くしもと町立病院　広報誌
Kushimoto Municipality Hospital

うみつばめ

2019 DECEMBER
第 6 号
令和元年　12月号

基本理念

私たちは、地域の中核病院として、住民の立場にたち
住民の健康、福祉、安全の向上に貢献します。

基本方針

1. 私たちは、患者さまの心（心身）の痛みに共感し、やさしさと思いやりのある医療を目指します。
2. 患者さまの医学的情報について、十分な説明を行い、理解と納得に基づいた医療の実践を行うとともに、個人情報の保護に努めます。
3. すべての職員が連携して、患者さまの満足と信頼が得られる医療の実践に努めます。
4. つねに医療の安全に関する知識と技術の向上に努めます。
5. 地域の医療、保健、福祉、介護との連携強化に努め、地域に開かれた病院を目指します。
6. つねにコスト意識をもって業務の効率化と能率化を図り、健全運営に必要な財政基盤確保に努めます。

～心不全とはどういう病気？～

院長　阪本　繁

今回は心不全についてお話しさせていただきます。
心不全患者数は世界中で増加傾向で、わが国においても高齢化に伴い急増しており「心不全パンデミック」と呼ばれる状況が進行しています。
2018年12月に国会で「脳卒中・循環器病対策基本法」が成立しました。社会全体で心不全の予防や治療に取り組む時代となります。
心不全の入院患者数は年間25万人で、2013年の21万人に比べても増加傾向です。
心不全の定義とは、『心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気』とされています。
一概に心不全と言っても、原因や自覚症状は人によって様々です。
原因としては、心臓の筋肉を養っている血管（冠動脈）が詰まってしまう心筋梗塞や狭心症、動脈硬化や塩分の摂り過ぎなどが原因の高血圧、心臓弁膜症、心臓の筋肉に異常が起こる心筋症、心房細動などの不整脈、先天的な心臓の病気などです。
また基礎疾患に糖尿病、慢性腎臓病や貧血があれば心不全を悪化させる要因となります。
心不全になると、心臓から十分な血液を送り出せなくなり、腎臓に流れる血液も少なくなって尿量が減り、水分が体内に貯留して足のむくみや息切れが出現します。
心不全の患者さんで頻度の多い初期症状ですので、これらの症状が出現した際には、医療機関の受診をお勧め致します。
心不全の治療法は、まず心不全そのものに対する薬物治療を行います。
高血圧や糖尿病など、基礎疾患に対する治療も重要です。
しかし、基本的には生活習慣の見直しや食事療法が大事となります。
食事では塩分制限が最も重要です。塩分を取り過ぎると、体の中の血液量が多くなり、心臓に負担がかかって心不全になりやすくなります。1日6g未満を目途に、塩分を取り過ぎないことを心掛けて下さい。
当院では生活習慣や食事の指導にも取り組んでいます。
心不全の原因疾患の治療法では、例えば、心筋梗塞や狭心症に対しては冠動脈に対する治療が行われ、弁膜症に対しては、弁置換術や弁形成術などの開胸手術が行われます。
ご高齢の弁膜症のかたで開胸手術が困難な場合、最近では、より低侵襲で行う事が出来るカテーテル治療が臨床応用されています。
ご高齢に多い、大動脈弁狭窄症という弁膜症に対しては、カテーテルを用いて弁置換術を行う経カテーテル的大動脈弁置換術（TAVI）が可能な場合があります。
ただどこの医療機関でもできるわけではありません。
心不全は良くなったり悪くなったりを繰り返しながら経過する病気であり、上手に付き合っていく必要があります。
そのために大事な事は、内服を必ず継続する事です。**心不全悪化の原因として、内服の中断は最も多い原因の一つですので、調子がよくなったからといって薬を絶対中断しないでください。**
また、毎日血圧や体重を測るなど、日々自己管理することも重要です。
その上で、心不全症状がでるようであれば、すぐに医療機関を受診して下さい。
よろしくお願い致します。

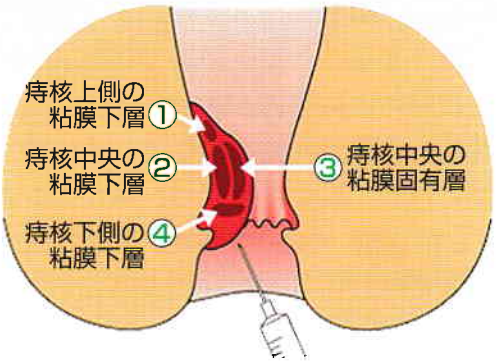
痔核の治療について

9月より当院に勤務しております外科担当の出口浩之です。従来より、肛門の3大疾患として痔核、痔瘻、裂肛があげられますが、今回は特に頻度の多い痔核の治療についての現状をお話ししましょう。

まず、痔核の治療は近年、大きな変化がありました。つまり従来は手術一辺倒の治療であり、したがって、痛い、つらい、入院長い、という悪いイメージが強かったと思いますが、10年余り前から硬化療法（つまり切らない治療）が主流になり、実際痔核症例の7～8割が硬化療法で治癒にもっていくことができるようになりました。硬化療法自体はすでに30年ぐらい前から行われていましたが、近年ジオンという硬化療法専用の薬剤が開発され、以降、10年余り、急速に普及しているのが現状です。

方法は図に示したように痔核の特定の部位に痔核の大きさに応じて適量の硬化剤を注入し、人工的に局所に無菌性化学的炎症をひきおこし、2週から8週の間に組織が炎症から治癒する時期に局所に起こる線維化によって痔核を消退、縮小、硬化させ、治癒に導く治療です。通常1日入院、あるいは外来日帰り手術としても可能であり、かつ、従来の切る治療に比べても効果は同等以上であることから十分ご期待にそえる治療法であると考えています。

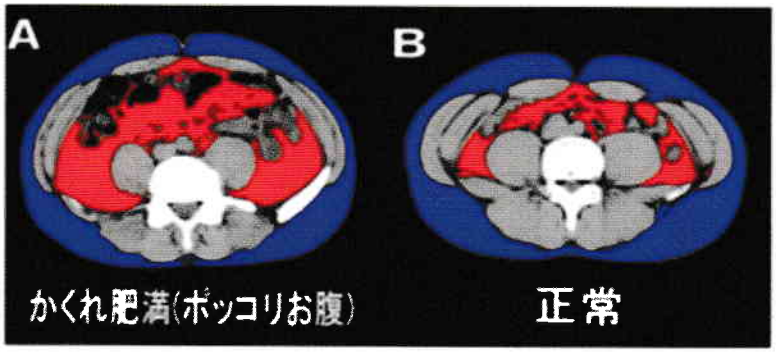
私自身もこの約10年間で約1000例の治療経験がありますので、痔核にかかわらず肛門にまつわるお悩みのある方はいつでも相談においでください。必ずや至適な治療法を提案させていただけるものと思います。



【文責：副院長　外科　出口 浩之】

内臓脂肪 CT 検査のご案内

あなたは内臓に脂肪が蓄積した **かくれ肥満** ではありませんか？



（写真のAとBはほぼ同じ腹囲の方の腹部の断面像です。どちらの方も外見はスマートなのですがBの方（正常）に比べて明らかにAの方の内臓脂肪（赤色）が多い事がわかります。）

青：皮下脂肪
赤：内臓脂肪

＊ウエストが細いからといって安心できません！

内臓脂肪の過剰な蓄積（内臓脂肪型肥満）は、高血糖や高脂血症、高血圧などを招き動脈硬化を進め、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こすリスクが高くなる事が分かってきました。内臓脂肪の量は腹囲でおおよその推定が可能ですが、腹囲の計測ではわからない「隠れ肥満」の方もおりX線CTスキャンを用いて腹部の断面像を撮影しないと正確には内臓脂肪の蓄積を判断できません。内臓脂肪CT検査は苦痛も無く、X線被曝も少なく安全な検査です。ご自身の内臓脂肪量を知り、是非健康管理にお役立て下さい。

＊検査をご希望の方は人間ドック（健康診断）時にオプション検査としてお受けいたしますので当院担当係にお問い合わせ下さい。

（注意）妊娠中、又はその可能性のある方は検査出来ません。

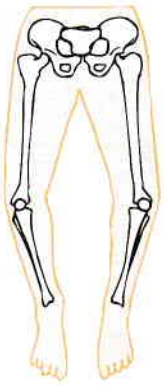
【文責：放射線部　徳田　憲彦】

膝の痛みで悩んでいる方へ

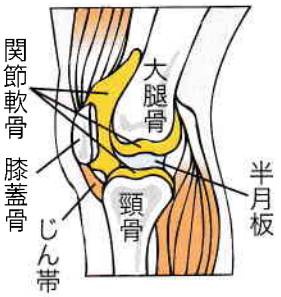
膝の痛みや不具合を訴える人はたくさんいます。高齢者に圧倒的に多いのが変形性膝関節症です。進行すると健康で自立した生活を送ることができなくなります。「くしもと町立病院」では、第１，３の金曜日に近畿大学病院から関節外科専門のドクターが外来や手術に来ています。我慢せずに、お気軽にご相談ください。

●変形性膝関節症とは

日本で2530万人の患者さんがいると推計されています。男女比は１：４で女性に多くみられ、高齢者になるほど罹患率は高くなります。関節にある軟骨がすり減って変形したり、骨と骨がこすれたりすることで、初期では立ち上がりや歩きはじめなど動作の開始時のみに痛み、休めば痛みがとれますが、進行すれば正座や階段の昇降が困難となり（中期）、末期になると、安静時にも痛みがとれず、変形が目立ち、膝がピンと伸びず歩行が困難になります。原因は、加齢や外傷、肥満、性別、遺伝子との関連、関節への大きな負荷などが要因であることがわかってきましたが、まだすべてが明らかになったわけではありません。



内反膝（O 脚）



膝の側面図

●予防と治療

予防（日常生活での注意）は、ふとももの前の筋肉（大腿四頭筋）を鍛える。正座をさける。肥満であれば減量する。洋式トイレを使用する。
などが挙げられます。

SLR 運動（脚あげ体操）

治療は、症状が軽い場合は痛み止めの内服薬や外用薬を使用したり、膝関節内にヒアルロン酸の注射などをします。このような治療でも治らない場合は人工膝関節置換術などの手術を検討します。

看護部　認定看護師　吉田　裕子
（摂食・嚥下障害看護）

みんなで窒息を防ごう！

もうすぐ、お正月！遠い家族も集まり、美味しいごちそうを囲みながら、ワイワイと過ごす方も多くおられる事と思います。そんな楽しいお正月ですが、知っておいていただきたい事があります。
それは、お正月に欠かせないお餅での窒息事故です。

消費者庁が発表した平成30年発表の調査結果によると、高齢者の不慮の事故で“窒息”の要因となったもののうち、食品では「お粥類」「お餅」「ご飯」が多いそうです（消費者庁HPより）。お粥やご飯は普段から食べているため、慣れています。しかし、お餅は久しぶりに食べる物であり慣れていない上に、更に“ネバネバしてくっつきやすい”という性質をもっているので、飲み込む事が不得意な高齢者には少々ハードルが高くなります。更に１月はお餅を食べる機会が多い為、お餅による窒息事故が急増し高齢者の場合は、死亡に至る重症なケースが多いのです。

手術治療に関するよくある質問

質問1 入院期間はどれくらいになりますか？

⇒　個人差はありますが、おおよそ３～６週間程度です。当院では、手術後約１ヵ月で退院になる患者さんが多いです。（１～２回試験的な自宅への外泊をしてから退院するケースを勧めます）。

質問2 手術に危険はありませんか？

⇒手術なので、全く危険が伴わないということはありません。

当院では、人工関節置換術において、危険性に対して細心の注意を払っています。

- 輸血について：大半のケースにおいて、他人からの輸血を必要としません。
- 合併症について：非常に稀なケースですが、人工関節手術に伴う合併症が発生する場合もございます。起こりうる合併症の例として、手術部位への細菌感染、深部静脈血栓症（一般にはエコノミークラス症候群と呼ばれるもの）などがあります。

質問3 手術は痛いですか？

⇒手術は麻酔下に行います。手術中は痛みを感じません。手術後は、手術による炎症反応（痛み、熱、腫れ）が生じるので、短期間ではありますが痛み止めの薬剤を使用します。しかし、術前にあった関節の変形が原因で生じていた関節の痛みは改善されていますので、安心してください。手術後の痛みは、手術に対する炎症反応なので、徐々に改善してきます。退院後２～３ヵ月でほとんどの場合、痛みが解消し、多くの日常的な動作ができるようになります（約15cmの傷跡が残ります）。

質問4 退院後、日常生活で気をつけることはありますか？

⇒人工関節にしたからといって、日常生活で大きく制限されることはありません。ただし、和式の生活から洋式の生活に変更する必要が生じる場合もあります（たとえば、布団からベッドに変えるなど）。入院中や退院前に主治医やスタッフから自宅での生活に関するアドバイスなどサポートさせていただきます。

- 通常の日常生活にはほとんど支障がありません。買い物、ウォーキング、旅行など手術前には痛くて楽しめなかったことでも、手術後には楽しむことができるはずです。
- 水泳やゴルフ程度の運動も可能です。身体がぶつかり合うようなスポーツや関節に大きな緊張を与えるような動作は控えてもらっています。
- 人工関節にも耐久年数の問題がありますが、正しい手術を行えば、20年以上耐用するとおもわれます。

質問5 リハビリは、ずっと続ける必要があるのですか？

⇒術後の状態により異なりますが、人工関節を大事に使うためにもリハビリは大切です。しかし、基本的には入院中のリハビリで十分な状態まで回復してから退院となりますので、特別な体操などはしなくてもいいから、家事や買い物、掃除などの日常生活をすることがリハビリになります。しかし、希望に応じ２～３ヶ月外来でリハビリ継続することも可能です。

質問6 人工関節置換退院後の外来通院は？

⇒退院後は定期的に外来診察をしていただいております。稀に生じる不具合（人工関節のゆるみや感染など）が起こった時は早期発見することが重要だからです。

【文責：整形リハビリテーション科　松﨑 晃治】

ネバネバしている
噛み切りにくく飲みにくい
体温に近い30～40度が
一番くっつきやすい

口が乾燥して
お餅がくっつきやすい
飲み込む力が落ちる異物を
外に出す咳の力が落ちる

お餅を食べるときはこうしよう!

- お餅は小さく切って食べやすい大きさに！（できるだけ小さくうすく）
- ゆっくり、よく噛んで！唾液と混ぜてから飲み込みましょう！
- お餅を食べる前にお茶や汁物などで喉を湿らせてから食べましょう！
- 食べながらお話しない！
- お餅を一人で食べない！　周りの方も、一緒に食べて適宜様子を見てあげましょう！
- いざというときの備え、応急手当の方法を知っておきましょう！

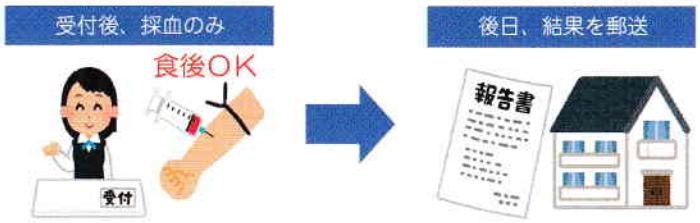
ＡＢＣ検診で胃がんの予防！

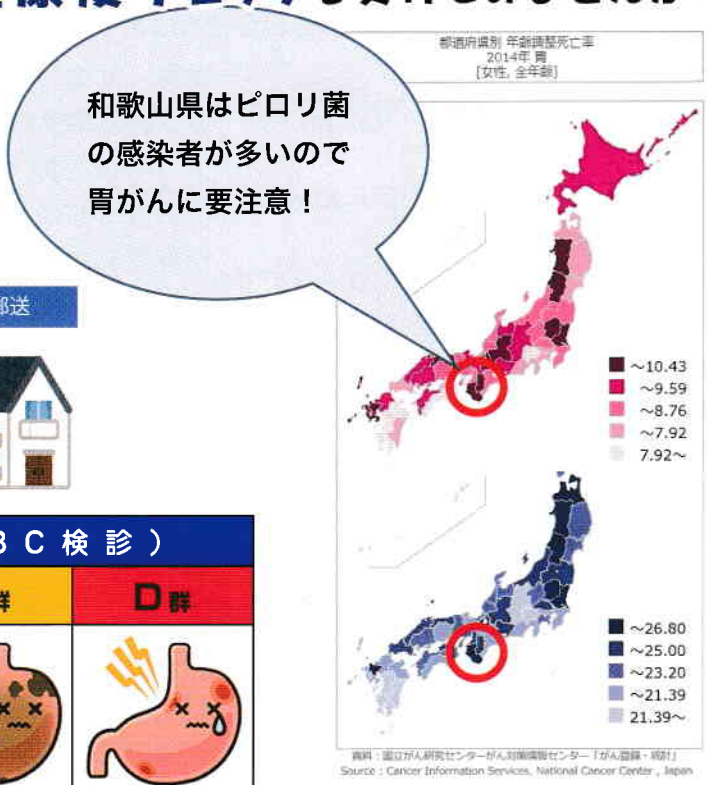
（１）和歌山県は胃がんになる人・胃がんで亡くなる人の割合が全国でも上位です。
（２）胃がんになる前の早い段階からの治療が色んな病気の予防にもつながります。
（３）費用も安く済む血液検査を一度やってみては如何でしょうか。

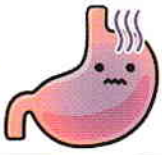
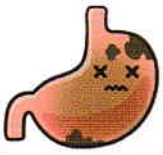
血液検査だけでわかる胃の健康度チェックを受けてみませんか？

ポイント

■費用
・串本町民の方　２，０００円（税抜）
・串本町民以外の方　３，０００円（税抜）
※一般的には、４，０００円～５，０００円
程度の費用がかかります。





胃がんリスク層別化検診（ＡＢＣ検診）				
分類	A群	B群	C群	D群
胃の状態予測				
	健康な状態	軽度萎縮	中等度萎縮	高度萎縮
胃がん等のリスク	低			高

重要！

■トピックス
・和歌山県の男性・女性ともに胃がんになる人
　亡くなる人の割合が全国でトップクラス！
・ピロリ菌が原因とされる病気は他にもあり。
・幼少期に親子間での感染も原因の一つ

■受診のおススメ
・お子様を連れて一緒にきませんか？
・高校生以上の方から一度ＡＢＣ検診を！
・早期の発見、早期の治療が胃がんになる
　リスクを低くします。

注意
・ピロリ菌の除菌治療を受けた方　・吐き気や胸やけ等の症状がある方　・胃を切除された方
・胃や食道の病気で治療中の方　・胃酸を抑える薬を服用中の方　・腎不全の方
※該当される方は正確な検査結果が得られない可能性がありますので、専門の医師にご相談下さい。

【文責：臨床検査部　亀井　聡】

くしもと町立病院　Tel.0735-62-7111

脳神経外科の休診について

開院時より、月に一度実施してまいりました脳神経外科の診療については、令和２年３月をもって休診とさせていただくことになりました。
なお、現在当科に通院受診されている患者さまには、次の診療機関への紹介手続きを順次進めさせていただきます。ご理解とご協力を、よろしくお願いいたします。

薬の一包化をご存知ですか？

薬の種類が多くて、いつ服用するのか分かりづらい

手が不自由で、たくさんの薬を出すのが難しい

といった悩みをお持ちの方はいませんか？　そういった方には「一包化」が大変便利です。

一包化とは

お薬を飲む時間が朝・昼・夕など同じ場合や、一度に何種類もの錠剤やカプセル剤をのむ場合、服用する時間ごとにお薬をまとめて一包にすることです。
ただ、全ての薬が一包化にできるとは限りません。

〈一包化の例〉

一包化にすると

- 薬の飲み忘れ、飲み間違い、紛失を防ぎ、管理がしやすくなる
- 介助を行っている方の負担が減る
- 包装シートの誤飲事故の防止になる

一度、医師や薬剤師に薬の一包化を相談してみてはいかがでしょうか。

【文責：薬剤部　林　直樹】

レディース外来（女性専門外来）診察日の変更について

10月に開設し、毎週第１・第３金曜日に診療していますレディース外来の診察日を、令和２年１月より次のとおり変更します。

■ **診察日時**　**第１・第３ 月曜日　午前９時～午後２時**

■ **担当医師**

鈴木　彩子　医師

【資格】
産婦人科指導医・専門医
婦人科腫瘍専門医
がん治療認定医
母体保護法指定医

対象疾病

- ○更年期関連症状
- ○月経異常・月経痛・月経前症候群
- ○膣炎・頚管炎・性感染症
- ○低用量ピル・月経調節・避妊
- ○女性付属器（子宮・卵巣等）がん検診
- ○妊婦（産婦）定期検診

※主に上記の疾患を対象としますが、女性医師による妊婦検診を希望される方には、分娩までの定期検診にも対応いたします。

助産外来について

助産外来とは

助産師が中心となり医師と協力しながら
外来での妊婦健診や様々な保健指導を行います。

対象者

1．医師より経過良好と診断され、合併症や産科疾患がない方
2．出産後1か月までの褥婦さん
3．乳房外来受診希望の方

健診日時

第2・第4火曜日　9時～11時半

健診の内容

▶妊婦健診
（体重測定、血圧測定、浮腫のチェック、子宮底・腹囲測定、尿検査、胎児心拍の聴取）
＊希望があれば医師による腹部エコーも行えます。
▶内診（妊娠36週以降の方）、分娩監視装置
▶保健指導
▶乳房ケア
▶産後の2週間健診、1カ月健診
▶その他、不安や悩みのご相談

※ 料金：1回 2,000円（妊婦健診は自治体の補助券が利用できる場合があります。）
乳房ケアの料金は、1回 3,000円になります。
＊ 何かご不明な点があればお気軽にお問合せ下さい！

くしもと町立病院　産婦人科外来

くしもと町立病院　http://www.hsp.kushimoto.wakayama.jp/
住所：〒649-3510和歌山県東牟婁郡串本町サンゴ台691-7　電話0735-62-7111　FAX0735-67-7200