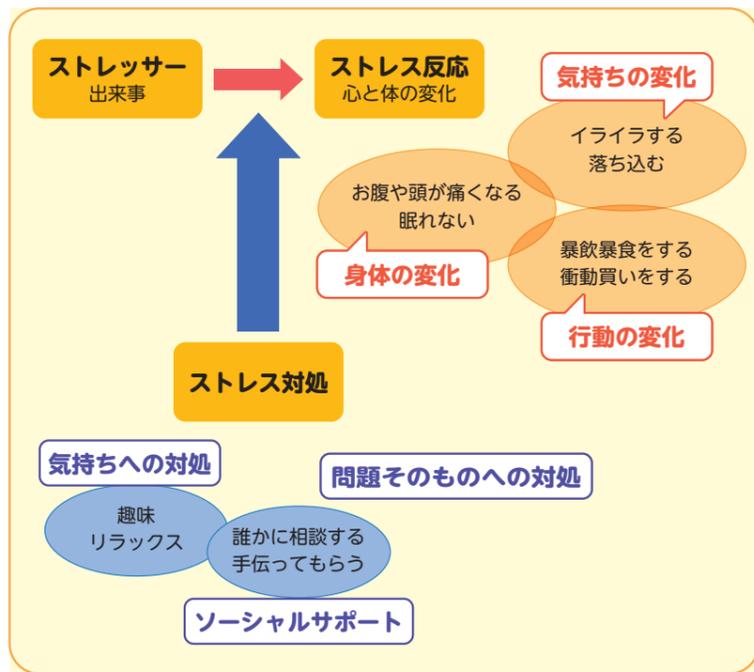


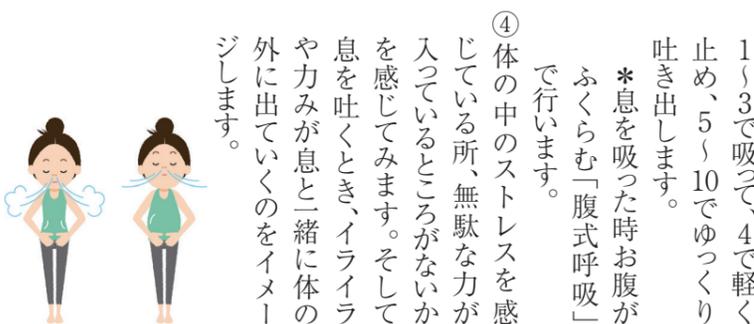


210号 発行所/ 下関市長府外浦町1番1号 国立病院機構 関門医療センター 発行責任者/ 病院長 林 弘人 印刷/(株)アートネクスト



原因となる出来事や状況を「ストレス」といい、心や身体、行動の変化の

以下に簡単にできるリラクセス法をご紹介します。



様々な情報で不安が増す時はテレビやインターネットをみる時間を意識的に減らして情報を取り入れすぎないように注意しましょう。

「いつもと同じ」ことを大切に、睡眠や食事など規則正しい生活を送り、親しい人と話したり連絡をとり、心身の健康を保つ生活を送りましょう。

関門医療センター

Speed Standard&Safety Smile



# STAY HOME ～心理療法士からのアドバイス～

## ストレスとうまく付き合おう

現在のような終わりの見えない強いストレス、危機を感じる状況では悲しんだり心配したり、困惑したり、恐ろしさや怒りを感じることは自然なことです。

ことを「ストレス反応」といいます。

ストレスサー・ストレス反応に対して皆さんは色々な対処をしていると思います。

以下に簡単にできるリラクセス法をご紹介します。

- ① ゆつたりとした姿勢で座ります。
- ② 目を軽くつむります。ため息をつくように1度息を全部吐ききります。
- ③ 1〜10まで数えながらゆつくり深呼吸します。1〜3で吸って、4で軽く止め、5〜10でゆつくり吐き出します。
- ④ 体の中のストレスを感じている所、無駄な力が入っているところがいかを感じてみます。そして息を吐くとき、イライラや力みが息と一緒に体の外に出ていくのをイメージします。



主任心理療法士 白井 麻子

肩や足をほぐしましょう。肩をギューッとあげて両肩を開き背中に10秒ほど力を入れて…ふっと肩の力を抜きます。同様に両足首を内側に曲げてかかとを押し出すようにギューッと10秒ほど力を入れて…ふっと足の力を抜きます。

# STAY HOME ～健康を保とう～

## お家ごはんを楽しもう

STAY HOMEで家にいる時間を活用して、パン作りやお菓子作りをする方が増え、バター、ホットケーキミックス、小麦粉などの品薄が話題になりましたが、不要不急の外出を押さえるため、日持ちのする食材を選んだ結果、カップ麺やパスタなどの炭水化物に偏りがちになっていませんか。

「お家ごはん」を楽しみつつ、栄養のバランスを保つには、「三色食品群」を覚えると簡単です。三色食品群は栄養素の働きから3つに分けたもので、赤：からだをつくるものになる食品（肉、魚、卵、大豆製品、乳製品）、黄：エネルギーのもとになる食品（米、小麦、いも類、砂糖、油）、緑：からだの調子を整えるものになる食品（野菜、果物、きのこ類、海藻類）



### 冷凍ブロッコリーを使ったおかずの紹介

用意するもの (1人分)

- 冷凍ブロッコリー.....5〜6房(約75g)
- きくらげ(乾燥).....3g
- うずら卵(水煮).....2個(約15g)
- ベーコン.....1/2枚(約8g)
- 創味シャンタンDELUXE.....小さじ1/3(約1.5g)
- 水.....大さじ1
- 油.....小さじ1(約4g)

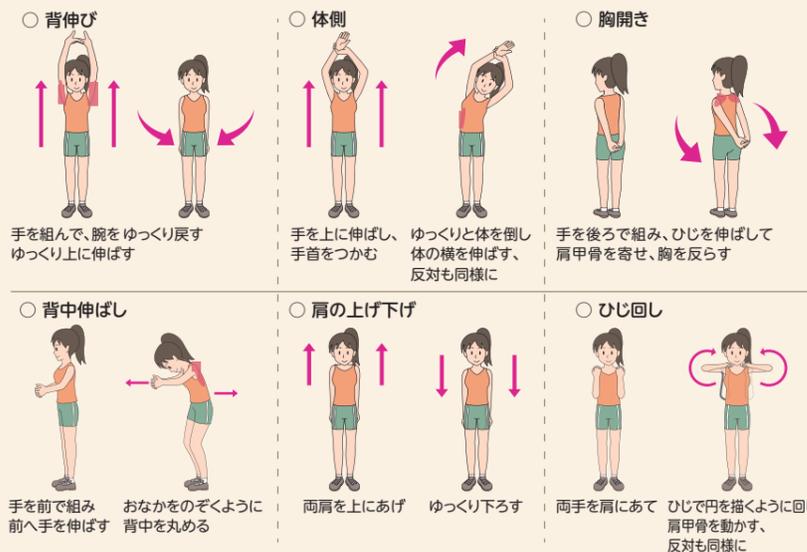
### 作り方

- ①きくらげを水で戻し、3〜5mm幅の千切りにする。
- ②中火で熱したフライパンに油を入れて全体になじませる。
- ③きくらげ、冷凍ブロッコリーを入れて、ブロッコリーにある程度火が通ったらベーコン、うずら卵、水、シャンタンDELUXEを加えて炒め合わせる。

※ベーコンの代わりに、海老やイカを代用しても美味しいです。

(1人分の栄養成分)  
108kcal、たんぱく質5.5g、脂質8.0g、炭水化物5.6g、カリウム177mg、リン96m、食塩相当量0.9g

### かんたん体操 ～上半身のストレッチ～



コロナウイルス感染拡大防止の自粛生活が続いたため、運動不足に陥りやすくなっています。まだ、油断できる状況ではありませんが、STAY HOMEで凝り固まった体を少しずつほぐしていくために、簡単なストレッチ体操をご紹介します。

### 運動不足を解消しよう



- 「ストレッチの基本」
- ① 伸ばしたい筋肉を意識して、ゆつくりと伸ばす
  - ② 正しい姿勢で痛みがでるところまで行わない
  - ③ 息を止めずに、ゆつくりとした呼吸で行う
  - ④ 10〜30秒程度姿勢を保持する
  - ⑤ 反動をつけない

### マスク寄付の御礼

令和2年5月に玉峰和夫様より医療用マスク2,000枚のご寄付を賜り、心より感謝申し上げます。医療現場の現状をご理解いただき、今回のご厚意に職員一同、深く感謝しており、新型コロナウイルス感染拡大防止に活用させていただきます。

関門医療センター院長

〒752-8510 下関市長府外浦町1番1号

国立病院機構 関門医療センター

診療受付時間：午前8:30〜11:30

午後(各診療科外来にお問い合わせください)

※休診日:土曜日・日曜日・祝祭日・年末年始(12/29〜1/3) ※臨時休診は各外来窓口に表示

★代表 TEL(083)241-1199  
FAX(083)241-1301  
★地域医療連携室 TEL(083)241-1191(2561-2377)  
FAX(083)241-1302  
(★透析センター FAX(083)241-1308)  
https://kanmon.hosp.go.jp/

# 当センターで出来る診療、領域の紹介

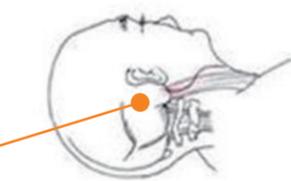
## ～ 脳神経外科・整形外科 ～

### 脳卒中治療

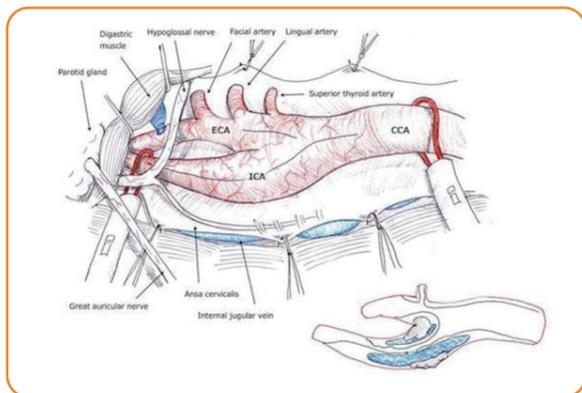
### 頸動脈狭窄症について

脳梗塞は、脳へ血液を送る血管が狭い(狭窄)か、詰まる(閉塞)ことで、脳の神経細胞に十分な血液が届かないことから発症する病気です。日本人の死亡統計では悪性新生物(がん)、心臓疾患に次いで、脳卒中が多いと報告されています。脳卒中のうち約6割が脳梗塞であり、発症者はその2〜3倍と推測されます。また、脳梗塞は半身不随や言語障害などの後遺症のため、発症者の半数以上に介護が必要となります。いままでと同じ生活を送ることができなくなる病気です。

脳梗塞にはさまざまな原因が考えられます。代表的なものは、高血圧やコレステロール、糖尿病、不整脈などが挙げられます。これらの病気が原因となり、脳へ血液を送る血管の狭窄が脳梗塞の理由となる場合があります。最も多い血管狭窄の原因は、「動脈硬化」です。動脈硬化は、血管の内側に「プラーク」と呼ばれるコレステロールの塊などが



Clamping time = 5 min + 12 min  
NIRS Group 1  
tacking suture x2  
running suture with 6-0 monofilament



に決める必要があります。治療方法は、①手術で頸動脈を開き、内部のプラークを摘出する治療と、②カテーテルを使って狭窄している場所をステントという金属を使って広げる方法の2種類があります。両者には一長一短があり、頸動脈狭窄の状態や、プラークの性格、年齢や治療中の病気を考慮し、治療法を選択します。

動脈硬化の有無を確認するために、頸動脈の超音波検査を受けることを考えてみてください。病気で治療中の方は、担当医に相談してください。

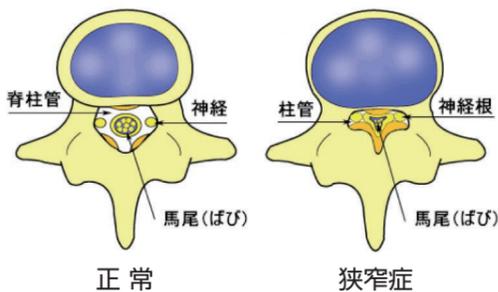


脳神経外科医長  
よしてら 慶輝  
そえじま 副島

### 脊椎外科の治療

### 低侵襲手術について

2020年度より脊椎外科の診療を担当させて頂きました。現代社会は高齢化への道を突き進んでおり運動器疾患をみる整形外科の役割は大きくなっています。脊椎外科は背骨を見ますが、脊椎の痛み、上肢・下肢の痛みやしびれ、運動障害など多岐にわたる症状に対応します。機能障害を生じたものには外科的治療が必要になってきますが保存的治療にも力を入れていきます。保存的治療は薬物療法やリハビリが主体となります。首や腰のヘルニアの多くは保存的に治療可能です。



【図1】

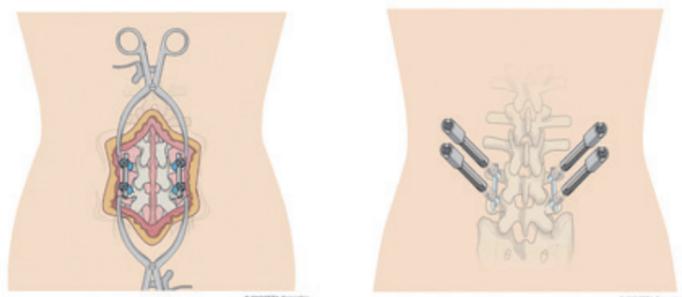
年をとると脊柱は変形(変性)してきます。中でも腰部はその可動性が大きいことから変形しやすく腰痛の訴えは全国で年間2800万人といわれています。腰の手術ではヘルニアや狭窄症(図1)に対して痛みの改善や運動機能の改善を目的とした除圧術が代表的な手術です。加齢や肉体労働によって変性の程度が強くなると軟骨である椎間板が著しく磨り減り傾くことによりさらに軟骨が磨耗し脊椎の関節が変形します。また筋肉の減少・サルコペニア、骨粗鬆症によってさらにその程度は悪化し脊柱変形と骨粗鬆症の治療などを行っても改善が

変形(横に傾く)といった姿勢変化に伴う状態は腰痛や胃もたれなどの上部消化管症状を生じます。(図2)

強い神経症状(運動麻痺、膀胱障害)があれば早期に手術を考えますが、症状が進行してきて筋力トレーニングや骨粗鬆症の治療などを行っても改善が



【図2】



【図3】

なく日常生活に支障が出てくる場合には手術を検討します。腰椎の変形がなければ除圧術を選択します。変形が強くなり除圧術だけでは不十分と考えられる場合には、脊柱のバランスを再獲得する必要があります。ひと昔前は脊柱の必要になってきます。ひと昔前は脊柱の変形矯正手術といえは背中を大きく切開して金属製のインプラントで脊柱を繋いでいく手術で、出血も多く長時間の手術でしたので高齢者や合併症のある患者さんには積極的に勧められませんでした。最近では最小侵襲脊椎安定術(minimally invasive spine stabilization: MIS)と呼ばれる低侵襲に脊椎の安定化を図る手技が広まり負担は軽減されてきました。(図3)これにより従来とは違ったアプローチで



整形外科医長  
しのはら みちお  
篠原 道雄

が行われるため適応が広がりました。デメリットとしては矯正する範囲が長くなるほど腰を深く曲げることができなくなります。適応に関しては詳しく精密検査を行い、全身状態も考えその患者さんの求めるものに応じて除圧範囲、固定範囲を検討していくこととなります。術後は腰痛の改善、神経症状(しびれや筋力低下)の改善、姿勢の改善といったような効果が期待できます。手術は患者さんの期待度と術者の期待度が近いとより満足度が高くなると考えますので、背骨の症状で悩みなどがあれば受診して気軽に相談してください。