

子宮筋腫

婦人科部長 柴田 皓三

筋腫は子宮の筋肉である平滑筋が瘤状に膨らんだもので、この瘤を「筋腫核」といい、多発して、子宮は大きくなります。同じように子宮が増大するものに腺筋症があり、40%ほどが筋腫に合併します。治療法は筋腫とほぼ同様です。

筋腫は成人女性に多く見られます。筋腫はできる場所と発育の方向により、①外側の漿膜下からポリープ状に発育するもの(漿膜下筋腫)、②筋層の中で発育するもの(筋層内筋腫)③内側の粘膜下から内腔に発育するもの(粘膜下筋腫)④それが子宮の入り口から腔に出たものなどがあります。①で茎のあるものは稀にねじれて痛みが出て、ショックを起こすことがあります。③では月経痛が強くなり、これが腔に出ると⑥の筋腫分塊となります。(図参照)

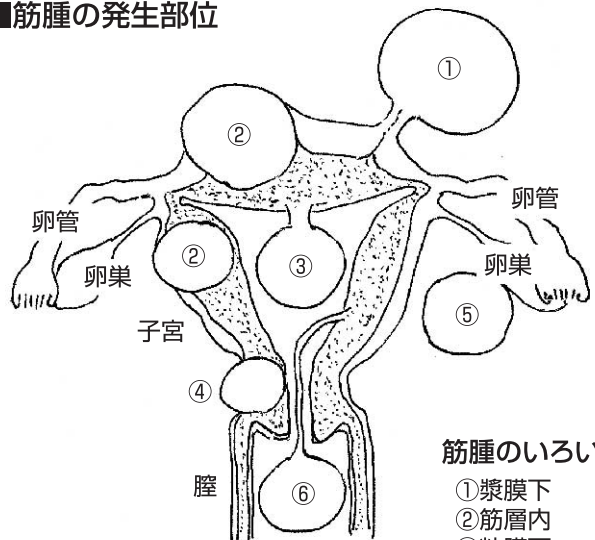
症状は月経の出血量が増えて、貧血になることです。また、筋腫核も月経の痛みの原因となります。ひどくなると子宮が大きくなって骨盤内いっぱいになり、腰痛が出ることもあります。

月経血が増えるのは内膜表面積の増加(正常の10数倍になることもある)と、筋腫核による血流障害で月経日数が増えるためと考えられています。

また、筋腫があると活性的強いエストロゲンが増え、内膜癌のリスクが上がります。筋腫はエストロゲン剤の使用

や、妊娠で大きくなり、閉経すると小さくなります。しかし、人によっては閉経後縮小しないこともあります。治療法には、年齢・症状・大きさにより、手術・偽閉経療法、塞栓術、特殊な超音波治療、漢方などがあり、閉経近くでは症状を軽減させ、閉経まで持つこともあります。あまり大きくなると偽閉経療法を行って子宮を小さくしてから手術を行うこともあります。ひどい貧血や月経痛、月経周期の異常があったり、下腹部に瘤が触れるようなら、一度婦人科を受診することをお勧めします。

■筋腫の発生部位



筋腫のいろいろ

- ①漿膜下
- ②筋層内
- ③粘膜下
- ④頸部
- ⑤靱帯内
- ⑥筋腫分塊

栄養科通信

アスパラガスで五月病も吹き飛ばそう!!

アスパラガスははじめて日本に伝えられたのは江戸時代で、食用として栽培されたのは、明治時代以降と言われています。一般家庭で広く食用されはじめたのは昭和30年代で、比較的歴史の浅い野菜です。

アスパラガスには若葉を軟白させないグリーンアスパラガスと、盛り土をして日光に当たらないうちに収穫するホワイトアスパラガスがあります。

ホワイトアスパラガスはほとんどが缶詰用で、10年以上前はアスパラガスといえば缶詰のものでした。しかし、今ではグリーンアスパラガスが主流となり、近頃は初夏に季節限定として生のホワイトアスパラガスも出まわるようになりました。

アスパラガスには、たんぱく質、カロテン、ビタミンB2、食物繊維が多く含まれています。また、血圧を下げる働きや、代謝を促進して疲労を回復させるといわれているアミノ酸の一種であるアスパラギン酸を多く含みます。アスパラギン酸はアスパラガスから発見されたことからこの名前がつけました。アスパラギン酸たっぷりのアスパラガスを食べて疲れを吹き飛ばしましょう。

アスパラガスのカレーポテトサラダ レシピ(1人前)

材料

- ミニアスパラガス.....4本
- じゃがいも.....1個
- マヨネーズ.....大さじ1
- カレー粉・塩・こしょう.....適量
- ※ミニアスパラガスは普通のグリーンアスパラガスでも代用できます。



<作り方>

- ①じゃがいもは皮をむいて一口大にする。
- ②アスパラガスは、グリーンアスパラガスの場合は固い部分をとり2cm長さ切る。
- ③じゃがいもをゆで、やわらかくなったらアスパラガスを加え、一煮立ちさせたらザルにあげて乾かす。
- ④さめたらマヨネーズ、カレー粉、塩、こしょうを合わせてよく混ぜる。

(栄養成分)1人分

- エネルギー:142kcal ●たんぱく質:1.8g ●脂質:9.1g ●塩分:0.3g

管理栄養士 大口 純加

聖隷

さくら通信

5月号

Seirei Sakura Tsushin
May.10.2007
発行者/南 昌平

vol. 34



4/3~5/3日間で看護部の新人導入研修が行われました。新人も担当した看護係も真剣そのものです。一人前になる日を夢みて...

- 循環器内科でカテーテル治療がスタート
- 夜間救急出入口の施設について/ 面会時間変更のお知らせ/ 腎臓病教室が変わります!!
- 子宮筋腫
- 各科外来担当および診療内容
- ストレッチボールでコアコンディショニング
- 栄養科通信「アスパラガスで五月病も吹き飛ばそう!!」

聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2
Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/

循環器内科でカテーテル治療がスタート

当院循環器内科では、ペースメーカー治療や診断心臓カテーテル検査はこれまでも行ってきましたが、4月より日本循環器学会専門医が新たに一名増員となり、心臓カテーテル治療(風船治療=PCI)が可能となりました。最近、重い物を持ったり坂道をあがったりすると息切れが強い、胸が痛い、胸が締め付けられるなどの症状があれば、狭心症の可能性があります。早期に循環器内科を受診することをお勧めいたします。また、糖尿病の方では症状が出にくいので、狭心症であっても気がつかない場合が多々ありますので、ご心配であれば遠慮なく循環器内科を受診下さい。症状あるいはトレッドミル運動負荷テストなどで狭心症が強く疑われる場合は2泊3日で心臓カテーテル検査を施行いたします。ほぼ全例で手首の動脈からカテーテルを挿入し、約25分で終了致します。麻酔は手首の局所麻酔のみで、検査終了後より歩行可能です。検査に伴うリスクはもちろんゼロではありませんが、命にかかわる重大な合併症は0.02%以下と言われています。また、心臓に栄養を送る冠動脈に狭い部分があり、狭心症と診断されれば、日を改めてカテーテル治療を行います(三枝病変など、風船治療よりもバイパス手術の方が望ましい場合には、手術成績の良い心臓血管外科を紹介しております)。カテーテル治療も基本的には手首からで、1時間前後で終了します。くれぐれも、症状を放置しないようお願い致します。

ご意見・ご感想お待ちしております!!

掲載内容のご意見・ご感想、また、掲載してほしい内容がございましたら、下記までご連絡ください。

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2
聖隷佐倉市民病院 さくら通信編集係
☎043-486-1151

各科外来担当および診療内容

- 各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外来の掲示案内、またはホームページをご覧ください。
- 月に1度、保険証の提示をお願いいたします。
- 受付時間 8:00~11:00 (但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします)
- 診療に関するお問い合わせ(直通) 043-486-8111
- 予約受付・変更.....(直通) 043-486-1155
- 夜間受付.....(代表) 043-486-1151

- ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

総合内科	月	火	水	木	金	土
初診	櫻庭 交替制	番 内山	櫻田 関谷雄	今澤 櫻田	上田 岡	交替制

◎必要に応じて専門外来へ紹介いたします。

腎臓内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木	鈴木 萩原	藤井	鈴木 紹介患者様のみ対応	鈴木	—

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	藤井	佐藤	佐藤 齋藤	関谷武	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	佐々木	—	佐々木 小出	佐々木	藤原	—

循環器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	横山	石尾 長谷川 [午後予約制]	鳴海	横山 [午後予約制]	長谷川 横山 [心臓病 午後予約制]	—

神経内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	島田	山本	—	—	山本	—

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	—	—	—	岩澤	—	—

メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	中里	—	荒川	—	—

和漢診療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制【午後】	笠原	—	—	—	—	—

緩和医療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制【午後】	関谷雄	田口	—	—	関谷雄	—

小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	森	川村	川村	森	川村	交替制

婦人科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	柴田	柴田	—	柴田	柴田	柴田

外科	月	火	水	木	金	土
初診	武内	武内	小池	川島	大島	交替制

再診	有田 小池 柏原	川島	大島	有田 田中 柏原	篠崎	—
----	----------	----	----	----------	----	---

乳腺外科	—	—	—	木下	—	—
------	---	---	---	----	---	---

血管外科	—	田代	田代 [消化器外科 午後予約制]	—	田代	—
------	---	----	------------------	---	----	---

大腸肛門病【午後】	小池	—	—	—	—	—
-----------	----	---	---	---	---	---

呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	眞崎	園部	眞崎	眞崎 [受付 10:00まで]	—

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診・予約外来	小谷	根本	茂手木	岸田	永原	交替制

初診・再診	南	—	南	—	—	—
-------	---	---	---	---	---	---

再診	茂手木	永原 岸田	根本	永原 茂手木	根本 小谷	—
----	-----	-------	----	--------	-------	---

側弯症【午後】	—	—	南 小谷	—	—	—
---------	---	---	------	---	---	---

透析脊椎完全予約制【午後】	—	根本	—	—	—	—
---------------	---	----	---	---	---	---

骨粗鬆症第2・第4火曜【午後】	—	吉村	—	—	—	—
-----------------	---	----	---	---	---	---

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	角南	—	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	大西 今本	神谷	大西 受付 10:30まで	五十嵐	大西 受付 10:30まで	—

眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	渡辺 受付 10:30まで	渡辺	渡辺	北橋 受付 10:30まで	渡辺	—

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	—	—	—	木村	木村	—

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	—	山本	—	—	久満	—

ストレッチボールでコアコンディショニング

歪みを整え心地よからだへ

今年の4月から人間ドックを受診された方を対象に、検査の待ち時間を利用して、運動体験・健康講話を実施するようになりました。そこで今回はそのうちの一つ、運動体験(ストレッチボールでコアコンディショニング)についてご紹介させていただきます。

人間ドックを受診した方に「肩・腰・背中に違和感がありスッキリしない状態で日々の生活を送っている方はいませんか?」と問いかけますと、「私そうです」という声をよく聞きます。そういった方の為にストレッチボールを使った、コアコンディショニングというエクササイズを行っています。

「コア」とは、体幹部を形成する背骨、そしてそれに付随する大小さまざまな筋肉などを指します。その体幹部(コア)をよりよい状態に調整する(コンディショニング)のが「コアコンディショニング」です。

具体的には、まず、「セルフモニタリング」で受診者自身の身体の動き、感覚を観察します。(気が大切です)次に、ストレッチボールを使って3つの予備動作と7つのベーシック運動で、コリ固まった体幹部(コア)をゆるませて、赤ちゃんの頃のような本来あるべき形に戻し(リセット)ます。そしてさらに「コアリセット」した身体を維持するために、体幹部を強化する「コアストレッチ」でゆるんだ体幹部を安定させます。

この一連の「コアリセット」→「コアストレッチ」という行為によって、コアのいろいろな身体をつくるのです。誰でも簡単に負担なく行えるエクササイズですので、健康で快適な生活を手に入れる為に是非、お気軽にご参加ください。

●一日人間ドック
利用日: 月~金曜日(※月に一度、土曜ドック実施日もございます。)
料 金: 42,000円(税込込み)

●脳ドック
利用日: 月~金曜日(※月に一度、土曜ドック実施日もございます。)
料 金: 52,500円(税込込み)

●スペシャルドック【一日+脳ドック】
利用日: 月~金曜日(※月に一度、土曜ドック実施日もございます。)
料 金: 73,500円(税込込み)

◆予約電話 043-486-0006 運営管理課
◆予約受付時間 月~金曜日 9:00~17:00/土曜日 9:00~12:00

Seirei Sakura Tsushin May.10.2007 vol.34

夜間救急出入口の施設について

2007年5月7日(月)より、夜間救急出入口を夜10時~翌朝5時まで施設いたします。

その間、御用の方は、夜間救急入口右側に設置されているインターフォンにて夜間救急受付にお申し出いただくようお願いいたします。また、院内から院外へ出る場合には、夜間救急受付にお申し出ください。

面会時間変更のお知らせ

療養環境保持の為、2007年5月7日(月)より面会時間を変更させていただきます。

【面会時間: 13時~20時まで】
上記時間帯以外の面会はお遠慮ください。
面会時間内でも処置・検査などの為お待ちいただく場合がありますのでご理解ご協力をお願い申し上げます。

腎臓病教室が変わります!!!

5月より腎臓病教室がリニューアルすることになりました。前回までは、4回を1クールとし、それぞれのテーマに沿った専門分野の職員が講師をしておりましたが、今回から8回を1クールとし、今までよりもより細かな内容で行うこととなります。テーマは以下になりますので、腎臓病に関心のある方は是非ご参加ください。詳しい内容については次号でご案内します。皆様のご参加をお待ちしています。

●日時: 毎週木曜日(祝日を除く) 15:00~16:00
●場所: 6階ホール

●内容: 第1週目...腎臓の基本 第5週目...透析の基本
第2週目...糖尿病性腎症 第6週目...透析の生活
第3週目...保存期腎不全 第7週目...腎臓移植
第4週目...調理実習 第8週目...調理実習

※第4週目と8週目の調理実習に関しては、材料費としてお1人300円の実費がかかります。