

## 胆石に対する腹腔鏡下手術



外科部長 小池 直人

### 〈胆石症〉

典型的な症状としては上腹部に突然起こる激しい発作性の痛みで胆石発作と言われている痛みがあります。油っぽい物(てんぷら、中華料理など)あるいは卵の黄身など、胆のうを急激に収縮させるような食物を食べてから数十分～数時間後に起ります。しかし、胆石を持っている人は必ずこのような症状が出現するというのではなく、症状が無く経過する人も多くいらっしゃいます。

胆石はこのような痛みの他に、急性胆のう炎、肝機能障害、黄疸、急性膀胱炎などを起こす原因となります。胆石と胆のう癌との直接の因果関係については明らかではありませんが、胆石による二次的な要因が胆のう癌の発症に関与している可能性があると言われています。無症状の胆石症に癌が合併する頻度は1～2%と胆石のない人と比べそれほど高いわけではありません。しかし、高齢になるにつれてその発生頻度は明らかに高くなり、60歳以上の高齢者では胆石は胆のう癌の危険因子となりますので、手術をしない場合は定期的な超音波の検査が必要となります。



## 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。
- 月に一度、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	徳山 森本	申田 露崎	徳山 川瀬	今村 森本	栗原 杉本	瀧(第1・3) 魁(第2・4)
○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 田中	鈴木/藤井 田中	藤井 昭和	田中 のりかわ	鈴木	一
消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	齋藤 根本(大)	住吉/佐藤 佐藤/齋藤	住吉	一		
代謝・内分泌	月	火	水	木	金	土
初診・再診	佐々木	一	佐々木 石橋	佐々木	藤原	一
循環器科	月	火	水	木	金	土
再 診	美甘 午前 [予約制]	長谷川 一	中野 川瀬	野池 一	丸山/金枝 一	一
ベースメカニズム完全予約制	一	一	一	一	丸山[午後]	一
不整脈外来	一	一	一	一	金枝[午後]	一
健診後外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	一	一	一	一	久保田	一
神経内科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	午前 午後	増田 二	山本 露崎	一	館野 館野	一

このような胆石症に対し、治療が必要か否かを、症状の有無・胆石の性状・胆のう壁の状態・胆のうの機能などによって総合的に判断して決めています。具体的な治療法は腹腔鏡下に胆のうを摘出する腹腔鏡下胆のう摘出を主に行います。胆石の手術とは胆のうを取る手術ですがこれは石を取ると共に再発を防ぐ意味があります。一般に結石のある胆のうは機能が落ちているため胆のうを取ることによる障害はあまりないとされています。手術をしない場合は、胆のう壁の状態により半年から1年に1回の超音波検査をして経過をみていきます。

### 〈腹腔鏡下胆のう摘出術〉

以前胆のう結石の手術は全例おなかを大きく開けて胆のうを摘出していましたが、今日では、腹腔鏡下胆のう摘出術が多く行われています。この手術は傷が非常に小さいため美容効果があり(腹腔鏡…手術機器を入れるために1cm前後の傷が3ないし4カ所つくだけで、傷が判らなくなることもあります)、術後の痛みが大幅に軽減し、術後の回復も早く数日の入院ですむため患者様のQOL(quality of life:生活の質)を大幅に向上させることができます。しかし、患者様によってはこの方法での手術ができない方がいらっしゃいます。上腹部に手術既往のある場合、癒着で内視鏡が使用できなことがあります。この場合はこの方法での手術は出来ず、従来の方法で手術が行われます。胆のう結石以外にも良性の胆のうポリープに腹腔鏡下手術を行います。

## 栄養科通信

### 今が旬!! 秋刀魚

食欲の秋、運動の秋、読書の秋。皆さんはどのような秋をお過ごしでしょうか? 今回は旬の魚、秋刀魚についてお話ししたいと思います。

秋刀魚は、江戸時代から大衆魚として親しまれ、栄養的にとても優れた青魚です。銚子沖あたりまで南下してくれる10月下旬から11月の秋刀魚は最も脂がのっています。それよりも前に店先に出回っている秋刀魚は、旬よりも早い時期に北海道あたりで獲れたものです。

秋刀魚には必須アミノ酸をバランス良く含んだ良質のたんぱく質や、貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、また骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンDが多く含まれており、成長期の子供や中高年の方は、特に積極的に摂りたい魚です。

さらに、注目されている不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(オルナセントエイ酸)が、秋刀魚には豊富に含まれています。これら不飽和脂肪酸には、血液をサラサラに保ち、コレステロールを下げる働きがあります。DHAには細胞内の動きを活発にし学習能力の向上や老化を防ぐ効果も期待されています。

秋刀魚の脂の量で、血液を落とさないように蒲焼、竜田揚げ、ホイル焼きなど調理方法を工夫してみましょう。

調味料を合わせておけば簡単にできる、秋刀魚のホイル焼きをご紹介します。

### ♪秋刀魚のホイル焼き♪ レシピ(1人前)

材 料	秋刀魚…1尾	酒…適量	水…大さじ1
	ネギ…20g	片栗粉…10g	みりん…大さじ1
	えのき…20g	小麦粉…10g	味噌…大さじ1
	しょうが…10g	油…8g	酒…大さじ1
			醤油…小さじ1
			はちみつ…小さじ1
			砂糖…小さじ1

### <作り方>

- ①秋刀魚を3枚におろし1尾を食べやすい大きさにカットする。臭み消しで酒を振って、しょうが汁を全体にかける。
- ②10枚秋刀魚に片栗粉と小麦粉をまぶし油で揚げる。☆の調味料を合わせる。
- ③アルミホイルに秋刀魚をのせ、合わせておいた調味料をかけ、ねぎ、えのきのせ口を閉じる。
- ④200℃のオーブンで8分ほど焼いて出来上がり!

### [栄養成分 1人当たり]

◎エネルギー:532kcal ◎たんぱく質:25g ◎脂質:26g  
◎炭水化物:45g ◎塩分:1.1g

管理栄養士 鈴木 瑞穂



## 聖隸

## さくら通信

Seirei Sakura Tsushin  
Oct.5.2011 vol. 87



C3病棟では、9月14日にお月見をしました。  
病棟内にはお月見の飾りつけがなされ、談話室で歌を歌ったり、お菓子を食べたり、季節を感じました。

\*新任医師紹介／ロビーコンサートのお知らせ／  
聖隸コミュニケーションセンターからお役に立つ商品情報  
\*天高く馬肥ゆる秋 \*胆石に対する腹腔鏡下手術  
\*各科外来担当および診療内容 \*あなたの血压は大丈夫?  
\*栄養科通信「今が旬! 秋刀魚」

聖隸佐倉市民病院

Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8969 <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

プロフィール  
●出身…茨城  
●好きな食べ物→魚(焼き、煮、刺身)  
●好きな色→青  
●好きな言葉→一期一会  
●趣味→運動(バスケット、スキー、バーダーピング、スヌーボード)と料理  
●特技→書道  
●消化器内科  
根本 大樹  
(登録2005年)

## 新任医師紹介

10月より1名の医師が就任しました。  
どうぞよろしくお願いします。



下記の日程にてロビーコンサートを開催いたします。  
当社は、佐倉業友協会の岩間由香さん(ピアノ)、小林未奈子さん(ソプラノ)による合奏をお届けします。  
お時間がある方はぜひご鑑賞ください。

●日程: 10月29日(土) 14時  
●場所: 1階ロビー



## 聖隸コミュニケーションセンターからお役に立つ商品情報

### [車いすマークのご紹介]

正式には国際シンボルマークと言います。このマークは障害者が利用できる建築物、施設であることを明確に示す世界共通のシンボルマークです。車にこのマークを貼っておくと周囲に障害者が乗っていることを示す安全性が向上します。

### ◆Q&A

- Q : 車いすマークは車いす使用者だけに限られている?  
A : すべての障害者を対象にしています。  
Q : クローバーマークを貼っている車は?  
A : 身体障害者が運転する車です。  
周囲の運転者は配慮が必要です。

聖隸コミュニケーションセンター(院内1階、介護用品店)にて、吸盤タイプ、マグネットタイプどちらも892円で販売中です。是非お立ち寄りください。

## 天高く馬肥ゆる秋

### 和漢診療科 永嶺 宏一

10月、天高く馬肥ゆる秋、そんな季節になりました。美味しい秋の味覚が楽しめますが、或いは食べ過ぎて、お腹をこわすことがあるかもしれません。今回は、そんな時に使う漢方薬について紹介します。

柴胡桂枝湯(さいこ・けいしつとう)という薬です。漢方では、体质や病状に合わせて薬を使い分けていますが、柴胡桂枝湯は、口が苦く、みぞおちの辺りが張って、食欲不振、むかつき、腹痛などがあり、やや汗が出やすいタイプの人で、胃炎、胃液分泌過多、胃潰瘍などに使うことができ、全ての人に有効ではありませんが、わりと使いやすい薬です。

その他の漢方薬としては、例えば次のものがあります。

- ①大柴胡湯(だいさいごとう)…体力があり、便秘傾向のタイプに。
- ②黄連解毒湯(おうれん・げきどくとう)…赤ら顔で逆せたりする、体力のあるタイプに。

③平胃散(へいいんざん)…やや虚弱体质で、みぞおちが張り、食欲不振がある、急性・慢性胃炎、消化不良などに。

- ④茯苓飲(ぶくれいよういん)…やや虚弱体质で、上腹部の膨満感があり、胸やけや呑酸(すっぱい)が上る)のタイプに。
- ⑤六君子湯(りくくんじとう)…虚弱体质で、悪心、嘔吐、食欲不振などのある場合に。

⑥安中散(あんちゅうさん)…冷え症・虚弱体质で、胃酸が多く出で、みぞおちの痛みが続く場合に。

- ⑦人参湯(にんじんとう)…寒がり・虚弱体质で、口の中に唾液のたまるタイプに。

この他にも多くの薬があり、出来るだけ体质や症状に合わせて使うようにしています。

特に最初に外来を受診される場合のお願いなのですが、

- ①一番辛い症状は、いつ頃始まり、いつ頃どう変わったか
- ②その他の幾つかの辛い症状は、いつから始まり、どう変わったか

これらを、簡単で結構ですので前もってメモをして、診察の際に教えて戴けると、大いに助かります。宜しくお願いします。



## あなたの血压は大丈夫?

### 健診センター 保健師 竹下 美貴代

皆さんはご自身の血压をご存知でしょうか?

健康診断時に測定するだけでしょうか?

血压は、色々なことに影響を受けるので、一度測定した血压がずっと併せていているわけではありません。

### [血压はさまざまな影響を受けて変動します]

体格… 肥満の人は、やせた人よりも高い傾向にある

喫煙… 喫煙は一般的に上昇させる。

気温… 温暖時は低下し、寒冷時は上昇する。

入浴… 適温であればわずかに低下する。熱い風呂は上昇させる。

心理的要素… 強張や感情の動揺、ストレスは血压を上昇させる。

等々

ではどのくらいの血压が良いのでしょうか?

高血压診療の専門医によって作成された「高血压治療ガイドライン」

では大きく分けると

### 最高(収縮期)血压 最低(拡張期)血压