

中国中央病院広報誌

ハ〜イ!

青いそら

2023年正月号

<病院理念> 患者さん中心の人にやさしい良質の医療を提供します

P.4~7

特集 人間ドック

当院人間ドックのご紹介
がん検診
動脈硬化に関する検査

年頭のご挨拶 P.2
病院の縁の下の力もち / 消防競技大会 P.8
診療のご案内 P.10
栄養メニュー / 地域連携室だより P.12

2023年1月



中国中央病院HP



中国中央病院
卒後臨床研修サイト



撮影 リハビリテーション科 種本翔

年頭のご挨拶



げんば
病院長 玄馬 顕一

あけましておめでとうございます。2023年の年頭にあたり、昨年同様ではありますが、今年も新型コロナウイルスに負けず、地域の皆様のお役に立てる病院として頑張っていきたいと考えておりますので、本年も宜しくお願い致します。

2020年からの新型コロナウイルス感染症は、ワクチンや治療薬の開発にも関わらず蔓延が続いており、終息の兆しは感じられません。昨年末からの第8波に至るまで職員が一丸となって感染予防を徹底し、院内での被害を最小限に留めることができていますと考えております。

さて、中国中央病院は地域医療支援病院として、これまで通り、福山・府中二次医療圏の主として北部地域の急性期医療を担当し、地域の診療所の先生からのご依頼は勿論のこと、救急患者・重症患者さんを積極的にお引き受けしたいと考えています。救急車の受け入れ件数は着実に増加しており、地域の救急医療において一定の貢献ができていると考えております。本年は救急医療をさらに充実させるとともに、地域にお住いの皆様や医療機関のご要望に十分にお応えできる専門的な医療・看護の提供を目指しており、職員一丸となって努力していきたいと考えております。

医師確保に関して、昨年は放射線診断医および消化器内科医を1名ずつ増員することができました。また、本年も昨年に続き初期研修医を4名採用することになりましたので、若い医師が増えて活気のある医局になると期待しております。

診療に関しては、血液内科では白血病、悪性リンパ腫、骨髄腫などの造血器腫瘍に対する強力な化学療法・抗体療法は勿論のこと、無菌室を用いた造血幹細胞移植などを主体に、あらゆる血液疾患の診療を行っております。また、呼吸器内科、呼吸器外科、放射線科が協力して肺癌、胸膜中皮腫など種々の呼吸器腫瘍に対する集学的治療を行うとともに、COPD・間質性肺炎などあらゆる呼吸器疾患に対する専門的な診療も得意としており、血液疾患、呼吸器疾患に関しては、広島県東部地域では最も充実した医療が提供できていると自負しております。

さらに、当院では周産期医療にも力を入れております。昨年も多数の分娩を安全に実施するとともに、地域の皆様から信頼される産婦人科医療と専門医療人の育成を図っております。その他、糖尿病・腎疾患・膠原病の診療、消化器疾患に対する内視鏡を用いた診断・治療、整形外科領域等多面的な診療についても更に充実させたいと考えております。



玄馬病院長と若手医師

こうした診療以外に、当院の特徴として治験や臨床研究に積極的に参加しエビデンスの創出に努めていることが挙げられます。最近の医学医療の進歩は目覚ましいものがあります。数年前には予後が厳しいと考えられた疾患が、新しい治療法や新薬の開発により救命できる時代になりつつあります。こうした医療の進歩はイコール臨床研究の進展の結果でもあります。造血器腫瘍においては、日本成人白血病共同研究グループ（JALSG）や日本細胞移植研究会（JSCT）という全国的な臨床研究のグループの中心メンバーとして活躍しておりますし、グローバルな研究を含め非常に多くの臨床研究、治験に参加しており、造血器腫瘍に対する臨床研究の基幹施設として認められています。

さらに、肺癌、胸膜悪性中皮腫、COPD、気管支喘息などの呼吸器疾患においても中国・四国呼吸器疾患関連事業包括的支援機構（CS-Lung）、岡山肺癌治療研究会（OLCSG）など多数の臨床研究、治験に参加しており、世界的にも漸新な治療の導入を図っています。当院から新たな臨床エビデンス（治療の証拠）が生まれることを介して、一人でも多くの患者さんが厳しい病気から一刻も早く解放されることを医療スタッフ全員が心から願っております。

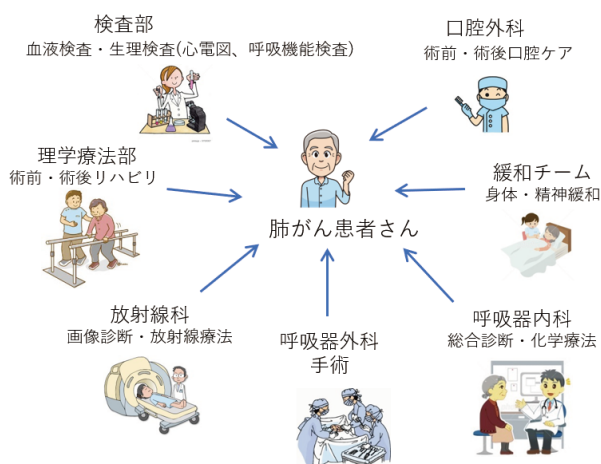


また、私ども中国中央病院では、スタッフの皆さんの健康を守ることに最大限の努力をしようと考えています。安全で安心できる医療の提供には、健全で安心できる医療の体制が不可欠と考えているからです。

最近では特に感染症に対するスタッフの健康管理を徹底すると共に、院内の医療環境にも配慮してストレスコントロールできる病院作りを目指しております。

最後になりますが、当院の理念は「患者さん中心の人にやさしい良質の医療の提供」です。様々な職種のスタッフが仲良くチームを組んで患者さんに心のこもった医療・看護を提供し、患者さんご家族の皆様「中国中央病院に来て良かった！」と感じていただけるように、本年も全職員が一丸となって邁進する所存ですので、これまでと変わらぬご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

令和5年 元旦



当院の肺がん診療体制

中国中央病院で

人間ドックを受けてみませんか？

● 全身の健康チェック

当院で人間ドックを受けられた方の中には、どこも痛みはなく、自覚症状もなく、普段から何も問題なくお仕事をされている方から、がんの疑いや精密検査が必要な結果が出たという事例も少なくありません。

つまり、体の中の全身を流れる血液、細胞、臓器等、個々について詳しく調べてみないことには本当に健康かどうかはわからないのです。

当院の人間ドックでは、血液や細胞、尿、血管、頭、眼、耳、肺、心臓、胃、骨、胸などの全身の検査がわずか一日でできます。

これら全ての検査を普通に外来で診てもらうとなると、一週間以上の期間とそれなりの費用がかかるのではないのでしょうか。当院では人間ドックをより快適に受けていただけるよう、専用フロアを備えております。

また、人間ドック中、内科医師による診察がありますので、不安なこと等があればご相談いただき、一年に一度はご自身の心と身体の健康度チェックを試してみたいかがでしょうか。

宿泊室



- 宿泊室 個室5部屋
- 車椅子でご利用可能な部屋もあります。
- シャワー、TV、冷蔵庫、Wi-Fi等完備
- 医療機関ですので、喫煙・飲酒はできません。
- 感染予防対策のため、宿泊中の外出はご遠慮いただいております。

● 人間ドックお申込み方法

完全予約制（定員制）

当院3階の健康管理センターへお電話にてご予約をお願いいたします。例年4月は予約が取りやすくなっておりますので、お勧めです。

定員に達している場合は、ご予約をお取りできませんのでご了承ください。



公立学校共済組合中国中央病院

3階 健康管理センター

電話 084-970-2291



受診月の前月1日から受付いたします。



● コース・料金のご案内

コース	料金（消費税込）	
	男性	女性
1日ドック	40,150円	41,800円
2日ドック	68,200円	69,850円

専用フロア



- 3階に専用フロアを備えております。
- お呼び出しは番号で行います。
- 来院時の番号のお席でお待ちいただきます。

肺がん検診

胸部X線検査・低線量CT検査

肺がん検診に使用する低線量CTによる検査は、通常のCT検査と比べると、被ばく量がおよそ1/10になります。低線量CT検査をお勧めする対象は、主に50歳以上で、喫煙されていた方です。

特に、**喫煙指数**が600以上の場合、肺がんの高危険群になります。低線量CT検査は、胸部X線検査と比べて肺がん発見率がおよそ10倍高いです。

ただし、非常に小さな病変も見つけるため、後日精密検査など過剰な医療行為につながるリスクもあります。

喫煙指数 = 1日の喫煙本数 × 喫煙している年数
例えば、1日20本で20年なら400



胃がん検診

胃透視(バリウム)検査・内視鏡(胃カメラ)検査・ABC検診・便ピロリ菌抗原検査

胃がんはかつて日本人のがんによる死亡数の第1位でしたが、最近は診断方法と治療方法が向上し、男性では肺がんに続き第2位、女性は第4位となっています。

胃がんの原因の9割以上がピロリ菌感染によるものとされています。ABC検診は、血液でピロリ菌抗体と胃粘膜の萎縮(ピロリ菌による胃粘膜の変化)の状態を把握する方法です。

便ピロリ菌抗原検査は、現在ピロリ菌にかかっているかどうか判定するものです。ピロリ菌は赤ちゃんの時に罹患するものなので、毎年の検査は不要です。感染者は、除菌治療(1週間の内服治療)で胃がんの発生率を下げることが可能になります。

内視鏡検査は、胃透視(バリウム)検査より、胃がん発見率が数倍高くなり、ピロリ菌の有無も推定できます。ピロリ菌の既往がある方はバリウム検査より内視鏡による定期検査をお勧めします。

不安なことがあれば
担当にお気軽にお尋ねください。

大腸がん検診 便潜血

便に血液が混じっているかどうかを調べます。がんやポリープなどの大腸疾患があると大腸内に出血することがあり、その血液を検出する検査です。通常は微量で、目には見えません。1回でも陽性の場合には、大腸内視鏡による精密検査を受けましょう。陽性者のうち3%前後の方にがんが見つかります。ポリープなどの異常を含めると70%前後の方に何らかの病気が見つかります。

大腸がんは、罹患する人(かかる人)が増加しており、日本のがんによる死亡原因の多くを占めています。早期の大腸がんは自覚症状がないことが多いですが、血便、腹痛、便の性状や回数が変化したなどの症状がある場合には検診を受診せず、すぐに医療機関を受診する必要があります。

なお、生理中の女性の方は、月経血が影響して正確な検査結果を得られない可能性がありますので、検査の提出については病院にご相談ください。

乳がん検診

乳腺超音波検査・マンモグラフィ検診

乳がんは女性にとって最も身近な病気になっており、現在、女性の9人に1人が罹患といわれています。

マンモグラフィ検診は、乳がん死亡率を下げるエビデンス(科学的根拠)があることが証明された検査です。乳房を片方ずつプラスチックの板で挟んで撮影することで、小さいしこりや石灰化を見つけます。マンモグラフィで発見される乳がんの70%以上は早期がんであり、多くは症状のないものです。

しかし、マンモグラフィだけで全ての乳がんを発見することはできません。国のがん検診の指針には入っていませんが、乳房内の乳腺密度が高い方は**乳腺超音波検査**が適している場合があります。乳房にゼリーを塗り、プローブ(探触子)というものを乳房表面にあてて乳房全体を見ていきます。乳腺密度は個人差が大きいため全ての方に当てはまるわけはありませんが、当院人間ドックでは39歳以下の方は乳腺超音波検査、40歳以上の方はマンモグラフィをお勧めしています。両方を選択する事も可能です。

その他、日ごろからのセルフチェックも乳がんを発見するうえで大切です。

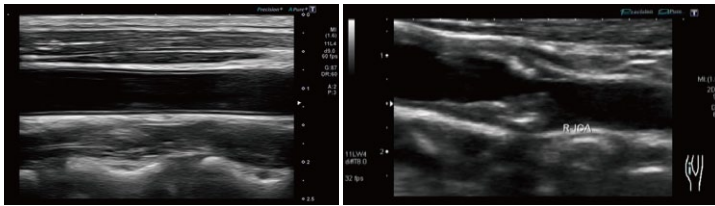
オプション料金がかかる検査もありますので、詳しくはお尋ねください。

動脈硬化に関連する3つの検査

頸動脈超音波検査

頸動脈は全身の血管の窓口とも言われており、頸動脈の動脈硬化の程度を評価することで、全身の動脈硬化がどの程度進行しているか評価することができます。超音波では血管を実際に評価することにより、血管壁にプラークといってコレステロールの塊の有無を見ることがができます。

下図の左側は正常な血管、右側は動脈硬化が進行した例です。血管壁が不整で分厚くなっているのが分かります。



正常な血管

動脈硬化が進行した血管

動脈硬化が進む最大の原因は、加齢・老化ですが、それ以外に、男性であること（女性の場合は閉経後）、喫煙、肥満、メタボリックシンドローム、脂質異常症（高脂血症）、糖尿病、高血圧などが該当し、これらを危険因子と呼んでいます。加齢・老化や性差（男性）などの危険因子は仕方ないことですが、それら以外は取り除ける危険因子です。

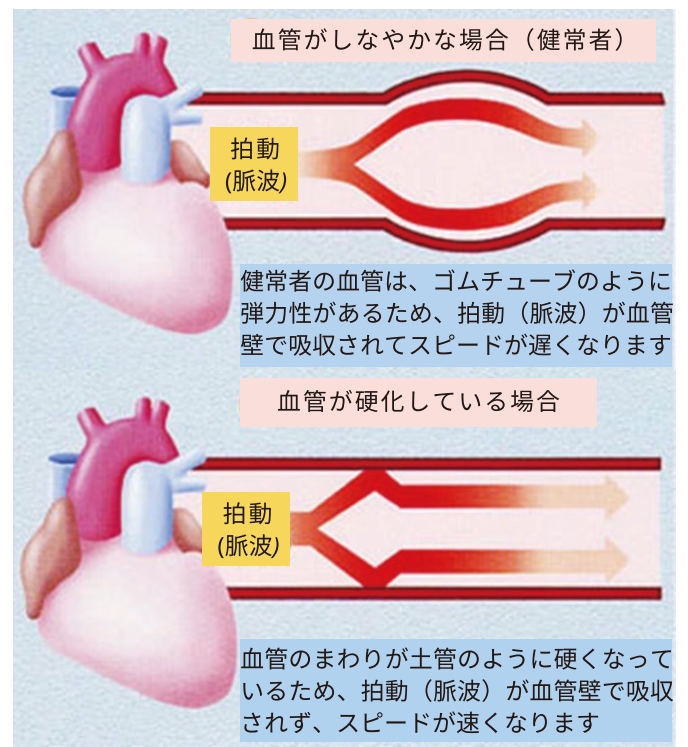
例えば、喫煙しているのであれば禁煙、肥満やメタボリックシンドロームに該当する場合は食事や運動に気を付けて減量することです。また、脂質異常症（高脂血症）、糖尿病、高血圧症などがある場合にも、それらの病気を適切に治療し続けていれば、動脈硬化の進行を遅らせることが可能です。（日本生活習慣病予防協会HPより引用）

血圧脈波検査（動脈硬化検査）

両腕と両足首の血圧や心電図を記録することで、心臓から拍出された血液が腕や足首までどの程度のスピードで到着するか調べる検査です。

検査は、血圧を測るのと同じくらい気軽に受けられます。薄手の服でならそのまま測定できます。

動脈硬化が進行し血管が硬くなることにより、到着するまでの時間 PWV（脈波伝搬速度）が短くなります。右上図をご覧ください。



血管がしなやかな場合（健常者）

拍動
(脈波)

健常者の血管は、ゴムチューブのように弾力性があるため、拍動（脈波）が血管壁で吸収されてスピードが遅くなります

血管が硬化している場合

拍動
(脈波)

血管のまわりが土管のように硬くなっているため、拍動（脈波）が血管壁で吸収されず、スピードが速くなります

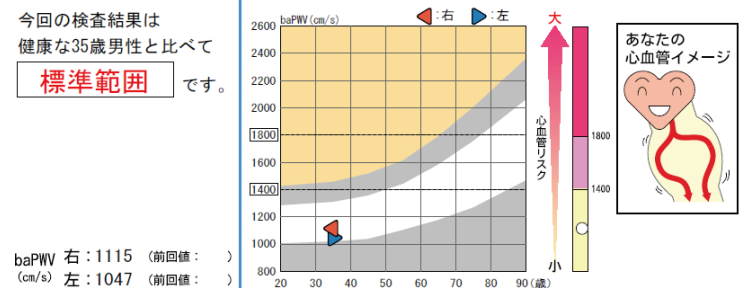
加齢と共に動脈硬化は進行しますので、年齢によってPWVの基準値は上がります。（例：35歳男性ではPWVは1040～1350程度で下図では左右どちらも基準値内に入っています。）

このように同年齢、性別と比較して動脈硬化の程度が進行しているか見ることができます。

脳・心血管病のリスクは？

baPWV検査

今回の検査結果は
健康な35歳男性と比べて
標準範囲です。



LOX-INDEX®検査

血液中の超悪玉コレステロール (LAB) と可溶性 LOX-1 (sLOX-1) の量を調べることで、将来の脳梗塞や心筋梗塞の発症を予測する血液検査です。正常な LDL コレステロールは細胞やホルモンの原料となりますが、生活習慣の乱れにより活性酸素などで変性した LDL は、超悪玉コレステロール (LAB) となり動脈硬化の原因物質となります。血管内膜にある LOX-1 は、異物を取り除く働きをしますが、LAB が増加すると血液中に sLOX-1 の産生が促され、LAB と sLOX-1 が結合して血管内皮細胞に障害を起し、血管の壁の中に LAB などの脂質が取り込まれることにより動脈硬化が進行します。現在の健康状態を把握する指標となり、発症の予防と生活習慣の改善に一役を担ってくれる検査です。



健康管理センターでは、受健者の皆さま一人ひとりが安心安全快適な健診が受けられますよう、毎年アンケート調査を行っております。

結果を少しご紹介いたします。

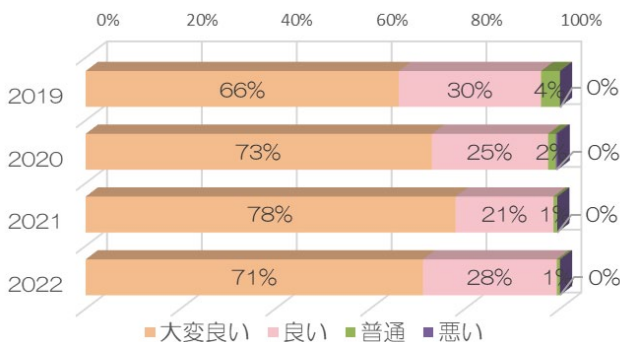
調査期間：2022年8月22日～8月26日

対象者：期間中の全受健者

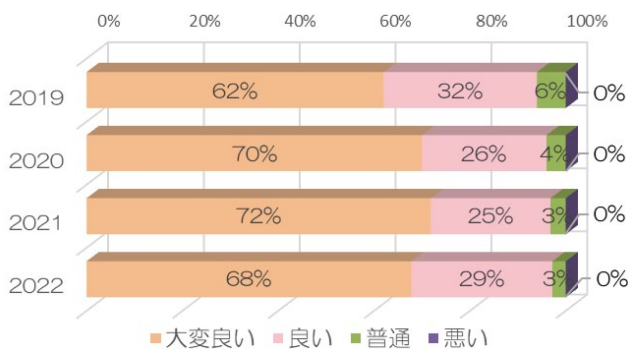
回収率：97%

スタッフの対応

看護師の対応



医師の対応



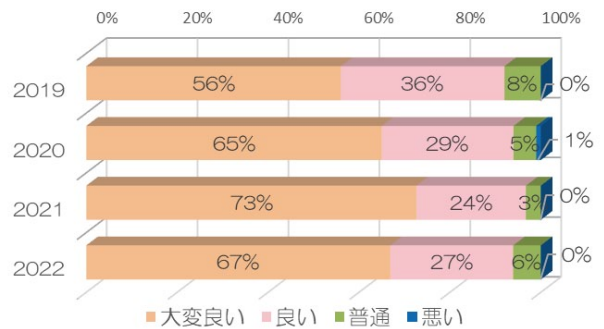
95%以上の方に良い・大変良いと回答をいただきました。

ご意見

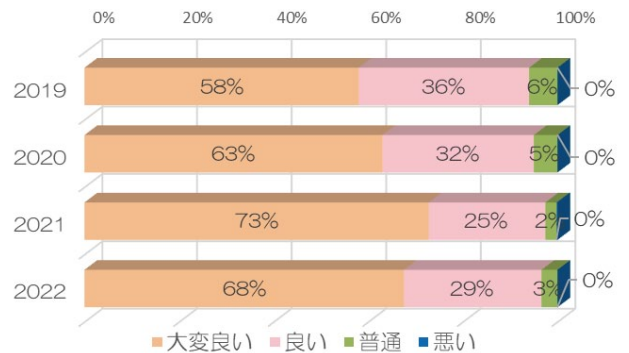
- 毎年ありがとうございます。
- 初めてだったのでやさしくしてくださりうれしかったです。
- 診察で質問しやすく、丁寧に答えてもらって安心できた。
- 乳腺担当の女性の声かけに安心しました。今までで一番受けやすかったです。
- 胃カメラの時、看護師さんがずっと背中をさすってくれたのが良かった。しんどかったけどやさしくしてもらえてがんばれた。

フロアについて

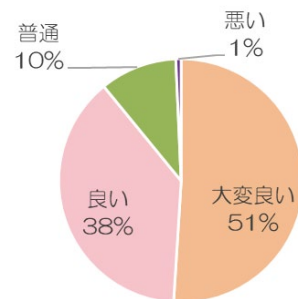
プライバシーへの配慮



フロアの案内表示はわかりやすいか



待ち時間について (2022年)



待ち時間短縮に向けた活動に取り組んでおります。スムーズな検査案内ができるよう、これからも努力してまいります。

ご意見

- 名前ではなく番号で呼ばれるのがいいと思った。
- 初めてでしたが、やり方がよくわかりました。
- 待ちが長すぎないように進めて下さいました。
- 検査はスムーズで何の問題も感じませんでした。
- やや長かったものがあつた。

いただいたご意見や、健診の状況を把握し、医療サービスの改善及び質の向上に努め、皆さまの期待に応えられる健康管理センターを目指したいと考えております。1年に1度はご自身の心と体の健康に目を向けてみてはいかがでしょうか。



病院の縁の下の力もち

ハウスキーパーのお仕事

皆さんは当院の正面玄関に四季折々の草花が生けられていることはご存じでしょうか？この生け花を見る折に季節の移り変わりを感じている方が、実はたくさんいらっしゃると思います。

また、当院3階にある屋上庭園には福山市より寄贈されたバラを植樹して、初夏には赤、オレンジ、ピンクなど様々な色彩のバラが咲き誇り、知る人ぞ知るお花見スポットとなっています。現在は感染症対策のため入館を制限しておりますが、機会がありましたら見ていただきたいと思っています。

このように、無機質な環境になりがちな病院に暖かみを与えてくださっている、縁の下の力もち「ハウスキーパー」のお仕事をご紹介します。



1階中庭のお正月飾り



3階屋上庭園



ハウスキーパー



1枚ずつ丁寧にたたみます

当院では、ハウスキーパーは2名、補助スタッフが8名います。ハウスキーパーは、職員の制服の管理・リネン類やカーテンの管理・院内洗濯・委託洗濯の管理・環境整備などを担ってくださっています。

洗濯場では、毎日30kg用と10kg用の洗濯機2台を1日に6～8回ほど回して対応します。病棟の備品、手術などで使われるタオル類、手術着、ベビー着などなど。家庭用の洗濯機は8kg前後ですから、いかに病院の洗濯物の量が多いかが分かります。

新型コロナウイルス感染症の流行前と比べると、洗濯機の使用頻度が増し、タオル類などが増加して、量は以前の2倍ほどになっているとのことでした。



クリスマスイルミネーション



豪華なお正月飾り



私達が当たり前のように目にしている清潔な制服やリネン類、綺麗な生け花などは、陰で病院の診療を支えてくださっているハウスキーパーさんのおかげです。

みなさんの身近な縁の下の力もち是谁でしょう？1年の始まりに感謝の気持ちを伝えてみるのはいかがでしょうか。

文責 後藤 大



福山市消防競技大会に参加しました！



2022年（令和4年）10月26日（水）に福山市消防競技大会へ参加させていただきました。福山市の事業所を中心に、消火器具の操作技術を競うもので、火災発生時の迅速・的確な動きを体得すること、効果的な初期消火による被害の軽減を図ることを目的としています。

結果は、37チーム中11位と惜しくも目標としていた8位以内入賞はなりませんでしたが、自身の防災意識を見直すよい機会となりました。

私自身、消防競技大会後に院内や家庭の設備を見直して、院内に設置されている消防ホース設備を改めて知る、家庭の簡易消火スプレーの期限が5年切れている、など備えが不十分であることに気付かされました。

皆さん、職場やご家庭に消火器はありますか？どこにありますか？期限は切れていないでしょうか？火災になったらどのように動いたらよいかイメージをされたことはありますか？訓練をしていない場合、火災に遭遇した際、右往左往することが大半です。

皆さんも、定期的に職場やご家庭で火災が発生した際の想像をしたり、消火器具の点検等をしてみてください。

冬は健康を崩しやすい季節でもあり、乾燥による火災の多い季節でもあります。防疫のみならず防災にも気を付けましょう。

文責 後藤 大



がんばりました！

当院代表

栄養メニュー

たら 鱈とお餅のみぞれ鍋



材料 (3人分)

- 生鱈 3切れ
- 切り餅 6個
- 春菊 1束
- 舞茸 1パック
- 大根 中 1/2本
- 片栗粉 大さじ2
- 揚げ油 適宜
- 塩・こしょう 適宜
- 出汁 800ml
- 酒 200ml
- みりん 大さじ2
- 塩 小さじ1
- 醤油 大さじ1

栄養量 (一人分)

エネルギー	648kcal
たんぱく質	22.7g
脂質	13.5g
食塩相当量	3.4g

大根おろしはたっぷり入れるとおいしいです!



作り方

- 1 生鱈、春菊は食べやすい大きさに切り、舞茸は小房に分ける。
- 2 大根をすりおろす。
- 3 鍋にAを入れて沸かす。
- 4 生鱈に軽く塩・こしょうをして、片栗粉をまぶす。
- 5 フライパンに多めの油を入れて、餅と生鱈を揚げ焼きにし、油をよく切っておく。
- 6 3の鍋に春菊、舞茸、揚げ焼きにした鱈、餅を入れてひと煮立ちさせ、最後に水気を切った大根おろしを入れたら完成!

冬が旬の大根には、でんぷんの消化を助けるジアスターゼ、脂肪の消化を助けるリパーゼなどさまざまな消化酵素が含まれています。

これらの酵素は、熱に弱いとされており、50℃以上の加熱で働きが弱くなってしまうため、大根おろしは加熱しすぎず、温める程度にするのがポイントです。

レシピ 調理師 坂本秀幸
文責 栄養士 藤田菜緒

地域連携室だより VOL.23



オープンカンファレンスを開催しました
「HPVワクチンを正しく理解する」

令和4年10月26日、当院の産婦人科医長 大塚由有子医師の講演による、第36回オープンカンファレンスを約2年ぶりに開催しました。

子宮頸がんを予防するHPVワクチンの種類や効果などについて詳しく説明があり、参加者の皆様にご満足いただけたアンケート結果となりました。



今回は地域連携室としては初めてのハイブリッド開催でした。WEBと会場に、院内外あわせて70名を超える参加をいただきました。ご参加いただいた医療機関の方々、養護教諭の先生方、ありがとうございました。

次回は3月に、呼吸器外科医による講演を予定しています。詳細が決まりましたら改めてご案内いたしますので、皆様のご参加をお待ちしております。

文責 山内玲子

編集後記

新年、あけましておめでとうございます。卯年の始まりです。寒い時期もまだまだ続きますので、手洗い、うがいを欠かさず、感染予防に努めていきましょう。今年も皆様にとって健やかな1年になりますように願っております。

青いそら〈第151号〉

発行 広島県福山市御幸町大字上岩成148-13
公立学校共済組合中国中央病院
TEL.084-970-2121(代) FAX.084-972-8843

発行人 病院長 玄馬 顕一
令和5年1月20日発行

<http://www.kouritu-cch.jp>

編集：広報委員会 安藤由智 田野智之 荒木恒太 尾形佳子 村上直治 大塚謙稔 西井育子 栗村朋香 三上真宏 三輪とも美 藤井恭子 小坂麻依 三浦美保 後藤 大 森川 薫

