

あしたは

No.43

TAKE
FREE

—特集—

診療放射線室



【あしたとは】

日本原産の多年草で、若葉を今日摘んでも明日若葉が出てくることから、その名がつけました。ビタミンB群を豊富に含む生命力が旺盛な植物で、古くから不老長寿の妙薬とされています。四季を通じて収穫できますが、2月～5月ごろが旬です。





CT装置が新しくなりました！

宮崎病院では昨年 9 月、CT 装置を更新し新装置が稼働しております。新しい装置はシーメンスヘルスケア株式会社の「SOMATOM go.Top（ゾマトムゴートップ）」です。

新装置(64列)となることで、以前の装置より少ない放射線量で「広く」より「速く」そしてより「細かな」撮影・画像処理が可能となりました。

また、新しい装置ではデュアルエナジーイメージング技術により通常の X 線写真やこれまでの装置では判別が難しい骨折でも診断が可能となり、結石等の診断に役立つなど、より診断の役に立つ画像提供が期待できます。

また高精細な撮影にてより綺麗な骨の画像や心臓や血管の CT など様々な症例に対しても今まで以上に活躍が期待できます。

CT検査とは・・・

『CT』は X 線検査の一種で、“レントゲンと高度なコンピュータを組み合わせることで詳しい検査ができる機械”です。コンピュータで、人体を輪切りにしたような断面画像や模型のような立体画像にすることが出来ます。造影剤という薬剤を注入して撮影すると、さらにハッキリした画像になり、正確な診断に役立ちます。当院の CT は少量の造影剤でも診断に十分な画像を生成できるため、腎臓が悪い患者さまにも安全に検査を受けていただけます。



✓ **撮影にかかる時間はどのくらいですか？**
撮影する部位にもよりますが、検査時間は平均的に 2～3 分間です。



✓ **CT 検査で放射線被ばくの影響はありますか？**

CT 検査では X 線を使用しますが、人体に影響のない範囲で行われるため、過度な心配は不要です。



CT の他にも MRI・X 線（レントゲン）・マンモグラフィ・骨密度検査・血管造影などの各種画像診断機器も取り揃えています。必要に応じて検査を行っておりますので、まずは主治医にご相談ください。

特集：診療放射線室

病院は人々の健康を守るため、たくさんの専門家が働く組織です。さまざまな部署がありそれぞれが患者さまの診療や治療を支える重要な役割を果たしています。そのなかでも今回はレントゲンやCTで体の中を調べる「診療放射線室」をご紹介します。



診療放射線室では画像診断を専門とする放射線科医、各種認定資格を取得した放射線技師を配置しております。実際に各検査をおこなう上では、医師の指示のもと、患者さまの状態に合わせながら、適切な検査をおこなっております。体内の骨や臓器の情報を画像化する放射線検査は現代医療の中で大変重要な一部分を占めています。診療放射線室とは、そんな重要な検査をおこなう部署です。

病院に来院された患者さまが安心して検査ができるよう、放射線と画像のプロフェッショナルとして、より少ない放射線被ばく線量で、より高品質な画像をより短時間に提供していくことを心掛けています。そして、撮影した画像は主治医だけではなく、ダブルチェックとして、放射線科医が丁寧に読影（診断）をしています。救急対応としましては CT、MRI を中心として 24 時間体制で迅速かつ適切な検査が出来る環境を整えています。



✓ **読影とは？**

放射線画像（X 線、CT、MRI など）を医師が読み解き、病気の有無や程度を診断し、画像診断報告書を作成することをいいます。

診療放射線室より患者さまへ

現在、男性技師 7 名、女性技師 3 名の計 10 名で診療にあたっています。わたしたち診療放射線室の役目は、診察する際に患部を撮影して医師に診やすい画像を提供する事です。病院受診は多くの人にとって緊張するものです。そして検査機械も大きいため、実際に撮影する時に患者さまが不安に感じることも多いと思います。そういう不安を少しでも和らげたいので、撮影の目的や流れをできるだけ専門用語を避けて説明したり、笑顔で接して穏やかに声をかけるように心掛けています。放射線と聞くと、危険なものと思われる方もいるかもしれませんが、放射線技師は安全性を確保しつつ、物質を透過するという放射線の特性を利用した検査を行うための知識をしっかりと身につけています。安心して受診してください。検査時間の短縮・体位の工夫・被ばく低減を行い、患者さまの負担が少しでも軽くなるよう日々努めています。もし、検査に関して少しでも不安なことがあれば、安心して検査ができるようにサポートしますので、遠慮なくわたしたちにご相談ください！

「あえるだけ！簡単サラダ」

アジとトマトのたたきサラダ

MEMO

アジについて

アジの漁獲量が1位の長崎は、【野母んあじ】や【ごんあじ】などのブランドアジも展開しており、アジは長崎県を代表する魚の1つです。初夏に旬を迎えるため、この時期に捕れるアジは脂がしっかり乗っており、EPA・DHAも豊富に含まれています。このEPA・DHAには動脈硬化や高血圧・心筋梗塞の予防やコレステロール値の低下など様々な効果が期待できます。

材料（2人分）

アジ（刺身用3枚おろし）	2枚（100g）
レモン汁	小さじ1
にんにくチューブ	1cm
生姜チューブ	1cm
塩	少々（ひとつまみ）
トマト（中）	1個（130g）
大葉	2枚
ねぎ	適量（6g程度）
塩	少々（ひとつまみ）
こしょう	少々
ベビーリーフ（飾り用）	適量（30g程度）
（ドレッシング）	
ポン酢	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
132kcal	9.1g	7.5g	1.3g

つくりかた

1. おろしたアジを1cm角に切り、レモン汁・にんにくチューブ・生姜チューブ・塩と合わせる。
2. 別のボールに、トマトを1cm角、大葉は粗みじん、小ねぎを小口切りにカットし、塩・コショウを入れ合わせ5分程度置く。
3. ①と②を合わせる。
4. ポン酢、オリーブオイルを混ぜ合わせ、ドレッシングを作っておく。
5. お皿にベビーリーフを盛り付ける。
③の水分を切り、ドレッシングと合わせる。
6. ベビーリーフの上に盛り付ける。

管理栄養士のワンポイントアドバイス

食べる直前に冷蔵庫から取り出し、ドレッシングで和えるとより美味しくいただけますよ！

〔監修〕管理栄養士 新郷 加奈枝

〔参考文献〕改定5版 臨床栄養ディクショナリー

病院を支えるひとたち 診療放射線室編

Q. 診療放射線技師を目指したきっかけを教えてください

放射線技師になる前は、造船所で働いていました。造船所の仕事の中で、ある程度の工程が進むと放射線を用いた非破壊検査として内部の確認を行う作業がありました。その際にこんなところでも放射線が使われているんだ！と興味を持ったことがきっかけでした。

Q. やりがいを感じる時はどんなときですか？

撮影した画像から、予期せぬ病気の発見につながるケースや、診療放射線技師として異変に気付くことがあります。その結果、医師の診療の手助けになったときはやりがいを感じます。

Q. 大変だと感じる時はありますか？

当直帯の撮影は1人で行います。その際に問題が起きるとひとりで状況判断を行わなければならないときがあります。そんなときに少なからず不安や大変さを感じる時はあります。ただそのときも冷静さを失わないように努力しています。

Q. 検査をするなかで気をつけていることはありますか？

患者さんが不安、不快に思うことのないよう言葉づかいには気をつけています。また、撮影のポジショニングで患者さんに触れなければいけないときがありますが、これも必要最低限の触れ方、できるだけわかりやすく言葉で指示を伝えられるよう気をつけています。

Q. 好きな検査や得意な撮影方法などありますか？

特にこの検査が好きだ、とかはないのですが、患者さんのなかには自分自身で動けない方もいます。そういう方を撮影するときに、身体の向きををどうするか、かつ患者さんに負担をかけないようにどうするかを考えます。そのときの撮影で医師が求める画像が一発で撮れたときは、小さくガッツポーズしてしまいます。

稲本さんはこんなひと

やさしくておだやかな雰囲気稲本さん。仕事をしていくうえでも怒ったり、ネガティブな発言をしないなど心がけているそう。趣味はサウナ・登山。登山は年に2～3回九州の山を登っているそう。「春・秋の登山は気候もちょうどよく気持ちいいのでオススメですよ！」とのこと。



診療放射線技師

稲本 圭介 さん（入職7年目）
INAMOTO KEISUKE

Q. これからの目標を教えてください

入社してから7年目に突入しました。自分も中堅の世代になり、新入職員の指導をしていく立場になってきました。診療放射線技師としてしっかり指導していけるよう知識や技量をさらに向上させていきたいです。

短い目標としましては年内に「肺がんCT検診認定技師」の資格を取得できるよう頑張ります！



夏の不調を予防しよう

【監修】
理学療法士／西村 健

梅雨も明け、今年は例年より早く夏がやってきましたね。これから少なくとも2か月間は昼夜問わず、暑さとの戦いが始まります。しかし、その戦い方を間違えると「夏バテ」が襲ってくることも！

夏バテとはいったい何？

自律神経の乱れ？
屋外は猛暑、室内はひんやり。温度差の大きい屋内と屋外を行き来することにより、自律神経（交感神経と副交感神経に分けられ、それぞれが相互に関係をとりながら体のバランスを保ちます）のバランスが崩れてしまうようです。

また冷房の効いた部屋にばかりいても同じように乱れがみられるといわれています。

それとは別に、冷たいものの摂りすぎや、水分や塩分の不足による脱水なども「夏バテ」に大きく影響します。



良い眠りは「夏バテ」に効果的？

地球温暖化やヒートアイランド現象により、夜間の最低気温が25℃以上の熱帯夜が当たり前になってきています。寝苦しく、寝つきも悪く、睡眠不足に陥ってしまうこともあると思います。一日の疲れが取れずに疲労が蓄積し「夏バテ」になってしまうようです。

自律神経のダメージは休息（睡眠）中にしか回復しません。自律神経がダメージを残したまま朝を迎えれば熟睡感はなく、交感神経が高まらないため日中のパフォーマンスを低下させます。結果、睡眠の質が低下する負のスパイラルに陥るようです。要するに良い眠りは「夏バテ」に効果的であるということなのです。



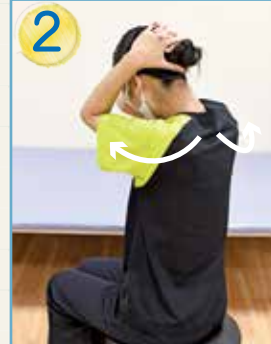
「夏バテ」に効果的なストレッチ

そこで、効果的なものの一つとして、寝る前の軽いストレッチがあります。軽い運動で血行が良くなって、その後の体の熱の発散が効率的に進み、自律神経が安定するといわれています。今回は呼吸をうまく利用しながらの簡単なストレッチを紹介します。

肩甲骨のストレッチ



息を吸いながら両肘を後ろに引いて、肩甲骨を内側に寄せていきます。



ゆっくり息を吐きながら、両肘をつけるようにして、肩甲骨を外に広げるようにします。

ポイント

- 痛みがある場合は無理しないで、痛みがでない範囲でおこないましょう
- 腹式呼吸（鼻から吸って口から吐く）でおこない、肋骨をしっかり動かしましょう

腰背部のストレッチ



写真のような姿勢のまま、腹式呼吸を5回繰り返します。反対も同様におこないます。

ポイント

- ゆっくり深い腹式呼吸をおこないます
- 写真のような姿勢で痛みがあるようであればクッションなどを利用して、痛みのでない範囲で姿勢をつくってください

いかがでしたか？
何となく背中や腰が軽くなり血行が良くなったような気がしませんか？
呼吸を使ったストレッチで、素敵な1日をお過ごしください！！



わたしとペット

文・写真 岩崎 ほのか／臨床工学技士

わたしとペット

わたしのペットはヘビです。名前はルビーといいます。

コーンスネークという種類のヘビで、日本には生息していないヘビです。

綺麗な色のヘビで、色の種類がとても多いです。その中でも私がお迎えしたのは体がピンク色、目が赤色のヘビで、スノーという種類です。そうです、この特徴的な目の色が名前の由来です。へびって飼えるの？どうやって飼うの？と思う方も多いと思うので、ヘビとの生活について紹介します。

「コーンスネーク」の特徴

コーンスネークは、ヘビの中では手が掛からずとっても飼いやすいペットです。毒は持つておらず、温厚な性格なので基本的に咬まれることはありません。

餌は冷凍のマウスで、湯煎したマウスを少し冷まして食べさせてあげます。小さいときは小さなマウスを週に2回あげます。大きくなるにつれて餌も大きくなり、週に1回でよくなります。餌をあげる回数がほかのペットに比べてとても少ないです。



2025年は巳年（みどし）、別名蛇年（へびどし）です。今年の干支にちなんで『蛇』をペットにしている人はいかななくと院内を探索、ついに見つけました！！気になる蛇との生活ちょっと覗いてみましょう！

エサの心配などで、ペットを飼うと旅行に行くにくくなったりしますが、その心配はないのでとても助かります。

また、飼いやすい特徴として、においが臭くないこと、鳴かないこともあります。

一緒に過ごすための注意点

次は少し気を付けないといけないことをお話します。

まずは、温度管理と湿度管理です。温度を25℃、湿度を60～70％に保っておく必要があります。特に脱皮前は湿度が足りないと脱皮がきれいにできず、そこから壊死する可能性もあるため注意が必要です。しかし、エアコンやヒーター、加湿器などを設置しておけばあまり気にすることではないかなと思います。

もうひとつは、懐いてくれないことです。呼んでも振り向いたり寄ってきたりすることはないので少し寂しいです。触られるのに慣れているかいないか、の違いは多少ありますが、飼い主だから特別ということはないみたいです。それでも、毎日愛らしい姿を見せてくれるので、わたしはそれで満足しています。

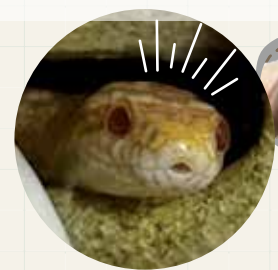
へびって怖い、苦手、と思う人も多いと思いますが、今回の話を聞いて少しでも興味を持っていただけると嬉しいです。



コーンヘッドの由来

アメリカ東南部、メキシコ北部に分布するヘビで全長120cm くらい。名前の由来は、腹板がとうもろこしに似ていることや、餌となるネズミを捕まえるためにトウモロコシ畑によく姿を現すことなどの説があります。

● 愛らしいと思うところ
常に口がちよっとだけ開いています。その顔がオトボケっぽく見えてたまらなくカワイイのです。



迎え入れることを即決！！

何気なくペットショップへ行ったとき数ある動物のなかからビビッときたのです。



表紙のハナシ

今回の表紙は宮崎病院で働く看護師・理学療法士・看護助手にモデルになってもらいました。今年の5月より医療スタッフのユニフォームが新しくなりました。これまで以上に機能性を重視し、動きやすさ通気性に快適さを求めました。新しいユニフォームと共に、気持ちも新たに、職員一同温かい対応を心がけてがんばっていきます！！



外来診療担当表

診療科によっては予約制となっておりますので、病院受付（0957-25-4800）にお問い合わせ下さい。

各医師の担当時間は緊急手術などで変更することがあります。検査などの混雑を避けるため、午前中早めの受診をお願い致します。

受付時間	診察室	月	火	水	木	金	土
午前診 8:30 11:30	1 診	外科 山口	外科 山口	外科 山口	外科 山口	外科 山口	
	2 診	内科 龍田	内科 龍田	内科 龍田	内科 龍田	内科 龍田	
	3 診	腎臓内科 宮崎	腎臓内科 宮崎	腎臓内科 宮崎	腎臓内科 宮崎	腎臓内科 宮崎	腎臓内科 宮崎
	4 診	内科 鬼塚	内科 鬼塚	内科 鬼塚	呼吸器 大学	呼吸器 大学	
	5 診	脳外科 堤	脳外科 堤	脳外科 堤	脳外科 堤	脳外科 大学	
	6 診	脳外科 石坂	脳外科 石坂	脳外科 大学	脳外科 石坂	脳外科 石坂	脳外科 (交代制) 石坂 堤
	7 診	形成外科 大学					内科 阿座上
	8 診	循環器 白石	循環器 白石	循環器 大学	循環器 白石	循環器 白石	循環器 白石
	9 診	整形 久芳	整形 大学	整形 杉山	整形 久芳	整形 杉山	整形 久芳
	10 診	泌尿器 与儀	泌尿器 与儀	泌尿器 与儀	泌尿器 与儀	泌尿器 与儀	泌尿器 与儀
午後診 13:30 16:30	総合外来	内科 龍田	循環器 白石	内科 龍田	内科 阿座上	内科 龍田	休診
	整形外科	整形 杉山	整形 大学	整形 久芳	整形 杉山	整形 久芳 or 杉山	
	形成外科	形成 大学					
	内科	内科 阿座上	内科 龍田		内科 龍田		

不定期

社会医療法人 三校会理念

『全員参加型医療で人々の健康を推進する』

手と手を取り合い、患者様のために、健康保険事業・医療・介護福祉サービスを通じて、人々の健康寿命と健全な生活を追及し、地域社会に貢献します

宮崎病院

住 所／〒854-0066 長崎県諫早市久山町 1575 番地 1
TEL 0957-25-4800 FAX 0957-26-7054

診療科目／脳神経外科・外科・形成外科・泌尿器科・整形外科・救急科・麻酔科・
消化器外科・リハビリテーション科・消化器内科・循環器内科・腎臓内科・
呼吸器内科・放射線科・内科・皮膚科

関連施設／人工透析センター・居宅介護支援事業所・通所リハビリテーションセンター・
訪問看護ステーション・訪問リハビリテーション

駐車場について ●外来受診の患者様は無料です。
●入院やご家族の付き添いで、主治医の許可を受けた方は1回500円になります。



宮崎診療所

住 所／〒854-0067 長崎県諫早市久山台 9-10
TEL 0957-25-2050 FAX 0957-25-5170

診療科目／消化器内科・内科 関連施設／総合健診センター

無料
駐車場
完備

社会医療法人 三校会

<http://sankoukai.net>

