孝	平 俊明 九大派遣医師(※)	平 俊明 宮崎 孝	平 俊明 宮崎 孝	平 俊明 宮崎 孝
歯科・歯科口腔外科			上原 雅隆 西川 健	上原 雅隆/西川 健 長畑 佐和子	上原 雅隆/西川 健 入学 陽一(※)(予約のみ)	上原 雅隆/西川 健 長畑 佐和子	上原 雅隆 西川 健
緩和ケア外来				牧野 一郎(午前中)(予約制)		牧野 一郎(午前中)(予約制)	
救急科(午前・午後)			中原 千尋/尾中 貞夫 中塚 昭男	尾中 貞夫	中原 千尋	中原 千尋/尾中 貞夫 中塚 昭男	中原 千尋/中塚 昭男 木幡 亮

- ◆糖尿病教室 (要予約: 内科外来にお問い合わせください。)
- ◆ペースメーカー外来 (内科外来: 要予約) 毎月第3月曜日13:00~15:00 (第3月曜日が休日の場合は第4月曜日)
- ◆ロベジョン外来 (眼科外来: 要予約) 視覚に障害があるため生活に何らかの支障を来している方への支援
- ◆整形外科は再診・新患ともに完全予約制です。急患はご相談ください。

病院ホームページは  
こちらから



地方独立行政法人  
**下関市立市民病院**  
SHIMONOSEKI CITY HOSPITAL

〒750-8520 下関市向洋町一丁目13番1号  
TEL:083-231-4111(代表) FAX:083-224-3838  
ホームページアドレス <https://shimonosekicity-hosp.jp/>  
地域連携室(紹介予約) 専用TEL:083-224-3860 専用FAX:083-224-3861



禁煙外来を行っています。当院は敷地内禁煙です。ご協力をお願いします。