鼠径ヘルニアってどんな病気？

外科　廣橋 健太郎

◆鼠径ヘルニアとは？

一般の方には「脱腸」と呼ばれているもので、症状としては、立ったり力んだ時に足の付け根の部分（鼠径部）に膨らみとして自覚されます。では、まず鼠径部の解剖について簡単に見てみましょう。もともと鼠径部にはお腹の内と外をつなぐ筒状の管(鼠径管)があります。その中を男性では精索などが、女性では子宮を支える靭帯が通っています。この鼠径管の入口が緩くなると、お腹の臓器を覆っている腹膜が鼠径管内に出てくるようになります。やがて腹膜は袋状に伸びて（ヘルニア嚢）鼠径管内を通り、皮膚の下に脱出します。とび出したヘルニア嚢は、周りの組織とくっつき（癒着）出っぱなしの状態になります。そのヘルニア嚢の中に、お腹に力を入れた際に腸などの臓器が出てくるようになります。その結果、鼠径部の皮膚の下が膨らむようになるのです。これが外鼠径ヘルニアといい、大部分の人がこのタイプの鼠径ヘルニアです。他には、鼠径管の後ろの壁にあたる筋肉が弱くなることで起こる内鼠径ヘルニアもありますが、外見上はどちらも同じで、治療方法にも大差はありません。

◆どのような症状がでるのでしょうか？

初期の症状としては、膨らみを自覚するくらいで痛みを感じることはほとんどありません。立ったり力んだ時にお腹の中の圧が高まり腸などの臓器が脱出し膨らみますが、通常は仰向けになり力を抜くと自然と膨らみは消失します。しかし、そのまま放置しておくと最初はピンポン玉くらいだった膨らみが少しずつ大きくなり、違和感や痛みを自覚するようになります。また時には、脱出した腸などの臓器がお腹の中に戻れなくなってしまうことがあります。これを「嵌頓」といい、この場合は緊急手術が必要になります。従って、痛みなどの症状がなくても放置せずに積極的に治療を受けることをおすすめします。

◆どのような治療法がありますか？

鼠径ヘルニアを治す治療としては手術しかありません。手術では鼠径部に約4cmの創をつくり、まずとび出した腸と腹膜をお腹の中に戻します。それらが出てきた入口（ヘルニア門）を塞ぎ、鼠径管の後ろの壁を補強するようなメッシュのシートをあててきます。当院では主に腰椎麻酔(背中からの半身麻酔)で行い、入院期間はおおむね4～5日間です。手術の翌日から歩行可能で、退院後からすぐにデスクワークなどの仕事が可能です。重いものを持つなどの力仕事は手術の4週間後から可能となります。

栄養科通信

寒い冬を春菊鍋で乗り切りましょう!!

冬といったら鍋。冬の鍋に欠かせない存在といったら春菊です。

独特の豊かな香りが食欲を増進させ、冬の鍋を鮮やかな緑で彩ってくれます。また、カロチン･ビタミンCが豊富に含まれ、肌荒れを整えたり、がん予防に効果があります。

香りの成分は自律神経に作用し、胃腸の働きを高めます。痰を切り咳を鎮める効果を持っています。

体の塩分調整に役立つカリウムも非常に豊富に含まれていますので、高血圧にも有効です。

春菊を選ぶ時は葉先まで緑色が鮮やかでみずみずしく、茎があまり太くなく、指で簡単に折れるくらいの固さのものを選びます。葉が黄色がかっていたり、黒ずんでいるものは避けてください。

調理のポイントとしてはおひたし和え物にはサッとゆでて冷水に浸し、色止めしましょう。繊維質がやわらかく、アクも少ないので、新鮮なものをサラダにするのも適してます。鍋ものにいれる場合は、食べる直前に入れ、煮すぎないように注意してください。香りや栄養が損なわれてしまいます。

保存方法は湿らせたキッチンペーパーなどで包み、穴をあけたポリ袋などに入れて冷蔵庫の野菜室にいれてください。黄色く変色する前に早めに使い切りましょう。すぐに使わない時は、かためにゆでたものをよく水気をとり、冷凍しましょう。

春菊鍋　レシピ（4人前）

材料

豚ロススライス…400g
えのき……1袋
白ねぎ……1本
白菜……1/4玉
もやし……1袋
しめじ……1パック
豆腐……1丁
ポン酢……200ml
春菊……1ワ

＜ 作り方 ＞

① 白菜、春菊は一口大に切り、白ねぎは斜めに切ります。
② えのき、しめじは石突きを切り、豆腐は1丁を12コほどに切ります。
③ 鍋で湯を沸かし、材料をすべて加え、ふたをし、沸騰させます。
④ ③をポン酢で食べます

〈栄養成分〉1人分
◎エネルギー:403kcal　◎たんぱく質:29.4g　◎脂質:22.9g　◎塩分:2.0g

管理栄養士　五十嵐 祐人

みんなで止めよう温暖化 チーム・マイナス6%

聖隷 さくら通信

12月号

Seirei Sakura Tsushin
Dec.10.2009
発行者/ 南　昌平

vol. 65

Merry Christmas

クリスマスツリー発祥の地は、17世紀のドイツと言われています。ドイツ人の先祖であるゲルマン民族は森に住んでいました。彼らは、キリスト誕生を祝い、一年の生活を感謝し、その喜びを表したいと考え、庭先の常緑樹に、勤労の恵みのしるしとしてリンゴやクルミをつるしたのです。やがて、その木を家の中にもおいて、紙などで作った雪の花や砂糖で作った星、そしてローソクなどで飾るようになったのです。

＊ 年末年始の休診について／クリスマスロビーコンサートのお知らせ
／聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報
＊ 悲しい腰痛 ＊ 鼠径ヘルニアってどんな病気？
＊ 各科外来担当および診療内容 ＊ 乳がんから自分を守るために
＊ 栄養科通信『寒い冬を春菊鍋で乗り切りましょう!!』

愛をテーマに、地域とともに
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/

年末年始の休診について

12月29日（火）～1月3日（日）は、休診です。

休診期間中のお薬が必要な方は、12月28日（月）までにご来院下さい。

休診期間中に受診を希望される方は、**来院前に必ずお電話にてお問合せ下さい。TEL（043）486-1151（代表）**

なお、年始は1月4日（月）より、通常通り診療を開始いたします。

クリスマスロビーコンサートのお知らせ

下記の日程にてクリスマスロビーコンサートを開催いたします。お時間のある方はぜひご鑑賞下さい。

★12月15日（火）18:30～
佐倉福音キリスト教会聖歌隊による讃美歌と聖書朗読
★12月17日（木）18:30～
X'masジャズコンサート
★12月19日（土）14:00～
X'masロビーコンサート（協力:佐倉楽友協会）
★12月22日（火）18:30～
病院合唱部（クーデル・ムーデル）による讃美歌

クリスマスに向け、職員が集まり、小児科 森医師指導のもと、讃美歌の練習を行っております。当日は、ロビーで披露した後、各病棟を巡回し、数曲をアカペラで披露させていただく予定です。

聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報

【爪切りラッキリのご紹介】

爪を切る時、爪切りがすべって、ひやっとしたことはありませんか。
「爪切りラッキリ」は、回転リングがついてらくに握ることができます。

■製品の特長

☆360度回転するリング
持ちかえることなく切れます。
☆少ない力で切れる
握力の弱い方でも一人で爪を切ることができます。
☆安定している
リングに指をかけるので、安定して横すべりがなく切れます。

聖隷コミュニティケアセンター佐倉店にて924円（税込）で販売中です。是非お立ち寄りください。

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下さい。
■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**
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	恩田 若林	上田 小川（恵）	住吉／優庭 川瀬	若林 田中（宏）	野村 片岡【第1・3・5】 須【第2・4】	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／藤井 田中（宏）	藤井	田中（宏） 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	齋藤	—	佐藤	佐藤 齋藤	住吉	—

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

循環器科		月	火	水	木	金	土
再診	午前	横山	市本	鳴海	—	横山	—
	午後【予約制】	—	—	横山	—	—	
ペースメーカー外来【予約】		—	—	—	—	横山	—
不整脈外来【予約】		—	—	—	—	濱【第4週は休診】	—

健診後外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	久保田	—

神経内科		月	火	水	木	金	土
初診・再診【予約制】	午前	磯瀬	山本	—	—	小川（恵）	—
	午後	—	小川（恵）	—	—	—	—

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	—	—	—	小林（健）	—	—

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

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

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

小児科		月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	森 鈴木（繁）	川村 鈴木（繁）	川村 森	森 鈴木（繁）	川村 森	交替制
	午後	森	鈴木（繁）	川村	鈴木（繁）	川村	—
腎臓外来【午後】		—	川村	—	森	—	—
その他		乳児検診 予約制 予防接種 予約制	—	予防接種 予約制	—	予防接種 予約制	—

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	有田	小池	川島	大島	交替制
再診	有田 小池 柏原	川島 廣橋	大島 武内	田中 有田 柏原	—	—
ストーマ外来 完全予約制【午後】	武内	—	—	—	—	—
化学療法外来	—	—	—	—	篠崎	—
乳腺外科	—	—	川島	木下	—	—
血管外科	—	田代	—	—	田代	—
硬化療法外来 完全予約制【午後】	—	—	田代	—	—	—

呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	恩田	眞崎	櫻庭	眞崎	眞崎 【受付 10:00まで】	—

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診・予約外再来	小谷	古志	茂手木	根本	赤澤	交替制
初診・再診	南／赤澤	永原	南	永原	—	—
再診	茂手木	根本 小谷	赤澤	茂手木 古志	根本／小谷 古志	—
股関節外来	—	—	—	岸田	—	—
側弯症【午後】	—	—	南／小谷／赤澤	—	—	—
脊椎脊髄（せぼねセンター）【午後】	茂手木	—	—	—	古志	—
透析脊椎 完全予約制【午後】	—	根本	—	—	—	—
膝・スポーツ外来【午後】	—	—	—	—	永原	—
骨粗鬆症 第2・第4水曜【午後】	—	—	吉村	—	—	—

形成外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	—	宇井	宇井	—	宇井	—

リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土
リハビリ外来	児山【完全予約制】	—	—	—	髙橋	—
神経内科外来	児山【完全予約制】	—	—	—	—	—
嚥下外来	—	—	—	—	髙橋	—

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	今本 大西	神谷	紹介患者様のみ 大西	五十嵐	紹介患者様のみ 大西	—
再診	受付10:30まで					

眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	渡辺 【完全予約制】	渡辺	渡辺 高橋	高橋	渡辺 高橋	—
	受付10:30まで					

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	野老 【受付 15:00まで】	—	—	木村	—	—

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	—	黒崎／山崎 交替制	—	—	久満	—

乳がんから自分を守るために

健診センター　臨床検査技師　早山　久美子

日に日に寒くなり、映画でも見ながら家の中でゆっくりしたい季節になりました。

最近では乳がんを題材にした小説から実写化された映画が話題になったことが記憶に新しいですね。

『若年性乳がん』この言葉も映画とともに注目されてきた言葉です。

初期の乳がんでは、全身症状などはほとんどありません。乳がんを発見するきっかけとなる症状の90%以上は『しこり』です。『しこり』は自分で発見することができます。

月に1回、自分で自己診断してみましょう!乳がんは自分で発見できるがんです。

◆ 乳がんの自己検診法

●鏡の前で乳房の形をチェック
a. 左右の乳房の形や大きさに変化は?
b. 乳房のどこかに皮膚のへこみやひきつれは?
c. 乳首がへこんだり、ただれができていないか?
乳房の表面のチェック項目です。鏡の前で両手を下げてチェックしたら、今度両手をあげて同じことをチェックしましょう。

●仰向けになってしこりをチェック
あまり高くない枕やタオルを背中の下にいれ、片手をあげます。手を上げた側の乳房から調べていきます。指先で乳房の上を滑らせながら、まんべんなく調べます。
今度は手を下げてもう一度。
片方が終わったら、今度は反対側です。手を上げて調べたら、下げた状態でも調べましょう。

●起き上がって脇の下のリンパ節と乳頭をチェック
脇の下を左右調べます。しこりがあるかどうかまんべんなく指先で調べましょう。
次は左右の乳首を軽くつまんで乳を搾るようにし、血液の混じった分泌物が出ないかどうか調べましょう。

自分で触ってみても良くわからないと思いがちですが、自己診断を続けることで、普段とは違う乳房の変化に気づくことができます。ただ、自己診断だけでは安心できません。定期的な健康診断を受診するとともに、もし異常に気づいたら、すぐに乳腺外科を受診するようにしましょう。

健診センターに自己チェックの方法が図説で載っているパンフレットがございますので、ご利用ください!

悲しい腰痛

和漢診療科　笠原　裕司

だいぶ寒くなって参りましたが、いかがお過ごしですか。

かかった人にしか分からない痛みの病気の1つに腰痛症があります。腰痛になった場合は、まず整形外科で診察していただき、現代医学的な原因を調べてもらわないといけません。整形外科の診察･治療の結果、手術の必要が無い場合や、西洋医学の薬･治療の効果が不十分だった場合は、漢方の出番です。

漢方では、「腰痛」を「漢方医学の物差し」で診断した上で処方を決めます。

①血の巡りの悪い腰痛に
桂枝茯苓丸／疎経活血湯／当帰四逆加呉茱萸生姜湯　など
②冷えが原因の腰痛に
苓姜朮甘湯／桂枝加苓朮附湯　など
③腎虚（生まれつきの生命力が衰えた病態＝老化）による腰痛に
八味地黄丸／牛車腎気丸／補陰湯　など
④筋肉の緊張を取るような薬草が有効な場合
芍薬甘草湯／葛根湯／芍甘黄辛附湯　など
⑤気のめぐりが悪くて発症した腰痛に
桂姜棗草黄辛附湯／五積散　など

私は30歳のころ、強い腰痛に襲われたことがありました。早速、自分を診察したところ、血の巡りの悪い体質でした。そこで、前述のように血の巡りの悪い腰痛に使う『桂枝茯苓丸』が効く体質に違いないと診断し、服用してみました。しかし2週間飲んでも効きません。もしやと思い、八味地黄丸に変えたところ、よく効いてすぐに腰痛は消失しました。このように最初の見立てが正しいとは限らないのが漢方なのです。

さて、腰痛が治ったことはうれしかったのですが、「腎虚（＝老化）」の薬が有効だったことを考えるとちょっと悲しくなりました。そのころの私は、まだ自分が若さの只中にいるように感じられ、自分の「老い」について、まったく意識したことが無かったからでした。