

雪わり草

安曇野赤十字病院広報誌

写真解説

「虹（にじ）」に虫へん？

古来、日本では「虹」を、『空に掛かる大きな蛇』とみていたようです。そして、その蛇は「虫」の仲間と考えられていたために、「虹」に虫へんが付いたと言われています。

ちなみに、英語のレインボー（Rainbow）は、文字どおり『雨（Rain）の弓（bow）』です。写真の「虹」は、古来の人に言わせれば、さしずめ「安曇野平の秋の空に掛かる大きな蛇」といったところでしょうか？



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

2019 58 号

Contents

- 02 成人の鼠径部ヘルニアについて
- 03 成人の鼠径部ヘルニアについて
- 04 検査室より
- 05 口腔ケアチームから
- 06 地域の診療所紹介
- 07 トピックス



表題（愛称）雪わり草

冬の厳しさに耐え
春の訪れを告げるように
雪を割って可憐な花を
咲かせる雪わり草。
この小さな花の希望を持って
逆境に耐え抜く力強さを
紙面に載せ、地域の皆さまへ
お届けしたく
「雪わり草」と名付けました。

花言葉：忍耐・信頼・はにかみやなど



© I.Coba's photography

この広報誌は地球にやさしい再生紙を使用しています。

成人の鼠径部ヘルニアとは

第一外科部長 島田 良

鼠径部とは左右の足の付け根にある溝の内側にある下腹部の三角形の部分です。ヘルニアとは何か飛び出して通常の状態にないことを表します。おなかの壁は筋肉で覆われて支えられていますが、鼠径部は筋肉に隙間がありもともと弱い部分です。この鼠径部の組織が様々の原因で弱くなると腸などが腹膜に包まれた形で鼠径部の皮膚の下に飛び出し、皮膚がふくらんできます。この状態を鼠径部ヘルニアといいます（図1）

症状

立ったときやお腹に力を入れたとき、鼠径部に膨らみがみられ、仰向けになったり、指で膨らみを押ししたりすると元に戻ります。痛みや違和感を伴うこともあります。放置すると次第に大きくなり、男性では陰嚢（睾丸の袋）に達することもあります。とび出したまま戻らない場

飛び出す臓器の多くは腸なので一般的に「脱腸」と呼ばれますが、腸以外に脂肪組織や卵巣、膀胱などが脱出することもあります。体表の所見だけでは、出ている臓器が何かは分かりません。

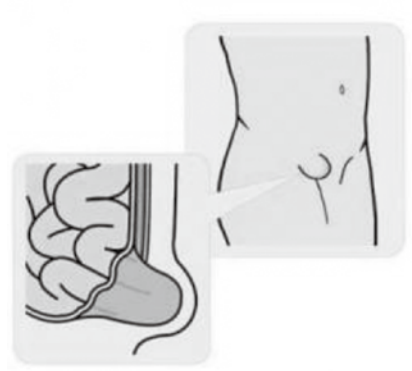


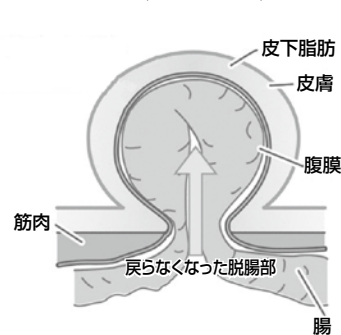
図1 鼠径部ヘルニア

原因

加齢により鼠径部の構造が弱くなったり、重いものを持ったり、長年の便秘や咳などにより腹圧が上昇することなどが原因で脱出するようになります。また前立腺の手術後にヘルニアが発生しやすい傾向も認められています。

当院で、2009年から2018年の10年間に手術をした720例について調べてみると、8割の方は男性で、2割の方が女性でした。男女ともに全体の約1割の方は両側のヘルニアでした。（図3）

図2 嵌頓（かんとん）状態



合（嵌頓状態）は、緊急手術が必要になります。（図2）

図4 年齢別

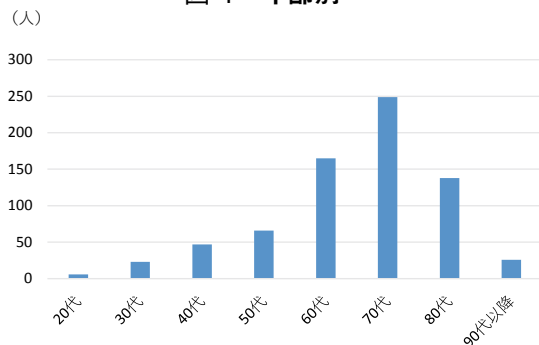
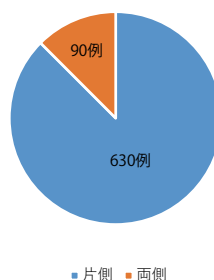


図3 部位別



40代、50代、60代と年齢が上がるのと同時に患者さんは増加し、50歳以上の方で全体の約9割を占めています。80代以上の高齢の患者さんも手術を受けています。（図4）

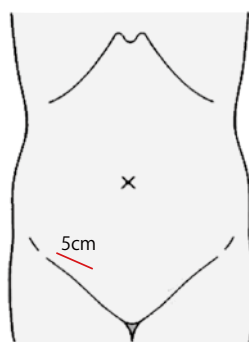
治療

ヘルニアは良性の病気です。ヘルニアはもともと弱い部位からの脱出なので薬をのんだり腹筋を鍛えても治りません。治療法は、無症状では少し経過をみますが、通常は次第に大きくなり、自然に治ることはまれなため基本的に手術になります。

手術は鼠径部の壁の弱い部分に人工補強材を埋め込み、腸などが飛び出す穴をふさいでヘルニアを治します。手術方法は大きく分けて2通りあります。鼠径部の皮膚を切って前方から手術する方法（前方手術）と、腹腔鏡を用いてお腹の中から行う方法（腹腔鏡下手術）があり、患者さんの状態に応じ手術方法を選択しております（図5・6・7・8）。

当院では2009年より腹腔鏡下のヘルニア手術を導入しておりますが、いくつかのメリットがあるため、最近では腹腔鏡による手術を多く行っております。（図9）

図5 前方手術の傷



腹腔鏡下手術の傷

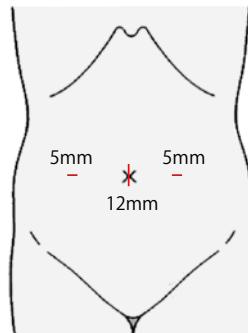
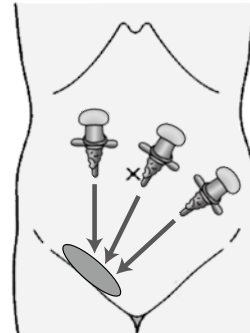


図6 腹腔鏡下手術



前方から皮膚切開をする従来の手術のキズは5cmほどでしたが、腹腔鏡手術は3ヶ所の小さなキズで行うため、手術の痕はかなり目立たなくなります。

腹腔鏡手術はキズが小さく、術後の痛みも軽いため、術後2〜4日ほどでの退院が可能です。

図7 右鼠径部のヘルニアの穴



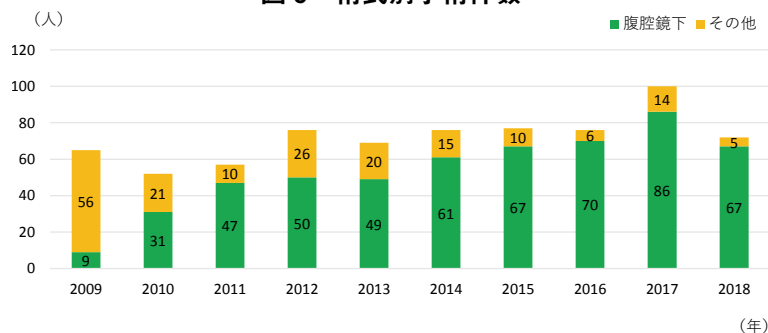
図8 ヘルニアの穴をシートで補強



常生活にも早く戻れること、右

と左の両側にヘルニアがあっても、同じキズから一度の手術が可能なのが長所です。一方、必ず全身麻酔で行う必要があること、頻度は少ないがそれに伴った合併症が生じる危険性があること、前方からの手術に比較

図9 術式別手術件数



して手術時間がやや長いこと、費用が若干高いことなどの短所もあります。

鼠径ヘルニアの心配のある方、またはその疑いのある方は悩まずお気軽に診察を受けられることをおすすめします。

患者さんひとりひとりの全身状態を把握し、安全で適切な治療ができるよう心がけております。

血糖について

検査部 生化学係長 村山 昭彦

血

糖値とは、血液中に含まれるブドウ糖（グルコース）の濃度のことです。基準値は、早朝空腹時で110 mg/dl未満です。ブドウ糖は、三大栄養素のうちの炭水化物の基本部分を構成しています。ヒトが消化できる炭水化物は、デンプンとグリコーゲンになります。デンプンは、穀物、芋類、豆類などに多く含まれ、消化されると最終的にブドウ糖に変化していきます。グリコーゲンは、血液中のブドウ糖を元に肝臓で作られるため、動物デンプンとも呼ばれています。グリコーゲンは、貯蔵多糖のため、血糖値が下がってくると、肝臓などの臓器にあるグリコーゲンがブドウ糖に分解され、血糖値を一定の濃度に保つ役割を果たしています。

炭

水化物には、ヒトが消化できない物質があり、それが食物繊維です。食物繊維には、果物に多く含まれるペクチンに代表される水溶性食物繊維と、野菜や穀物・豆類に多く含まれるセルロースに代表される不溶性食物繊維があります。水溶性食物繊維は、食後の血糖値の上昇を抑える効果が認められていて、不溶性食物繊維は、大腸の蠕動運動を促す効果が認められて

います。前菜やサラダ、食後のデザートなどを食事の際にいただくことは昔の人の知恵で、とても理に適っていることだと言えます。炭水化物を上手に摂って血糖値をコントロールしていきたいものです。

ブ

ドウ糖は、細胞のエネルギー源となるATP（アデノシン三リン酸）を作り出す重要な物質です。特に、脳にエネルギーを送ることができ、唯一の物質です。

血糖値と脳は密接な関係があり、血糖値が下がってくると、イライラしたり不機嫌になったりしてきて、気持ちをも左右してしまいます。朝食を摂らないと、脳が必要とするブドウ糖が供給されにくくなるので、頭の回転が悪い午前を過ごすことになってしまいます。

イ

ンスリンは、細胞内へブドウ糖を取り込むことによって血糖値を下げる働きができる唯一のホルモンです。糖尿病が進行すると細胞がブドウ糖を取り込んでエネルギーとして利用できなくなるため、体は、その代わりに脂肪を利用してエネルギーを得ようとしていきます。糖尿病の進行によ

ま

た、高血糖によって物忘れが引き起こされることが、近年注目されています。何か作業をしているときに一時的に覚えている機能が低下することによって起きる物忘れで、作業記憶に影響を及ぼす傾向にあります。前回の雪わり草に掲載されている兼子先生の「糖尿病になると認知症になりやすい」を参照にしていきたいと思えます。

って急に痩せてくるのは、かなり危険な状態と言えます。



口は健康(病気)の入口

言語聴覚士 神田 秀樹

図1 身体の細胞数

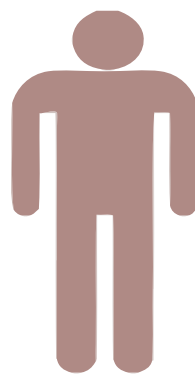
鼻粘膜: 10^5 個/g

菌垢: 10^{11} 個/g

唾液: 10^8 個/ml

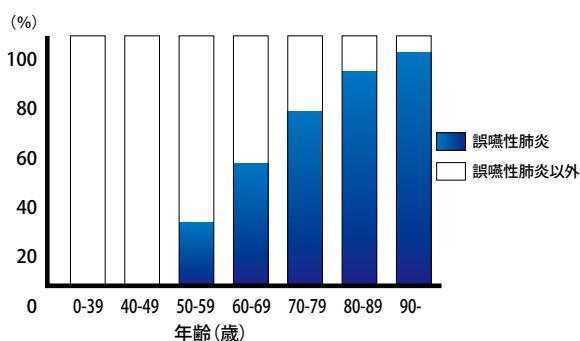
皮膚: 10^4 個/cm²

大腸: 10^{11} 個/g



1000億:これはお金の話ではありません。私たちの口の中にある菌垢1gあたりの細菌の数です。図1にありますように菌垢1gあたりの細菌数と大腸1gあたりの細菌数はほぼ同じだと言われています(菌垢を1g集めるのは容易なことではありませんが)。口の中にはそれだけ多くの菌が存在しています。私たちはその菌を唾液や胃酸で処理することにより、体への侵入を防いでいます。しかし40歳を過ぎると徐々に唾液分泌量が減り、口の菌を処理することが難しくなります。唾液

図2 誤嚥性肺炎の発症率



寺本信嗣: 誤嚥性肺炎: オーバービュー, 日胸, 2009改変

が減ることによって歯周病や口臭、食欲低下がおこりやすくなります。さらに高齢になると飲み込む力も弱まり、夜間寝ている間に唾液が誤って肺に入ってしまう誤嚥が増えます。肺に口の菌が溜まってしまふことでおこりやすいのが誤嚥性肺炎です。肺炎は毎年死因の上位に位置し、高齢になるにつれて誤嚥性肺炎の発症率も高くなっていきます(図2)。

この誤嚥性肺炎の予防に有効とされているのが「口腔ケア」です。口腔ケアは、歯磨き・粘膜ケア・うがい等を行い口の中をきれいに保つことが目的となります。特に夜間寝る前の口腔ケアが重要で、たとえ唾液を誤嚥したとしてもしっかりと口腔ケアを行っていれば、菌が少なくなり肺炎になる可能性も減るのです。また頬のマッサージや口腔ケア、会話をすることで口の中を動かすと唾液が分泌されやすくなり自浄作用で菌の増加を予防できます。近年の研究では、口腔ケアは歯周病等の菌の病気や誤嚥性肺炎以外にも、糖尿病、動脈硬化、早産、インフルエンザ、手術後の合併症等の予防や重篤化を抑えることが明らかにされてきました。当院では2018年9月に口腔ケアチームが発足しました。メンバーは歯科衛生士、看護師、管理栄養士、言語聴覚士、事務といった職種で構成されています。口腔ケアチームでは口腔ケアの効果的な方法を多くのスタッフと共有できるような取り組みを行っています。口の清潔が入院前後でも維持できるように努めていきたいと思っています。

口は「食べる」にも「話す」にも重要な器官です。しかし普段は口の中

を意識することは少ないように感じます。「口は健康(病気)の入口」というように、口の汚れによって多くの病気が入り込もうとします。口腔ケアはそういった病気の発症や悪化を防ぐ役目があります。それぞれの方の口に合った口腔ケアを行い、健口(けんこう)長寿を目指しましょう。



毎号地域の診療所を紹介させていただいております。かかりつけ医の参考にいただければ幸いです。

追分クリニック

〒399-8302
安曇野市穂高北穂高 2982-5
☎0263-82-2129



Outline

【診療科目】 内科、循環器内科、小児科
【診療時間】 9:00～12:00、
15:00～19:00(月・木)
15:00～17:30(火・金)
【休 診】 水・土曜日の午後、
日曜日、祝日

インタビュー

— 当院について —

当院は昭和40年に安曇追分駅の近くに先代院長が開業し、以来54年、地域の皆様と共に過ごしてきました。現在は循環器内科・内科・小児科の診療をおこなっております。当クリニックは安心して相談ができる、地域の「かかりつけ医」を目指しています。診療に関する疑問質問は、お気軽にご相談ください。総合内科専門医・循環器専門医としての経験を生かし、丁寧で分かりやすい説明を心掛けています。地域の皆様に信頼されるクリニックであるようにスタッフ一同努力しておりますので宜しくお願い致します。また、平成29年11月に建物を新しくしました。バックセズに停められる広い駐車場と明るい待合室が自慢です。

— 診療所の専門、特色 —

当クリニックは循環器内科、内科、小児科を標榜しております。循環器については1日心電図検査、脈波図、運動負荷心電図や心

臓超音波検査を施行することができます。動脈硬化を促進させる生活習慣病(糖尿病・高脂血症・高血圧等)や感冒、急性気管支炎、インフルエンザ等の感染症などの急性疾患、アレルギー(花粉症等)の検査及び治療を主に行っております。「かかりつけ医」として先ずはご相談下さい。総合内科専門



武井学院長先生とスタッフの皆様

医・循環器専門医の資格を持っておりますので、原因不明な症状などについても相談に乗ることは可能です。また、地域医療に貢献できるように在宅支援診療所として

— 地域の皆さんへ一言 —

地域の皆様には健診・予防接種などの制度も利用して普段から上手に医療機関を利用していただきたいと思っております。私共はお子さんから通院困難な高齢の方々まで、生活に密着した地域の「かかりつけ医」として、最善の医療を提供するよう努力していきたいと考えておりますので、よろしくお願い致します。



院長先生は医師会会長を兼務されており、日ごろから大変お世話になっております。新築されたばかりの医院は温かみのある空間が広がっておりまして。お忙しい中、ご対応いただきありがとうございます。これからも引き続きのご活躍をご祈念いたします。

トピックス

台風第 19 号災害における医療救護活動

令和元年台風第 19 号に伴う災害において、当院では北信地域に医療救護班や災害医療コーディネートチームとして延べ 23 名の職員を順次派遣し、被災した老健施設に入所されていた方々の域外搬送、避難所での巡回診療や環境整備支援など医療救護活動をおこなっております。今後もこころのケア活動を目的とした職員の派遣を予定しております。



リレー・フォー・ライフまつもと 2019 に参加

令和元年 9 月 7 日（土）～ 8 日（日）に「リレー・フォー・ライフまつもと 2019」が松本市のやまびこドームで開催され、当院も参加しました。当院は今年で 3 回目の参加となります。

このイベントは、がん患者・経験者やがん患者・経験者の家族・遺族・医療関係者・友人など多くの支援者の方々が、心をつなげて笑顔で元気にリレーウォークを行うというものです。このイベントで当院は、ウォーク周回数で 1 位（2417 周 652.59km）となりました。



「骨の健診」あります。

特に
こんな方におすすめ!

- ☐ 50 歳以上
- ☐ 閉経後（女性）
- ☐ ご家族に骨粗鬆症の既往がある
- ☐ 骨折歴がある
- ☐ お酒をよく飲む
- ☐ たばこを吸う



↑ 通常の骨



↑ 骨粗鬆症の骨は
こんなにスカスカ…

脊椎の専門医による説明があります！

名誉院長 澤海医師が結果説明を行います。
脊椎の専門医が説明を行う骨のドックや健診は
国内でも希少です。
検査結果に加え、生活の中で実践できる
運動や食事の注意点もお伝えします。

当院の「骨・脊椎ドック」・
「骨粗鬆症健診」は

**ココが
すごい!**

		こつ・せきつい 骨・脊椎ドック	こつそしょうしょう 骨粗鬆症健診
検査でわかること		◆首の病気（頰椎症、頰椎ヘルニア） ◆腰の病気（腰部脊柱管狭窄症） ◆骨量減少症、骨粗鬆症 など	◆骨量減少症、骨粗鬆症
検査内容	問診	既往歴、骨折歴などから今後10年の骨折リスクを計算します。	
	計測	◆身長 ◆体重 ◆握力 ◆10m歩行速度	◆身長 ◆体重
	骨密度測定	精度の高いDXA法で骨の密度を調べます。	
	レントゲン検査	◆頰椎 ◆胸椎 ◆腰椎 それぞれ正面、側面の2方向からレントゲン撮影を行います。	◆胸腰椎移行部 側面から撮影します。
	血管評価検査 (ABI)	血管の硬さや血液の流れ具合を調べます。	
	血液検査	◆肝・腎機能 ◆電解質 など 遺伝や加齢、生活習慣以外が原因で起こる「続発性骨粗鬆症」について調べます。	◆電解質（カルシウム、リン）
	骨代謝マーカー	骨の新陳代謝のバランスを調べます。	
検査料金		20, 000円（税込）	10, 000円（税込）
検査日		毎週火曜日	毎週火曜日 健診・人間ドックにあわせて受診することも可能です。 ※説明は後日です。
結果説明		30分間 毎週月・水曜日 午後	20分間 毎週月・水曜日 午後
		腰の痛み、足のしびれなど、気になる症状がある方は、「骨・脊椎ドック」をお受けください。	現在、痛み等の症状がなく、骨密度を調べたいという方は、「骨粗鬆症健診」をおすすめします。

【お問い合わせ・お申し込み】 安曇野赤十字病院 健康管理センター TEL 0263-72-8517（直通）