大浜第一病院 広報誌 「スマイル」
smile
7月号 2018 VOL.100

Monthly Doctor's Column

便秘, 便漏れには適切な検査・治療を

快食、快眠、快便は生活の根源とも言えます。その「快便」が損なわれたらその方は私たちが想像する以上につらい生活を強いられることになります。

快便でない状態（排便障害）とは、便秘や便失禁（便漏れ）のことを指します。大事なことは、排便障害は命に関わる病気ではありませんが、日々の悩みであり生活の質を落としています。身近な病気ですが、これらの病気を専門に扱っている病院は意外と少ないものです。

単に便秘や便失禁といっても、それらは細かく分類され様々な種類があります。そしてその原因となる病気はたくさんあり、これらを解明し正しい治療に繋げていきます。

排便障害の診療には「初期診療」と「専門的診療」に分けられます。初期診療では問診、食事・排便指導、薬物療法などを行います。これらでも症状が改善しない場合には専門的診療として、直腸肛門機能検査、排便造影検査（図1）などの検査を行い、正確な診断を行なった後にバイオフィードバック療法というリハビリ治療や仙骨神経刺激療法（図2）などの特殊な手術治療を検討していきます。当院ではこれらの検査・治療を行うことのできる体制を整えており、初期診療から専門的診療まで一連の流れで行うことができます。まさに排便障害に対する「総合診療」です。また、専門の看護師によるコンチネンス外来を併設しており、排便に関わる悩みをうかがったり、骨盤底筋体操やバイオフィードバック療法（図3）などのリハビリ・トレーニングを行なったりしております。

たかがお通じのことですが、快適な生活のために一度はご相談ください。

図1

図2

図3

今月のDr.

大腸・肛門外科部長
KOTAROU SHIGAKI
仕垣 幸太郎
http://ohama-oshiri.strikingly.com/

Q1 初めて受診しますが予約は必要ですか？

A 予約の必要はありませんが、事前に診療日をご確認下さい。紹介状をお持ちの方は、初診でも診療のご予約をお取りできます。地域医療連携科にお問い合わせ下さい。

Q2 便失禁とは、どのようなものですか？

A 便失禁は、無意識のうちに便がもれてしまう「漏出性便失禁」と、便意を感じてもトイレまで間に合わない「切迫性便失禁」があります。

原因は、加齢、脊髄疾患、痔や直腸癌の手術後の後遺症や分娩時の会陰裂傷や難産などです。

治療は、食事指導や便通のコントロール、リハビリで改善することがあります。しかし、これでも改善しない場合には手術での治療が必要となります。

INFORMATION

01 血管外来 開設のお知らせ

だるさやむくみ、血管が腫れてきたなどの足の症状、他の病気の検査や人間ドックで見つかった大動脈瘤、血液透析の内シャントの不調など、さまざまな血管のトラブルに対応します。

02 医師が選ぶ“名医”ベストドクターズ

ベストドクターズ社が「医師に信頼されている医師」として選出する「ベストドクターズ・イン・ジャパン（Best Doctors in Japan ）2018-2019」に、女性腹腔鏡センターの徳嶺辰彦医師が選出されました。
徳嶺医師は、2014-2015 年にも受賞され、今回で 2 回目の受賞となります。

ベストドクターズ社とは、病に苦しむ方々が最良の医療を受けられるようにとの願いから、ハーバード大学の医師が 1989 年に設立した機関です。こちらで行われている名医の選出が「Best Doctors（ベストドクターズ）」と言われるものです。名医選出方法は、医師に対して「もし、自分や大切な人が、自分の専門分野の病気にかかった場合、自分以外の誰に治療をお願いできますか？」という観点から、他の医師についての評価を集計し、治療能力、研究結果、最新医療情報への精通度などを考慮したうえで、最終的に調査結果から一定以上の評価を得た医師を名医（Best Doctors）に認定するというものです。

私が病院に勤めて初めて聞いた言葉を紹介します。『グーサン知らない？』とAさん。『グーさんって誰ですか？いなくなったのですか？』と周りをキョロキョロ捜す私。笑いながらAさんは『今の人は方言も分からないんだねー。杖の事よ！』と教えてくれました。勿論、皆さんはご存知ですよね。病院に勤めたばかりの頃の私の恥ずかしいお話しでした。

医療コンシェルジュ・上地の
外来より
こんにちは

今月の smile スマイル

大城 康一（病院長）
毎月職員のスマイルをお届けします。お楽しみに！

医療 川柳
煙のない世界へ。

喫煙で
お肌が先に
高齢化

五十代・男性 医師

Dr.仕垣セレクト 医学・医療の名言

"Medicine should begin with the patient, continue with the patient, and end with the patient"
（医学は患者様と共に始まり，患者様と共にあり，患者様と共におわる）
—William Osler, 1849-1919—

編集後記

Text：事務部 平良

不易流行。お陰様でスマイルは今月、創刊１００号を迎えます。１００号を新たなスタートにデザインも内容も大幅にリニューアル致しました。新しいスマイルいかがでしょうか。これからも皆様へお役に立つ情報を発信し続け、皆様のご意見に耳を傾けながら進化し続けて参ります。

発行：大浜第一病院 広報委員会 ／ 発行責任者：大城 康一

医療法人おもと会 大浜第一病院
TEL：098-866-5171
FAX：098-864-1874
〒900-0005 沖縄県那覇市天久1000番地
http://www.omotokai.or.jp/ohama1/

医療作品紹介 Review

ペコロスの母に会いに行く

岡野 雄一

西日本新聞社 定価1260円

夢と現の境界線…認知症の母と息子のおかしくも切ない日常

認知症だった祖父の、忘れられない1シーンがある。

大学を卒業した春、卒業証書をかかえて実家に帰り、昼寝をしていた祖父に焦茶色の証書筒を差し出したときのこと。祖父は起き上がるなり、姿勢を正してこう言った。

「どこの誰か知らんが、とりあえずその棒を置け。そんなものを持ってちゃ、まともに話もできん。」

寝起きの祖父には、証書筒が凶器に見えたのだろう。孫と認識されず、暴漢に間違われたことはショックだったが、その毅然とした態度は誇らしくもあった。

昔から、「義」の人だった。頼まれたら断れず、市会議員を務めたり、私財を投げ打って老人ホームを作ったりした。外国籍など立場の弱い人の味方でもあった。祖父の目には「棍棒を持った若い男の不法侵入」と映ったに違いない。稀にみる非常事態だったはずだが、たじろぐことなく暴漢に話し合いを迫った。ボケてもなお、いやボケていたからこそ、人間として芯のところはまっすぐだった。

高齢者と向き合っていると、夢と現の境に迷い込む瞬間がある。本書で描かれるのはそんな日常だ。「ペコロスの母」には数々の親類縁者が記憶の森からよみがえり、現実と交差する。むしろそちらのほうが真実かと見まがうほどだ。

高齢者と過ごす人にとってそれは決して特別なことではない。認知症は病だろうか。誰もが通る道だからこそ、そんな疑問も湧いてくる。

イベリコ柏木

内科医。
“Read Hard！
Sleep Well！”
がモットー。

ちばりよー！新米ドクター

EISHI NAKAMURA

医師を目指すきっかけ

新米ドクター1年中村です。

私が医師を目指したきっかけは、高校生の時祖母が病気を患いその病気について色々調べ、一つの病気に対してもたくさんの治療法があり、日々医療が進歩している事を知りもっと学びたいと思い医学部に入学、現在に至ります。

これからは、病気で悩んでる人達の力になれる医師を目指します。また隔月コラム担当となりましたのでご愛読よろしくお願い致します。

PROFILE

中村英資（なかむら　えいし）

1989年生まれ

茨城県出身

筑波大学医学群医学類 卒業

ダイビングが大好きな

２８歳の既婚者です。

臨床工学科のキキの裏側

「点滴を決まった速度で！輸液ポンプ」

臨床工学科
前川正樹

輸液ポンプという医療機器は点滴の滴がポタポタ落ちるスピードを調整します。機器はチューブをフィンガーと呼ばれる部分でしごいて液を送ります。その名の通り、まるで指で押すのと同じ様な作業を機械が行なっているのです。

和 パパイヤイリチー

脂肪やタンパク質を分解する作用から、肉と一緒に調理すると肉が軟らかくなります。

材料は1人分です。

青パパイヤ (40g) と人参 (15g) を千切りにし、ニラ (3g) や大豆 (10g)、お好みでツナや豚肉などの食材を油 (3g) で炒めて、醤油 (1g)、塩 (0.2g) などで味付けし完成。
パパイヤの歯ごたえと甘みがおいしい沖縄の郷土料理です。

パパイヤを食べると、母乳がよく出るといわれています。

大浜第一病院栄養科のがんじゅうレシピ

パパイヤ

沖縄では熟す前のパパイヤを野菜として利用しています。パパイヤには、パパイン酵素という炭水化物、タンパク質、脂質の分解を促進する作用があり、血中の悪玉（LDL）コレステロールを減少させる働きがあります。

おためしあ～れ！

管理栄養士
大山 奈々

からだの通知表

〈お酒と肝臓のお話〉

検査結果のAST・ALT・γ-GTPが肝臓の数値です。肝細胞が破壊された時に出てくる酵素です。特にγ-GTPは飲酒により大きく異常値となります。肝臓の働きは代謝・解毒・胆汁生成と多岐にわたります。沖縄県のアルコール消費量は全国4位、肝疾患の死亡率は男性1位・女性2位。「沈黙の臓器」と言われ進行してから自覚症状が出てきます。適正飲酒量を守り自分の肝臓を大切にしましょう。

検査科
上江田 ゆかり

お答えします！病院のギモン!?

Q 今年 75 歳を迎えますが、後期高齢者の保険証はどこから受け取ったらいいですか？

A 75歳の誕生日の前月に、お住まいの市役所・町役場から、後期高齢者医療保険証が郵送されます。75歳の誕生日以降は、郵送された後期高齢者医療保険証をお使い下さい。

（※後期高齢者医療保険証を更新される方へ）

後期高齢者医療保険証は、有効期限が１年間で、毎年８月１日から翌年７月31日までとなります。

毎年 7 月下旬頃に、お住まいの市役所・町役場から保険証が郵送されますので、８月１日以降に医療機関を受診するときは、新しい保険証をお使いください。

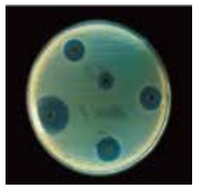
薬にまつわるエトセトラ

ペニシリン誕生秘話

世界初の抗菌薬。肺炎や敗血症など多くの細菌性疾患から人類を救っている。

薬剤科
姫野 耕一

ペニシリンは、イギリスの細菌学者フレミングが、実験中に偶然生えた青カビがきっかけで、細菌の発育を阻止する作用があることを発見してできた薬です。偶然と幸運が引き寄せたペニシリンの発見は、その後の抗菌剤開発の礎を築いたものであり、偉大な発見と言われています。



セラピストによる健康体操館

「四十肩・五十肩の予防トレ―ニング」

痛みが強い場合は、無理をせず痛みが出ない範囲で動かしましょう。

リハビリテーション科
理学療法士　吉田　直稔

リハビリテーション科
理学療法士　下里　真司

2 肩ストレッチ

持続的ストレッチ 15～20秒

①反対側の肩甲骨を触るように腕を回す
②もう片方の手で肘を掴み肩甲骨の方向（背中の方向）へ押し込こむように肘を引っ張る
③首は押している方向と反対側へ向ける

1 肩甲骨回しex

1日 10～20回

①両肩に指先を触れさせる。
②その位置を保ったまま、肘で円を描くように、前から後ろに肩甲骨を動かす。
③大きくゆっくり回す。
④次に、腕を後ろから前に回します。②～③は同じ要領で行います。