

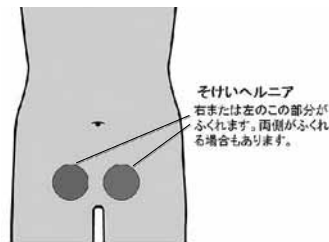
そけいヘルニアについてQ & A



副院長 有田 誠司

Q1 そけいヘルニアとはどういう病気でしょうか

A1 左右の股間(片方または両側)の部分がふくらむ病気で俗に脱腸と云われています。多くは立つと膨らみ、寝ると元に戻ります。小児と成人では起こる機序が異なるため、ここでは当院で治療の対象としている成人のそけいヘルニアについてお話します。そけい部(峠部)と呼ばれる左右の股間の部分は色々な筋肉や筋膜により構成されていますが、これらのどこかの部分がゆるむとその隙間から腹膜をかぶって腸がでてふくらむ状態をそけいヘルニアといいます。ゆるむ部分により、外そけいヘルニア、内そけいヘルニア、大腿ヘルニアなどの種類があります。



Q2 どういう状態になると治療の適応となるのでしょうか

A2 ヘルニア部分の出入りそのものにより痛みを伴うこともありますが、出たまま戻らなくなることをそけいヘルニアの嵌頓(かんとん)といい激しい痛みと共に緊急に手術が必要となります。脱出して絞めつけられた腸の状況によっては腸の切除も必要です。成人のヘルニアは自然に治ることとはなく、むしろ時間と共にヘルニアのでてくる隙間は大きくなります。立位で股間(そ

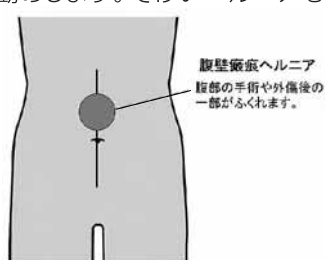
けい部)が明らかに膨らむようなら早めの受診をお勧めします。

Q3 どういう治療法があるのでしょうか

A3 基本的には手術となります。腹膜をかぶって出てくる脱腸の部分(ヘルニア嚢と呼びます)を周囲よりはがし元に戻し、ヘルニアの原因となっている、ゆるんだ筋肉・筋膜の隙間を補強します。ゆるんだ筋肉・筋膜の部分を無理に寄せてもまた再発してしまうことがあるため、現在では、多くはテンションフリー法といって生体刺激の少ない弾力性のあるMesh(あみ)を用いて補強するやり方が一般的です。色々な手術法がありますが、当院では、ヘルニアの状態、年齢、体力、持病などを考慮し、最適な麻酔、手術法を選択し、十分に説明の上、手術を施行します。入院期間は約3日間です。退院後は2週間程度激しい運動を控えていただければいつもの生活で大丈夫です。

Q4 その他の種類のヘルニアについてはどうでしょうか

A4 私たち外科が扱うヘルニアには他に腹壁癒痕ヘルニアとよばれる病気があります。これはけがやお腹の手術でできた傷跡下の筋肉の一部が裂けて、その隙間から腹膜をかぶって腸が入り出す脱腸のことです。そけいヘルニアと同じく立つと膨らみ、寝ると元に戻ります。出たまま戻らなくなる嵌頓(かんとん)ヘルニアといい、そけいヘルニアの嵌頓と同じく緊急手術となります。色々な手術法がありますが、こちらも大きめのMesh(あみ)を用いて補強する手術が主流です。このような症状をお持ちの方はやはり早めの受診をお勧めします。そけいヘルニアも腹壁癒痕ヘルニアも手術というためががちですが、今では麻酔法、術後の痛み止めが発達しています。お心当たりの方はひどくなる前にお気軽にご相談下さい。



栄養科通信

「食」について考えてみましょう

6月は食育月間です。食育とは、生きる上での基本的な知識であって、知育・徳育・体力の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。食育と聞くと子供のためのものと思っている方も多いかもしれませんが、子供の頃から食に関わり、知識を増やしていくことはとても大切なことですが、子供たちに正しい食の知識を教えるため、大人の食育も大切になってきます。また、世代により食生活で気を付けたいポイントは変わっていきます。健全な食生活が送れるように、今の食生活について振り返ってみましょう。この機会に家族で食について話し合ってみてはいかがでしょうか。

【どの世代の方も気をつけたいこと】

- 朝食を食べていますか？
朝食を食べないとぼんやりしたまま午前中を過ごすことになってしまいます。寝ている間も脳はエネルギーを使っているため、目覚めた時にはエネルギー不足の状態です。朝食でエネルギーを補給し頭をすっきりさせましょう。また、朝食は睡眠中に下がった体温を上げて身体を目覚めさせてくれる効果もあります。朝食を食べて元気に一日をスタートさせましょう。
- 朝は1分でも長く寝ていたい。食欲がわかないという人は生活時間の見直しから始め、乳製品や野菜ジュース、果物など食べやすいものから朝食を食べる習慣を身につけていきましょう。
- 食事を楽しんでいますか？
現代はライフスタイルや家族形態、社会環境が多様化し、一人で食事をする「孤食」が増えています。食事はただ空腹を満たし栄養を取るためだけのものではありません。家族、友人と一緒に会話を弾ませながら食事を楽しむことで絆を深め、心と身体が満たされます。できるだけ家族で食卓を囲む回数を増やしましょう。一人暮らしの方は友人と食事をしたり、地域の催しに参加するなど食事を楽しむ機会が持てるとうれしいですね。

管理栄養士 志田 陽子



聖隷

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin Jun.5.2012 発行者/佐藤 慎一

vol. 95

聖隷看護フェア2012



5月12日(土)、聖隷看護フェアを行いました。当日は、血圧・体組成・骨密度・血流・健康相談等を行い、多くの方にご参加いただきました。皆さまの健康に関する意識の高さがうかがえました。

- * 千葉県看護功労者知事表彰を受賞 / 2012年度 第1回市民公開講座 / ロビーコンサートのお知らせ / 聖隷コミュニティセンターからお役に立つ商品情報
- * これは漢方薬の副作用ですか? * そけいヘルニアについてQ&A
- * 各科外来担当および診療内容 * 乳がん検診を受けよう!
- * 栄養科通信「食」について考えてみましょう!

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/

千葉県看護功労者知事表彰を受賞

当院、総看護部長の平山眞理子がこの度千葉県看護功労者知事表彰を受賞いたしました。この賞は、長年にわたり看護業務に従事し、その功労が多岐にわたる他の模範として特に推奨すべき方について、知事がその努力と功績をたたえ看護功労者として表彰をするとても名誉ある賞です。

2012年度 第1回市民公開講座

早期発見のための自己触診法、乳がん検診の実施方法から最新の乳がん治療まで、乳がんをわたり看護業務に従事し、その功労が多岐にわたる他の模範として特に推奨すべき方について、知事がその努力と功績をたたえ看護功労者として表彰をするとても名誉ある賞です。

ロビーコンサートのお知らせ

下記の日程にてロビーコンサートを開催します。当日は、井上美紗子さん、小林加奈さん、阿久津百合さん、小久保圭井子さんによう歌、ヴァイオリン、ピアノの素敵な音楽をお届けします。お時間のある方はぜひご鑑賞ください。

聖隷コミュニティセンターからお役に立つ商品情報

【ニューらくらく点眼のご紹介】
目薬をさす時、フシてしまい、あらぬ方向に目薬が流れてしまうことがあります。目薬をさす時、フシてしまい、あらぬ方向に目薬が流れてしまうことがありませんか?きっちり固定して、どなたでも正確に点眼できる補助具、ニューらくらく点眼をご紹介します。



- 製品の特長
 - ☆処方薬、市販薬どちらにも使える
ほとんどの点眼瓶に適合します。
 - ☆眼球に点眼瓶の先が触れない
眼球やまつ毛に触れないので、薬液の汚染を防止します。
- 聖隷コミュニティセンター(院内1階、介護用品店)にて、525円で販売中です。是非お寄り下さい。

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
月~金 9:00~17:00
- 予約受付・変更.....(直通) 043-486-1155
月~金 9:00~17:00 (土は12:00まで)
- 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	徳山 手塚	山本 露崎	白井 川瀬	手塚 坂田	栗原 坂田	瀧(第1・3) 大野(第2・4)
腎臓内科 <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th>	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木	鈴木/藤井 田中	藤井	田中 結衣/藤原 隆	鈴木	—
消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	齋藤	根本(大)	佐藤/住吉 佐藤/齋藤	住吉	金	—
内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	平	平	佐々木/石橋	平	藤原	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
再診	午前 美甘	長谷川	徳山 中野	野池	徳山(完全予約制) 丸山/鹿山	—
午後	—	—	川瀬	—	—	—
ペースメーカー外来 完全予約制	—	—	—	—	丸山(午後) 第1(金のみ)	—
不整脈外来 完全予約制	—	—	中野	—	鹿山(午後)	—
健診後外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	久保田	—
専門外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診(午前・午後)	—	—	手塚	—	—	—
神経内科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	午前 増田	山本 露崎	—	—	—	—
午後	—	—	龍野	露崎	—	—

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診(午後)	松澤	—	—	藤田(完全予約制)	—	—
メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	—	榎原	中里	—
和漢診療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	永嶺(午前) 植田(午後)	永嶺(午後)	—	—
緩和医療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制(午後)	村上	—	—	—	村上	—
リウマチ膠原病外来	月	火	水	木	金	土
完全予約制(午後)	—	—	—	—	縄田	—
小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 森 鈴木(緊)	川村 藤村	川村 森	鈴木(緊) 藤巻	川村 藤巻	交替制
午後 藤巻	鈴木(緊)	川村	鈴木(緊)	藤巻	—	—
腎臓外来(午後)	—	川村	—	森	—	—
低身長外来(午後)	—	—	—	—	川村	—
アレルギー外来(午後)	森	—	—	—	—	—
その他	—	乳がん検診 予約制	乳がん検診 予約制	—	乳がん検診 予約制	—
外 科	月	火	水	木	金	土
初診	武内	有田	小池	磯崎	大島	交替制
再診	有田 小池/川島	磯崎 川島	大島/川島 前田(腰痛科)	柏原(第2・4) 有田/川島	—	—
ストーマ外来 完全予約制(午後)	武内	—	—	—	—	—
胆石外来	—	—	小池	—	—	—
ヘルニア外来	武内	有田	—	—	—	—
化学療法外来	—	—	—	—	篠崎	—
腎移植外来	有田	—	—	有田	—	—
乳腺外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	川島	乳腺外科 川島(完全予約制)	川島	午前 黒野	午後 黒野	—
乳腺外科 川島(完全予約制) 前田(腰痛科)のみ対応	—	—	—	—	—	—
呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	眞崎	立盛	眞崎	眞崎(完全予約制)	—

乳がん検診を受けよう!

健診センター保健師 益子 由花理



現在、日本人女性がかかる「がん」の第1位は、「乳がん」になっており、年間約3.5万人が発症し、約1万人が亡くなっています。「乳がん」にかかるリスクは20人に1人の数です。胃がん・大腸がんなどは年齢とともに増えますが、乳がんは若い年代に多く発症しています。参考に、どんな人が乳がんにかかりやすいか、下記に記します。

~乳がんにかかりやすい人~

- 家族(祖母、母、姉妹)が乳がんにかかったことがある
- 本人が乳腺の病気になることがある
- 高齢初産(30歳以上)か、出産歴がない
- 初潮が早く(11歳以下)、閉経が遅い(55歳以上)
- 閉経後の肥満
- 長期間(10年以上)のホルモン補充療法(更年期障害の治療)を受けている

*乳がんの発症はホルモンバランス分泌と深い関係があります。上記に該当するからといって必ず「乳がん」になる訳ではありません。

では、乳がんのでくならないためには? 早期発見が非常に大切です!!

厚生労働省の指針では、40歳以上の女性は2年に1回は乳がん検診をすすめています。乳がん検診も、胃がん・大腸がん検診同様、在任の市町村や健康保険組合から金銭的な補助が出る場合があります。賢く利用して乳がん検診を受けましょう! また、毎月1回はご自身で触ってしこりがないかどうか、自己チェックも心がけてください。

Seirei Sakura Tsushin Jun.5.2012 vol.95

これは漢方薬の副作用ですか?

和漢診療科 永嶺 宏一

最近、テレビで漢方薬の特集番組を見ることが多くなっており、それらの番組でも漢方薬の副作用について言及されています。外来で、「これは漢方薬の副作用ではないですか」と聞かれる場合があります。例えば、薬を飲んで血圧が上がった、気分が悪くなった、胃もたれがする、痒くなった、吹き出物が出た等です。

ただ、現れた症状が必ずしも漢方薬による副作用とは限りません。まず、疲れがないか、睡眠不足がないか、食べ物で普段と変わったものを食べていないか、暴飲暴食していないか、ストレスのかけ過ぎがないか、これらのことを考えて下さい。

症状が出て、暫くしてまた薬を飲んで症状が出ていなければ、漢方薬による副作用ではないことは明らかです。また、薬を飲むのを止めて、大分経ってから何かの症状が出てきて副作用ではと心配する方もいますが、この場合、副作用は考えなくてよいでしょう。

以下、漢方薬の副作用として特に気をつけることを幾つか述べます。漢方薬では、「甘草」(醤油の甘味にも使われています)が多くの薬で使われ、説明書には甘草が高血圧を起こすと記載されています。ただ全員にその副作用が起きるのでもなく、少ない量でも高血圧が起きる場合もあり、多量に使われていてもなんともない人もいます。高血圧には他の原因もあり、短絡的に考えずに検索が必要です。

「桂枝」はお菓子の八つ橋にも使われており、多くの薬で使われていますが、皮疹の原因になる場合があります。「麻黄」は葛根湯や小青竜湯などに含まれていますが、胃腸障害を起こす場合があります。

「附子」は有名なトリカブトが元の植物ですが、色々な方に含まれており、冷え症、痛み、浮腫み等の治療にはならない生薬です。一年を通して飲んでいる人も、冬だけ飲んでいる人もいます。附子末もありますが減毒されて余り心配しなくて良いのですが、足や身体の火照り感、動悸が起きるような場合は、薬を減量するか中止してください。副作用がなかった時は、まずは最初に説明したことも考えながら相談してください。生活習慣も大事です。