

かっとおっぽ

2019
3月

平成31年3月1日号 毎月発行No.161

目次

- P1～2・・・鼠径ヘルニアについて
- P2・・・ゴールデンウィーク中の診療について
- P3・・・個室料金改定のお知らせ
- P3・・・インフルエンザによる面会制限解除のお知らせ
- P4・・・外来担当医一覧
- P6・・・特診外来予定表
- P6・・・栄養管理室より
- P7・・・あとがき／マンガ ター坊



おねがい!! さわらないでね!! 小児科

3月上旬 小児科外来前



長崎県上五島病院 <http://www.kamigoto-hospital.jp/>

〒857-4404 長崎県南松浦郡新上五島町青方郷 1549 番地 11

T E L 0959-52-3000 F A X 0959-52-2981

鼠径ヘルニアについて

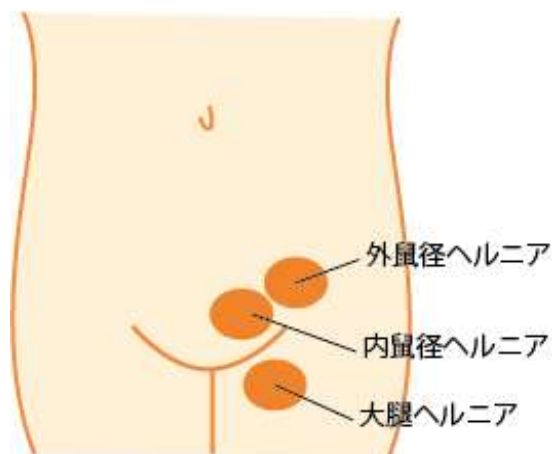
●はじめに

「ヘルニア」と聞いてなかなかピンと来る人はいないのではないのでしょうか。ヘルニアと名のつくものは様々ありますが、今回は外科領域で扱う鼠径ヘルニアについてご紹介します。

そもそも、ヘルニア(hernia)はギリシャ語の『hernos』を語源とし、「枝」「若芽の突起」と言う意味だそうです。転じて、**本来あるべき位置から飛び出している状態**のことを言います。

脱腸。こちらは耳にしたことがあるでしょうか。実は、広い意味ではヘルニアと同義です。腸が抜ける、すなわち腸が本来あるべき位置から飛び出している状態ということなのです。

●鼠径ヘルニア



鼠径部(両足の付け根)には、お腹の内側と外側をつなぐ鼠径管という筒状の経路があります。その鼠径管を、男性であれば睾丸へ繋がる血管や精管が、女性であれば子宮を支える靱帯が通っています。

鼠径ヘルニアには大きく2つのタイプに分けられます。先天性の小児鼠径ヘルニアと後天性の成人鼠径ヘルニアです。

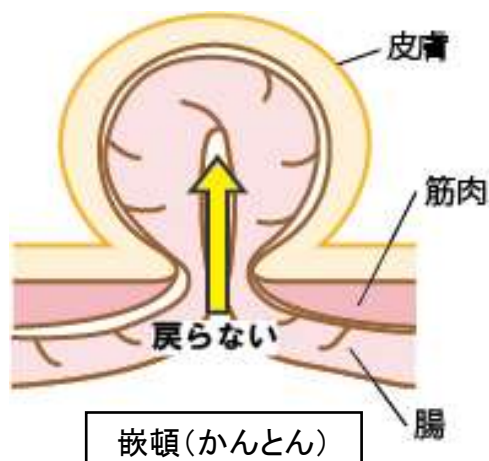
小児鼠径ヘルニアは、1歳までは自然治癒の可能性があります。1歳を過ぎても鼠径部が腫れている状態であれば、自然に治癒する可能性は低く、手術が必要となることが多いのです。大声で泣いた時や排便した時に鼠径部に

膨らみができるなどがあれば、一度小児科や外科の受診をお勧めします。

成人鼠径ヘルニアの原因の一つは加齢です。年齢を重ね、筋肉が衰えると鼠径管の入り口が緩みます。重いものを持ち上げたり、排便時にいきんだり状況は様々ですが、腹圧のかかる動作の際に、筋膜の緩んでできた入り口の隙間から腹膜が出てくるようになり、次第に腹膜が袋状に伸びて、鼠径管の内側を通過して飛び出てしまいます。細かく言えば、飛び出る場所によって、内鼠径ヘルニア、外鼠径ヘルニア、大腿ヘルニアに分類されますが、大切なのは分類よりも症状でしょう。

代表的な症状は、左右いずれかもしくは両方の下腹部や鼠径部の膨隆や違和感、疼痛です。これらの症状は、筋膜の緩んでできた入り口の隙間に腹膜や内臓脂肪、腸管などが入り込むことで誘発されます。できれば、この段階で我慢せず一度、外科にご相談いただければと思います。

心配な点が1つあります。それは嵌頓(かんとん)という状態です。隙間から飛び出た腹膜に加えて腸管や臓器も飛び出てしまい、戻らなくなってしまう状態です。この場合、腫れは通常よりも急に硬くなり、押した際の痛みも強く、時間とともに腹部全体の痛みや嘔気、嘔吐を伴うようになります。急いで手術をしなければ命に関わることもあります。





●治療について

最後に治療についてお話しします。基本的に治療は手術になり、薬物治療や運動療法などはありません。鼠径部に5cm前後の切開を加えて、メッシュという人工の繊維を用いて、組織が緩んで腹膜や腸管などが脱出しやすくなったヘルニア部分を修復する手術を行っています。この他に、腹部3か所に1cm前後の穴を開

けて、腹腔鏡を用いて腹腔内からメッシュを当てる手術方法も確立しています。

それぞれにメリット、デメリットはありますので、患者さん個人の状態に応じて手術適応となった際に丁寧にご説明させていただきますので、気になる方は遠慮なく外科外来にご相談ください。

(外科 竹下 隼人)

10連休の診療について

本年4月27日から5月6日までの10連休における外来診療につきましては、5月2日（木）のみ通常どおり診療いたします。ただし、泌尿器科、総合診療科（長大）、健診は休診です。

◎診療予定表

		診 療
4月27日（土）		休 診
4月28日（日）		休 診
4月29日（月）	昭和の日	休 診
4月30日（火）		休 診
5月 1日（水）	新天皇即位	休 診
5月 2日（木）		通常診療
5月 3日（金）	憲法記念日	休 診
5月 4日（土）	みどりの日	休 診
5月 5日（日）	こどもの日	休 診
5月 6日（月）	振替休日	休 診

救急外来については、休日・時間外を問わず通常どおり診療いたします。ご来院の際は、事前にお電話にてご連絡下さいますようお願いいたします。

【TEL：0959-52-3000】

入院患者さんへの付き添い・面会につきましては通常どおりです。

※面会時間：午前10時～午後8時

ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

個室料金改定のお知らせ

平成31年4月1日より、下記のとおり個室料金を改定させていただくことになりました。

何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

	改定前	改定後
個室料金	1,500円	2,000円

※表示料金は税別です。別途消費税がかかります。

インフルエンザによる一部面会制限解除のお知らせ

院内でインフルエンザが流行するのを防ぐため、入院患者さんへの面会を制限しておりましたが、3月4日から一部面会制限を解除しました。これまで面会制限にご協力いただき、誠にありがとうございました。

引き続き院内感染防止のため、下記事項にご注意くださいますようお願い申し上げます。

（面会についての注意事項）

1. 病院内ではマスクの着用やアルコール消毒にご協力ください。
2. 発熱、咽頭痛、鼻水、せき、下痢、嘔吐などの症状がある方のご面会をご遠慮ください。

ご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。





外来担当医一覧

H31年3月～

診療科		月	火	水	木	金
内科	1 診	山川		井上	井上	井上
	2 診	岸川	岸川	岸川	高木	岸川
	3 診	平	平	平	小徳	平山
	4 診	室原	平山	前原		
総合診療科	1 診	小徳	室原	小徳	室原	山川
	2 診	前原	高木	清水/研修医	渡邊/研修医	石川
内科 (午後予約)	1 診					
	2 診	岸川		岸川		
神経内科(予約)		(月2回) 調/森				
循環器内科(予約)			(隔週) 長大			
腎臓内科(予約)			(月1回) 長大			
糖尿病外来(午後予約)						
高齢者総合、もの忘れ外来 (午後予約)					八坂/平山	
胃内視鏡(午前)		井上	見陣	石川	平、前原	平
		石川	(糸瀬)、小徳	高木	岸川	糸瀬、室原
大腸内視鏡(午後)			平	平		平
検診	1 診	高木	山川	室原	平山	小徳
	2 診			薦田		
外科	1 診	糸瀬	八坂	見陣	糸瀬	見陣
	2 診				石川	(第3週)堀川
小児科	午前	小屋松、畑地	小屋松、畑地	小屋松、畑地	小屋松、畑地	小屋松、畑地
	午後	小屋松、畑地		小屋松、畑地		小屋松、畑地
産婦人科	1 診	宮崎、小屋松	宮崎、小屋松	宮崎、小屋松	宮崎、小屋松	宮崎、小屋松
	2 診		(助産師)	(助産師)	(助産師)	(助産師)
整形外科	1 診	鶴	鶴	鶴	鶴	鶴
	2 診	一宮	薦田	一宮	薦田	一宮
	3 診	薦田	岡本	岡本	岡本	薦田
泌尿器科	午前				長崎大学	長崎大学
	午後				長崎大学	長崎大学
精神科		○	○	○	○	○
		○	○		○	○
眼科	午前	遠藤	長大/遠藤		遠藤	遠藤
	午後(予約)	遠藤			遠藤	遠藤
耳鼻科	午前	長崎大学	長崎大学			
	午後	長崎大学				
皮膚科				長崎大学		
放射線科						第3週 長置



平成31年3月の特診外来予定

	泌尿器科	耳鼻科	神経内科	循環器科	皮膚科	眼科
3月1日(金)	計屋先生 午前、午後					
3月4日(月)		森先生 午前、午後	調先生 午前、午後			
3月5日(火)		森先生 午前				前川先生 午前・午後
3月6日(水)					岩永先生 午前	前川先生 午前
3月7日(木)	相良先生 午前、午後					
3月8日(金)	相良先生 午前、午後					
3月11日(月)		渡邊先生 午前、午後	森先生 午前、午後			
3月12日(火)		渡邊先生 午前		土居先生・本田先生 午前		
3月13日(水)					鋤塚先生 午前	
3月14日(木)	大坪先生 午前、午後					
3月15日(金)	大坪先生 午前、午後					
3月18日(月)		高島先生 午前、午後				
3月19日(火)		高島先生 午前				前川先生 午前・午後
3月20日(水)					竹中先生 午前	前川先生 午前
3月21日(祝)						
3月22日(金)	中村先生 午前、午後					
3月25日(月)		中尾先生 午前、午後				
3月26日(火)		中尾先生 午前		土居先生 午前		
3月27日(水)					村山先生 午前	
3月28日(木)	迎先生 午前、午後					
3月29日(金)	迎先生 午前、午後					

※赤字の診察は予約・紹介予約の患者さんのみです。

※船の欠航等により、予定は変更となる場合があります。ご了承ください。

※診療開始時刻は医師来院時の交通機関の都合により、9:00～10:00頃の間で変動します。ご了承ください。



栄養管理室より お味噌汁で健やかに

味噌汁は、日本を代表する汁物料理です。食事の際、まず温かい味噌汁からいただくことで、消化液や血液が胃に集まり、消化吸收を活発にします。また、米飯と組み合わせることで、アミノ酸バランスも理想的となり、代謝がアップします。健康のためにも、毎日、朝ごはんからいただきたいものです。



●おいしい味噌汁のポイント

【出汁】

手軽な粉末のだしの素もありますが、それらは、添加物や精製塩が多く含まれています。昆布やかつおぶしでとった天然の出汁は、素材の味を引き出し、おいしさが倍増します。

【味噌】

味噌は、腸内環境を整え、腸の善玉菌がはたらきやすくする発酵食品の代表です。さらに、腸がきれいになることで、よい栄養を吸収する力と悪いものを排出する力もアップします。味噌は、原材料に醸造用アルコールや添加物の入っていないシンプルなものを選びましょう。1種類よりも、2種、3種と複数の味噌を組み合わせることで、より味わい深くなります。

白味噌よりも麦味噌や米味噌、さらに玄米味噌や豆味噌の方が体を温める効果が高いです。気温や体調に合わせて選ぶのもいいですね。また、味噌を溶き入れたら、酵母菌を殺さないためにも煮立たせないことが大切です。



【具材】

旬の野菜や体を温める効果のある根菜類、海藻を中心とした「具だくさんのお味噌汁」がおすすめです。どんな食材とも馴染むので、具材を変えることで、毎日新鮮な気持ちでいただけますね。

●味噌の量と塩分

血圧が高めの方は、塩分を気にして味噌汁を敬遠しがちですが、味噌には発酵課程で生まれる血圧を安定させる成分が含まれています。

塩分量は、味噌の種類によって多少異なりますが、だし150mlに小さじ2杯の味噌で「食塩1.0～1.5g」になります。例えば、下痢や激しい発汗等で体内の塩分が急激に失われる時は、塩の必要量は増します。体調に合わせて、自分が「おいしい」「ちょうどいい」と感じる塩加減にするのがよいと思います。

(管理栄養士 川添 美佳)

マンガ タ-坊

原作：(白)セ



－ あとがき －

3月に入り日中は暖かく、少しずつ春の訪れを感じられるようになってきました。春といえば、色とりどりの花が咲いて、気分も明るくなる季節ですね。

植物は日照時間の長さや温度の変化から、季節の変わり目を感じています。春に咲く花の中でも、桜は多くの日本人が愛してやまない花ですが、そのつぼみの元になるものは、実は前年の夏には形成されているのです。その頃花が咲かないのは、葉が花の分の栄養を取っているからです。そして葉が落ちて冬になると、今度は気温が低くなりすぎて花が開くことができません。その後だんだん気温が温かくなるにつれてつぼみが大きくなり、ようやく花が咲くそうです。桜が咲いている期間はほんの2週間ほどで、やっと満開を迎えたと思えばあっという間に散ってしまいます。

奈良時代は花見といえば梅が主流でしたが、それが桜に変わったのは平安時代からで、和歌などにも頻繁に登場するようになっていきます。一斉に咲き誇る華やかさと、潔く舞い散る儚さをあわせ持つ桜は、人々の心を魅了し続け、貴族から庶民にまで広まっていきました。桜の人気は日本人にとどまらず、今では外国からわざわざ桜を見に日本を訪れる観光客も増えているそうです。

桜の咲く時期はちょうど年度の区切りということもあり、何かと慌ただしい日々が多いと思います。ですが、桜の花を見かけたら足を止めて、咲き始め、満開、散り始め、その時々々の桜の美しさを感じ取りたいものです。

桜を見かけたら、少しだけでも足を止めて眺めてみてはいかがでしょうか。うか。

(広報委員 M.A)



○基本理念

地域と共に歩み、

信頼され親しまれる病院

○行動目標

- ①地域住民の信頼と満足の得られる医療を提供します
- ②医療・看護・介護・予防・生活支援が一体化した地域包括ケアシステムを構築します
- ③病院機能を充実するため、人材育成とチーム医療を実践します



◆ご意見、ご感想を下記までお寄せください。

長崎県上五島病院

857-4404

長崎県南松浦郡新上五島町青方郷1549-11

電話 0959-52-3000

FAX 0959-52-2981

Email kamihp@gold.ocn.ne.jp

URL <http://www.kamigoto-hospital.jp>