

# メデイカルNOW

= JCHO 九州病院 基本理念 =

「愛と信頼そして納得」の医療を実践し社会に貢献する。

## 基本方針

- (1)「病める人」と共に、相互理解と信頼を深め、納得ゆく医療を実践する。
- (2)急性期・専門医療を中心に最適・最良の医療を多くの人へ提供する。
- (3)関係機関と連携し、生涯にわたる継ぎ目のない地域医療の実現に貢献する。
- (4)医療の質向上のために日々研鑽するとともに、将来を担う優れた医療人の育成に努める。
- (5)全ての職員がこの病院で働くことに誇りと生き甲斐を持ち、幸せを感じる事の出来る職場を作る。



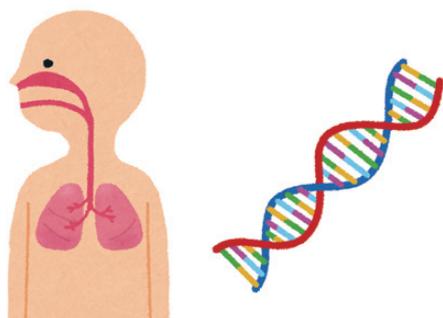
独立行政法人地域医療機能推進機構





# Medical Now 2020 summer

# 肺がんと遺伝子異常



呼吸器内科 診療部長  
原田 大志

遺伝子は我々の体の設計図です。人間の遺伝子は約2万個ほどありますが、その遺伝子セットをゲノムといいます。受精卵は父親から半分、母親から半分の遺伝子セットをもらって一組みのゲノムができていますが、細胞分裂をするたびにそのゲノムをコピーして使っていくわけです。生まれてからも死ぬまでの何十年間もの間コピーにコピーを重ねていきます。印刷した紙をコピーにコピーを重ねていくと字がどんどんと不鮮明になっていくことはご存知だと思いますが、遺伝子のコピーでも同じようなことが起こります。遺伝子もコピーを重ねていくと間違いが起こりやすくなり遺伝子に異常が蓄積していきます。その結果として異常な細胞(がん細胞)が出来てしまいます。若くしてがんになるようなケースもありますが、がんは圧倒的に高齢者の病気です。その原因は年齢のぶんだけ遺伝子のコピーを重ねてきたということで、コピーミスが蓄積してしまうからなのです。

また遺伝子のコピーミスの確率を増やすようなものは発がん物質といわれ、代表的なものがタバコです。タバコ煙中の発がん物質は遺伝子を傷つけ、それがコピーされてしまうことで発がんへと向かってしまいます。タバコを止めることは遺伝子の損傷を防ぎ、肺がんになる確率を減らすことになります。



一方でタバコと全然関係なく肺がんになる人もおり、欧米に比べると日本人はタバコと無関係に肺がんになる人が多いようです。これらのタバコとは関係なくおこる肺がん患者さんのがんを調べるとEGFRという遺伝子に異常が見つかることがあります。こういうタイプの肺がんにはEGFR阻害剤というお薬がよく効きます。分子標的薬ともよばれますが、肺がん領域ではEGFR遺伝子のほかにALK、ROS1、BRAFといった遺伝子異常がある肺がんに対するお薬があります。現在では肺がんの薬物療法を行う前には遺伝子の検査をすることが必須となっています。これらの検査は保険診療ですが、九州病院では全国規模で行われる肺がんの遺伝子研究に参加しており、通常の保険診療では調べられない遺伝子異常まで調べることができるようにしています。



# クローズアップ熱中症

## ～夏を元気に乗りきろう～

梅雨が明けると本格的に夏がやってきます。

外出の際は、新型コロナウイルスはもちろんのこと『熱中症』にご注意ください。熱中症の発生は、暑さに身体が慣れていない梅雨明けの時期に多くなります。今年はさらに、外出自粛による運動不足、マスクの着用から熱中症リスクが例年よりも高まることが予測されます。熱中症は、予防と対応が大切です。備えあれば憂いなし!!



救急看護認定看護師  
黒木 真二

### ①熱中症になりやすい日は?

熱中症の原因となる暑さの要素(気温、湿度、日射・輻射)を総合的に考慮した指数を暑さ指数(Wet Bulb Globe Temperature, WBGT: 湿球黒球温度)といいます。この指数は、熱中症予防の目安として使われています。QRコードより各地点におけるリアルタイムのWBGTが確認できます。

温度基準(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
<b>危険</b> (31℃以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
<b>嚴重警戒</b> (28～31℃※)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
<b>警戒</b> (25～28℃※)	強い生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
<b>注意</b> (25℃未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

※(28～31℃)及び(25～28℃)については、それぞれ28℃以上31℃未満、25℃以上28℃未満を示します。  
日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」(2013)より



環境省  
熱中症予防情報サイト

### ②水分は何を摂ったらいい?

熱中症予防の水分補給として、スポーツドリンクや経口補水液などが最適です。

自分で調製するには1リットルの水、ティースプーン半分の食塩(2g)と砂糖を好みに応じて溶かしてつくることもできます。



### ③これって熱中症の症状?

頭痛、めまい、失神、嘔吐、手足のつり(こむらがり)、筋肉のけいれん、体がぐったりして力が入らない、反応(意識)が悪くなるなどがあります。



### ④熱中症になったらどうする?

#### ①活動をやめて涼しい場所へ移動する

風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内などの涼しい場所へ移動しましょう。



#### ②身体を冷却する

衣服を脱いだり、ベルトやネクタイ、下着をゆるめませ。皮膚に冷水をかけて、うちわや扇風機などで扇ぎましょう。氷のうなどがあれば、皮膚のすぐ近くにある太い血管(首の両脇、脇の下、大腿の付け根の前面)を冷やしましょう。

#### ③水分・電解質の補給

先ほどの水分補給をしてください。水分を飲むことができない場合は医療機関を受診しましょう。

# 医療支援部・入退院センターで使用している資料をご紹介します。

整形外科に入院する方や、そのご家族が入院予約に来られた際に、希望があれば下記の資料をお渡ししています。「急性期病院としての当院の役割」、「リハビリ継続相談ができる医療機関」、「介護保険サービスの利用などに関する情報」について記載していますのでご一読ください。

## 整形外科で入院される患者様へ

JCHO 九州病院

- 当院は、**急性期病院**という役割を担っています。緊急・重症な状態にある患者様に対して、入院・手術・検査など高度で専門的な医療を提供する病院です。

急性期病院での治療後、自宅での療養が難しい場合は、地域の病院に**継続した治療やリハビリ**をお願いしています。患者様の**病状と病院の機能**に合わせた医療機関や診療所をご紹介します。

必要がある場合、**入院後早期から急性期治療後の療養先**を考えていきます。安心して次の療養先へ円滑に移行するためには**一定の準備期間**が必要なためです。



- 病気や療養にまつわる様々な相談について、医師・病棟看護師と共同して対応しています。退院に関わること（**転院調整・在宅療養の準備**）**介護保険に関すること・ケアマネージャーとの連携**については専門の看護師（退院調整看護師）MSW（医療ソーシャルワーカー）にご相談できます。

病棟・診療科別で、必要に応じて担当者が決まります。詳しくは医療支援部へお尋ね下さい。

医療支援部は、1階医事課横の入退院センターの奥になります。

## 介護保険について

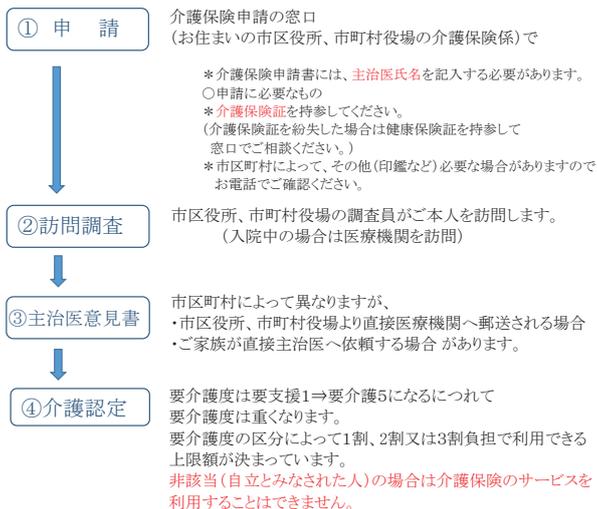
40歳以上の人が加入して保険料を納め、介護が必要な時は、保険を利用して費用の1割、2割または3割負担で介護（予防）サービスが受けられます。

### 《介護保険の対象者》

1. 65歳以上の人
2. 40～64歳の人で介護保険の特定疾病（下記）に該当する人

- |                      |                             |
|----------------------|-----------------------------|
| ①関節リウマチ              | ⑨早老症                        |
| ②筋萎縮性側索硬化症           | ⑩多系統萎縮症                     |
| ③後縦靭帯骨化症             | ⑪糖尿病性神経障害                   |
| ④骨折を伴う骨粗鬆症           | ⑫糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症            |
| ⑤初老期における認知症          | ⑬脳血管疾患                      |
| ⑥進行性核上性麻痺            | ⑭閉塞性動脈硬化症                   |
| ⑦大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病 | ⑮閉塞性肺疾患                     |
| ⑧脊髄小脳変性症             | ⑯両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症 |
| ⑨脊管狭窄症               | ⑰がん(条件があります)                |

### 《申請から認定までの流れ》



## リハビリ継続相談できる病院一覧

八幡地区	戸畑・若松地区	遠賀・中間地区
青山中央外科病院	★戸畑総合病院	◎浅木病院
★大平メディカルケア病院	◎★戸畑けんわ病院	★芦屋中央病院
★香月中央病院	◎★戸畑リハビリテーション病院	◎遠賀中間医師会おがき病院
★佐々木病院	◎★芳野病院	★健愛記念病院
◎★正和なみき病院	小倉地区	★新中間病院
◎★正和中央病院	◎大手町リハビリテーション病院	水北第一病院
新王子病院	◎北九州安部山公園病院	★中間市立病院
◎新生会病院	◎北九州中央病院	水巻共立病院
◎★東筑病院	◎小倉リハビリテーション病院	遠方・鞍手地区
★萩原中央病院	◎★小倉さふね病院	◎★くらて病院
浜田病院	小倉第一病院	★西尾病院
★八幡慈恵病院	小倉南メディカルケア病院	◎宮田病院
神原クリニック	★慈恵曾根病院	その他
桜クリニック	◎★東和病院	★赤間病院(宗像市)
◎北九州八幡東病院	★三萩野病院	◎北九州古賀病院
◎ふらて会西野病院	門司地区	★西野病院(嘉麻市)
奥村整形外科医院	★掖済会門司病院	◎田川新生病院
田原整形外科医院	◎★市立門司病院	◎★穎田病院(飯塚市)

◎…**回復期リハビリテーション病棟あり**

★…**地域包括ケア病棟あり**

◎**回復期リハビリテーション病棟とは**…主に脳血管・整形外科疾患等の方に対し、365日集中的にリハビリテーションを行う病棟です。対象疾患が決まっており、転院先の都合にもよる為、必ずしも入院できるとは限りません。

★**地域包括ケア病棟とは**…急性期治療後、病状が安定した方に対し、在宅復帰、施設入所に向けて医療管理、リハビリ、退院支援等を提供する病棟です(60日限度)。

その他、ご希望の医療機関がございましたらご相談下さい。ご紹介元の医療機関がある場合はご紹介頂いた先生に継続的治療をお願いしています。

また、患者様の状態に合った病院を紹介しますが、必ずしもご希望に添えない場合もございます。



区分	窓口
要支援 1	お住まいの地域包括支援センターへ
要支援 2	
要介護 1	居宅介護支援事業所のケアマネージャー
要介護 2	
要介護 3	
要介護 4	
要介護 5	

### ご注意ください！！

＊介護保険の申請をしてから認定が下りるまでに**約1～2ヶ月**かかります。退院直前に慌てて申請しても、認定は間に合いません。介護サービスが必要になる可能性がある場合は、**できるだけ早めに申請**してください。

なお…

- ＊介護認定を受けるにあたり、自己負担金は発生しません。
- ＊介護認定を受けても、介護サービスを必要としない場合は利用しなくても構いません。
- ＊詳細についてはお住まいの申請窓口（市区役所、市町村役場）でお尋ねください。

☆ご不明な点がございましたら、医療支援部へご相談ください。



＜お問い合わせ先＞  
 地域医療機能推進機構  
 (JCHO)九州病院  
 医療支援部

2020年7月1日修正



# ちょこっとリハビリ

## ～コロナ対策！

## 生活不活発病を防ごう～

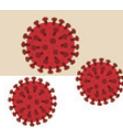


理学療法士

堀 真悠子

「生活不活発病」とは…

動かない＝生活不活発な状態が続くことにより、筋力や体力などが低下し動けなくなることをいいます。近年、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大により、政府は国民に向けて外出やイベントの自粛を広く要請しています。高齢者向けのイベントは延期や中止となり、日課であった散歩や買い物、友人との外食などを自粛している方々も多いのではないのでしょうか。外出自粛が続き、屋内で過ごす時間が長くなると活動量が低下し、生活不活発病を誘発しかねません。そこで、今回は生活不活発病を予防するために自宅のできる運動を紹介したいと思います。



### ロコトレ① 片脚立ち

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



#### ポイント

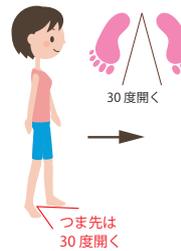
- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分に注意して、机に手や指をついて行います。

指をついただけでもできる方は、机に指先をつけて行います。



### ロコトレ② スクワット

※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。



①肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。



②膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

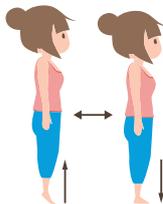


机に手をつかずにできる場合はかざして行います。

スクワットができない時は、椅子に腰掛け、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返しましょう。

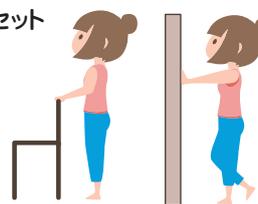
### ロコトレ③ ヒールレイズ（ふくらはぎの筋力をつけます）

●1日の回数の目安：10～20回（できる範囲で）×2～3セット



- ①両足で立った状態で踵を上げて…
- ②ゆっくり踵を降ろします。

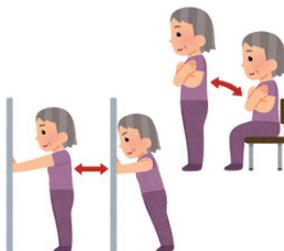
立位や歩行が不安定な人は、椅子の背もたれなどに手をつけて行いましょう。



自信のある人は、壁などに手をつけて片脚だけでも行ってみましょう。

#### ポイント

バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。また踵を上げすぎると転びやすくなります。



### 運動を始める前に行うこと

- 体温の確認
- 体調の確認：咳や痰など風邪の症状、体のだるさ・息苦しさなどがどうか確認  
上記のような症状がある方はかかりつけの病院、またはお近くの病院に相談をしましょう。  
※運動中はこまめに水分を補給しましょう！ 換気をこまめに行いましょう！



引用：公益財団法人長寿科学振興財団ホームページより

# メデイカル・レシピ



茹だるような暑さが続く夏の季節、皆さんはしっかり食事を摂れていますか？  
今回は夏バテを吹き飛ばすさっぱりとした夏レシピをご紹介します。

## ① さっぱり豚の生姜焼き

### 《作り方》

- ① 生姜はすりおろし、調味料と合わせておく。
- ② 玉ねぎはくし切りにする。
- ③ 豚肉に小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンにごま油を入れ、③の豚肉と②の玉ねぎを入れて焼く。
- ⑤ 肉と玉ねぎに火が通ったら①の合わせ調味料を入れる。
- ⑥ 器に千切りにしたキャベツとトマトをのせ、⑤を盛り付ける。

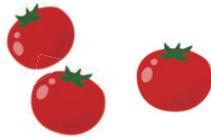


### 材料 (4 人分)

豚ロース	320g	《調味料》	
小麦粉	10g	酒	大さじ2
玉ねぎ	1/2個 (90g)	みりん	大さじ2
ごま油	大さじ1	酢	大さじ1
生姜	10g	醤油	大さじ1
		《付け合わせ》	
		キャベツ	140g
		トマト	80g

### ワンポイントアドバイス

お酢を使うことで醤油の量が減り減塩に。  
塩分を控えていてもさっぱりと美味しくいただけます。



### 一人分の栄養価

エネルギー	285kcal	糖質	10.4g
たんぱく質	16.1g	食物繊維	1.4g
脂質	16.9g	塩分	0.6g

## ② スイカゼリー



### 《作り方》

- ① スイカは種と皮を除き、飾り用に数個くり抜いて取っておく。  
くり抜いたスイカは冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 残ったスイカはミキサーにかけてザルでこし、450g 用意する。
- ③ 鍋にAを入れ、沸騰させないように火にかける。  
ゼラチンが溶けたら粗熱をとり、器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 鍋にBを入れ、沸騰させないように火にかける。  
ゼラチンが溶けたら粗熱をとり、③のゼリーの上に流し入れる。  
冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ ②のスイカ液にゼラチン 8g を入れ、沸騰させないように火にかける。  
ゼラチンが溶けたら粗熱をとり、④の牛乳ゼリーの上に流し入れる。  
冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ ゼリーが固まったら、①のくり抜いたスイカを飾る。

### ワンポイントアドバイス

スイカにはビタミンCやカリウム、赤い果肉のものにはβカロテンやリコピンも含まれており、夏バテの解消や疲労回復に良いといわれています。

④の牛乳ゼリーを入れた後、容器の内側にチョコペンを使って種を書くと、本物のスイカのようなゼリーが作れます。



### 材料 (4 個分)

スイカ	1/8切
粉ゼラチン	8g
かき氷シロップ(メロン)	大さじ2
水	100cc
粉ゼラチン	2g
牛乳	70cc
砂糖	大さじ1/2
粉ゼラチン	1g
(お好みでチョコペン 1本)	

### 一個分の栄養価

エネルギー	84kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	0.8g
糖質	16.3g
食物繊維	0.3g
塩分	0.0g

栄養管理室 管理栄養士 中崎 彩香





# 妊娠高血圧症候群とは？

妊娠時に高血圧を認めた場合を妊娠高血圧症候群といい、妊婦さんの約20人に1人の割合で起こるといわれ、妊娠34週未満で発症した場合、重症化しやすく注意が必要です。



薬剤部 薬剤師  
松本 侑莉



## ●何が危険なの？

脳出血や子癇(しかん)(意識消失と痙攣の発作)のリスクとなり、早期胎盤剥離も半数は妊娠高血圧の妊婦さんにおこるリスクの一つです。また、胎盤機能が低下し、胎児への酸素や栄養の供給が低下します。母体だけではなく胎児の状態も悪くなることがあります。

## ●予防法は？

未だ確立されたものではありませんが、妊娠中の急激な体重増加や全身性のむくみは、その後の血圧上昇につながる可能性が高いため、特に以下の3つに注意しましょう。

- ①体重増加 ②塩分の取り過ぎ ③疲れ

## ●治療法は？

安静と入院が中心で、けいれん予防のためや重症の高血圧に対してお薬を用いることがあります。根本的にこの病気を治す方法は知られていません。また、急激に血圧を下げると赤ちゃんの状態が悪くなることがあり、降圧剤は医師が慎重に使用します。

### 《妊婦に使用可能とされている降圧剤》

- ①中枢性交感神経抑制薬：メチルドパ(アルドメット<sup>®</sup>)
- ②血管拡張薬：ヒドララジン(アプレゾリン<sup>®</sup>)
- ③Ca拮抗薬：ニフェジピン(アダラート<sup>®</sup>)、ニカルジピン静注(ペルジピン<sup>®</sup>)
- ④ $\alpha\beta$ 遮断薬：ラベタロール(トランデート<sup>®</sup>)

※妊娠中に内服すると、胎児に悪い影響を及ぼす薬剤もありますので、医師の指示に従いましょう。

※必ず医師の指導のもと管理を受けることが大切です。



参照：日本妊娠高血圧学会サイトホーム-新定義・臨床分類  
妊娠高血圧症候群の診療指針 2015-Best Practice Guide  
妊娠・授乳婦のくすりと服薬指導  
日本産科婦人科学会ホームページ

☆ご不明な点は、主治医または薬剤師にお問い合わせください。



## 「みなさまの声」のコーナー

(患者の声) (病院回答)

※病院に寄せられたご意見、回答等についてご紹介させていただきます。



乳腺エコーの検査をした際、長時間にもかかわらず声かけなし、検査中にはため息をずっと何度もつかれたり配慮が足りないと嫌な気持ちになりました。ただでさえ、不安な気持ちでいっぱいなのにすごく嫌でしたし、不快でした。また、技師の方が部屋を出る際、パソコンの画面もそのままだったので、どうなのかと思いました。



この度は、不適切な対応により不快な思いをさせてしまい、大変申し訳ありませんでした。検査の際の患者さまへの対応については検査室全職員に再度指導いたしました。特に長時間を要する検査では、適時声かけを行い、患者さまの体調などについて十分にコミュニケーションをとって検査を実施するようにしています。また、検査終了後の検査機器については、必ず初期画面に戻す運用となっておりますが、その手順が順守されておらず、プライバシーの保護の配慮に欠ける行動でした。こちらに関しても再度運用手順について指導を行いました。今後、ご指摘いただいた点を改善し、患者さまの立場に立った医療技術が提供できるようにしたいと考えております。

臨床検査科 臨床検査技師長

この度は貴重なご意見ありがとうございました。

独立行政法人  
地域医療機能推進機構



九州病院

〒806-8501 北九州市八幡西区岸の浦1丁目8番1号  
TEL (093) 641-5111 (代表) <http://kyusyu.jcho.go.jp>

メディカル NOW VOL.25 2020年7月発行

発行責任者：内山 明彦 編集者：山本 勇  
制作：シブヤプリントファクトリー TEL (093) 922-6373