大浜第一病院 広報誌 「スマイル」
smile
9月号 2018 VOL.102

Monthly Doctor's Column

現代女性を悩ませる 子宮内膜症

現代女性は、昔に比べて月経が400回も増えていることをご存知ですか。

昔は、初経が平均16歳で、4～5回出産し、閉経は40台後半でした。現代は、初経が平均12歳、閉経が平均50．5歳で月経のある期間が長くなっています。また、出産回数は0～2回程度と減少し、妊娠や授乳により月経が停止する期間が短くなったため月経にさらされる回数が格段に増えているのです。昔は生涯の月経が50回だったのに対し、現代は450回と9倍に増えているといわれています。

実は、月経の増加により増えている病気があります。子宮内膜症です。昔は耳にしない病気だったと思いますが、今は月経がある女性の10％がもっているといわれています。子宮にしか存在しないはずの子宮内膜様組織が子宮以外の場所で増殖する慢性進行性の疾患で、①月経困難症②骨盤痛③不妊症④チョコレート嚢胞（悪性化もあり）【図1】⑤癒着などをもたらします。また、子宮内膜様組織が子宮筋層内で増殖する子宮腺筋症という病気もあります。

治療法は手術療法、薬物治療、不妊治療の3本柱です。若い女性に多い疾患であるため、妊娠出産は切っても切り離せない問題であり、ライフステージに合わせて治療方針を決めることが重要です。

子宮内膜症の手術は、周囲臓器との癒着や再発などにより難易度が高くなる場合が多くみられますが、当院では、5㎜～1㎝程度の小さい傷で行う腹腔鏡下手術で行うことが可能です【図2、図3】。また、妊娠を希望せず、根治手術を望む患者さんには子宮摘出術を行う場合もありますが、子宮も同じように小さい傷で手術することが出来ます。気になる方は、当院の女性腹腔鏡センターまで【図4】一度ご相談ください。

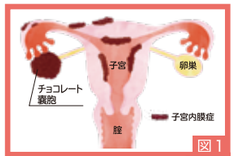

図1

図2

図3

Ladies' Laparoscopic surgery Center
Ohama Daiichi Hospital
女性腹腔鏡センター
図4

今月のDr.

女性腹腔鏡センター　医師

MINAKO TAKAHASHI
髙橋 美奈子

日本産科婦人科学会　専門医
日本産科婦人科内視鏡学会　技術認定医
日本内視鏡外科学会
日本周産期新生児学会

Q1 子宮内膜症にかかりやすい人はどんな人ですか？

A 生殖年齢の女性に発生します。10代ではごくわずかですが、20代、30代と年齢が上がるほど増加します。月経周期が短く、月経期間の長い人の方が子宮内膜症になりやすいともいわれています。

Q2 子宮内膜症の症状を教えて下さい

A 主に月経痛、月経時以外の下腹部痛、腰痛、性交痛、排便痛、不妊症です。腸、膀胱、肺など様々な臓器に広がった場合は、便通の異常、下血、血尿、喀血などの症状が月経時に出現することがあります。

Q3 早期発見のポイントは？

A 子宮内膜症の自覚症状で最も多いのが月経痛です。日常生活に影響を及ぼすような月経痛のある方、以前に比べて月経がつらくなって来たと感じる方は婦人科を受診し、早期発見につなげましょう。

Q4 日常生活で注意すべき事はありますか？

A 子宮内膜症は慢性進行性の病気です。痛みを放置すると不妊症につながることもあるので、自分の月経を見直し、症状が当てはまるかセルフチェックを行いましょう。

INFORMATION

01 心臓血管センターのロゴマーク決まる

心臓血管センターを大城康一院長が設立して、来年で10周年になります。お陰様で多くの患者さんに受診していただいており、近隣の病院やクリニックの先生方からご紹介いただく患者さんも年々増えております。この節目の年に当たり、私たちのことを地域の皆様にさらに知っていただくとともに、スタッフのさらなる結束を図るべく、私たちのシンボルとなるロゴマークを作成しました。

その過程は、私たちのこれまでの軌跡や現在の立ち位置、そしてこの先目指すところを皆で再確認する行為そのものでした。1日の勤務が終わった後、何度も話し合い、その甲斐あって、私たちの日々の仕事に対する思いをマークに盛り込むことが出来ました。

ハートをモチーフにしつつ、赤と青は動脈と静脈を示すだけではなく、循環器内科と心臓血管外科ががっちりと協力している様を表現しています。緑色の矢印は心臓リハビリテーションを念頭に、患者さんに寄り添ってともに未来を目指す決意の表れです。英語表記もこれまでの専門的なCardiovascular center ではなく、より親しみやすい Heart & Vascular center に改めました。

地域の皆様にとって、このマークが「安心」と「信頼」の象徴となるよう、今後もスタッフ一同総力を挙げて、循環器医療に取り組んで参ります。

心臓血管外科部長　平沼　進

02 ホスピス緩和ケア週間のお知らせ

日本ホスピス緩和ケア協会では2006年度より、「世界ホスピス緩和ケアデー（World Hospice & Palliative Care Day）」を最終日とした一週間を「ホスピス緩和ケア週間」とし、ポスターの掲示及びセミナーや見学会の実施などを通して、緩和ケアの普及啓発活動に取り組んでいます。

今年は2018年10月7(日)～10月13日（土）緩和ケア週間となっております。
当院でも緩和ケア委員会を中心に10月9（火）、10日（水）の2日間イベントを企画しております。

主なイベント内容
- 緩和ケア相談
- ハンドマッサージ
- お薬相談
- 栄養相談
- ポスター展示　・・・など

03 リクルートサイトを開設しました！

この度、おもと会グループの求人情報に特化した「リクルートサイト」を開設致しました。
求人内容はもちろん、各施設・各職種の“働き方”や“キャリアパス”など、“おもと会で働くイメージ”を描いて頂けるサイト作りを心掛けました。職員へのインタビューは総勢70名以上。是非ともアクセスしてみて下さい。

詳しい求人、お問い合わせはこちらから▶
おもと会グループリクルートサイト
www.omoto-recruit.jp

医療コンシェルジュ・上地の 外来より こんにちは

年配の女性が私の目の前で『○○じゃないの～!!』と大きな声で同じ年頃の方を呼び止め駆け寄ってきました。

お互いの名前を呼び合い『元気だった～』と手を取り合い抱き合う二人は小学校の同級生。なんと50年ぶりの再会との事。『病院で会うなんて私達も年をとったのね～』と話す二人の笑顔に私まで嬉しくなり心がぽかぽか温まる場面でした。

今月のsmile スマイル

呉文村（ご ぶんそん）
台湾長榮大学からの留学生！（特養おもと園で介護職として勤務）
12月までの留学期間ですが、笑顔で頑張ります

医療川柳

子供にね
副流煙は
虐待だ

50代　男性　医師

Dr.仕垣セレクト 医学・医療の名言

画像出典：Wikipedia

判断に迷ったらより多くの人間に貢献できる方を選べばいい。
自分よりも仲間たち、仲間たちよりも社会全体。この判断基準で大きく間違うことはまずないだろう。
― アルフレッド・アドラー ―

編集後記

Text：おもと会総合案内センター　前森

暑い日が続いていますが、スマイルでお過ごしでしょうか。さて、今回「リクルートサイト開設」のお知らせを掲載していますが、1階の図書室ではサイトの閲覧や、QRコードの提供を行っています。求職中の方、ご家族や親せきに紹介したいという方、どうぞお気軽にお越しください。

沖縄の暑い夏はまだまだ続きます。適度な水分補給など暑さ対策をしっかり行い体調管理に気をつけて、有意義な葉月をお過ごし下さい！

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/

ちばりよー！新米ドクター

EISHI NAKAMURA

コミュニケーションの重要性

本格的な研修生活がスタート。4月のオリエンテーションでは医師として必要な資質、プロフェッショナリズムを学びました。大学の座学では学べない現場での経験が少しずつ増えるたびに医師になったな～と実感しています。現場での経験で私自身が一番学んだことは、患者さんとのコミュニケーションです。何に悩んでいるのかきちんと聞く事で最善の治療法が提供できるのではないかとコミュニケーションの重要性を実感しています。

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。

医療作品紹介 Review

ER緊急救命室 グレイズ・アナトミー ドクター・ハウス

海外医療ドラマ～リアルな描写と手に汗握る緊迫感が魅力～

皆さんは医療ドラマをご覧になりますか？最近は〝コウノドリ〟や〝ドクターX〟などが話題になりましたね。我々医療従事者からすると、多少のツッコミどころもあるのですが、ドラマをきっかけにこの道を志した人も多くいるようです。さて今回は、そんな中でも海外の作品をご紹介します。アメリカの何でもランキングサイト〝Ranker〟(https://www.ranker.com/)より上位3作品をピックアップ。まず3位は、シカゴの救急病院を舞台にした〝ER緊急救命室〟全15シーズン351話が制作され、あのジョージ・クルーニーの出世作となりました。最盛期の1話あたりの製作費はなんと約13億円！海外医療ドラマの元祖人気作ですね。続いて2位は、5人の研修外科医たちの成長と恋愛模様を描く〝グレイズ・アナトミー〟海外ドラマの最高峰エミー賞など多数受賞。その最大の魅力は最新の医療現場を忠実に再現した圧倒的なリアルさです！個人的には一番好きな作品です。そして栄光の1位は〝ドクター・ハウス〟「アメリカ版ブラック・ジャック」「医療版シャーロック・ホームズ」とも称される主人公ハウスの強烈なキャラがその魅力です。彼は架空の人物にも関わらず、全米診てもらいたいドクター1位になりました。間もなく芸術の秋です。ドラマ鑑賞は如何でしょうか？

ウルティモ尾本

おもと会統括本部
移住二年目。
好きな沖縄料理は
クーブイリチー。

大葉

大浜第一病院栄養科の がんじゅうレシピ

沖縄の9月はまだまだ暑く食欲がない方も多いのではないでしょうか？今回おすすめの食材は『大葉』です。大葉ときくと引き立て役というイメージがあると思いますが実は栄養素もすごいです。大葉のさわやかな香りには、胃液の分泌を促し、食欲を増進させる効果があると言われています。

また、大葉には抗酸化作用のあるβ－カロテンが豊富に含まれており、体の老化や病気の原因となる活性酸素を除去する働きがあります。さらに紫外線による日焼けやしみの予防にも効果的で、美肌を保つためにもおすすめの食材です。

他にも大葉にはα－リノレン酸という脂肪酸が含まれています。α－リノレン酸は体内でEPA（エイコサペンタエン酸）に変わります。EPAには動脈硬化予防や中性脂肪を下げる働きが期待できるといわれています。

当院では大葉をみじん切りにし、大根おろし、ぽんずと和えハンバーグの上に盛った和風ハンバーグは人気メニューのひとつです。

管理栄養士　崎濱　悠貴

臨床工学科のキキの裏側

二酸化炭素ガスの意外な役割

二酸化炭素ガスは炭酸ガスや温室効果ガスとも呼ばれ、大気汚染の代名詞のように言われています。しかし、火花や電流に引火しない・液体に溶けやすく吸収されやすいという特徴から鏡視下手術では安全に手術をする為に活躍しています。

臨床工学科
前川正樹

からだの通知表

〈糖尿病は国民病〉

糖尿病患者は予備軍と合わせて約2000万人（H28年）と言われ国民の約24．1％5人に1人となります。空腹時血糖値110㎎/㎗未満および負荷後2時間140㎎/㎗未満・HbA1cは6．0％未満が正常値です。40歳以上になると急激に患者数が増えています。肥満率の高い沖縄県、適度な運動・食事が基本です。

検査科
上江田　ゆかり

お答えします！病院のギモン!?

Q 心身障がい者のための医療費助成について教えて下さい

A 市町村により異なりますが、那覇市では身体障がい者1～2級の方が「重度心身障がい者医療費等助成制度」の対象者です。助成内容は保険適用医療費の自己負担分となり、自費分（入院食事・おむつ・差額ベッド代・文書代等）は対象外です。申請用紙・身体障害者手帳・印鑑・通帳等の必要書類を市役所窓口へ申請し、受給者証が交付されます。受診時に保険証と一緒にご提示下さい。詳しくは那覇市役所障がい福祉課へお問い合わせ下さい。

薬にまつわるエトセトラ

アスピリンの話その2 誕生から100年以上使われている薬

アスピリンは、解熱鎮痛薬として使われましたが、1970年代後半から、脳・心血管領域への応用に脚光が当たるようになりました。

血小板は出血の際の止血に重要な役割を持っていますが、血管内で凝集すると血栓となって血液の流れを妨げることがあります。アメリカの研究グループが、アスピリンが血小板の凝集を抑制することを発見しました。2000年には、抗血小板薬としての効能が追加され、今も使用され続けています。これからも用法用量を守り、安全に使用したいものです。

薬剤科
姫野 耕一

セラピストによる健康体操館

「嚥下オデコ体操」～いつまでも美味しく食べるために喉を鍛えましょう～

嚥下（えんげ）とは？

- 食べ物が口に入ってから胃に入るまでの一連の流れを言います。
- 唇やあご、舌、喉の筋肉などたくさんの体の部分を使います。
- 今回は、喉の筋肉を鍛えることに着目して体操を紹介します。

※痛みがでたら中止してください！

額に手を当てて抵抗を加え，おへそをのぞきこむように強く下を向くようにします。

1 持続訓練

ゆっくり５つ数えながら持続して行う。

2 反復訓練

ゆっくり５つ数えながら、
それに合わせて下を向くように力を入れる。

1回 5セット

POINT 下あごの所に力が入っていれば OK！

年齢を重ねたり、脳卒中などの影響で、飲み込みの時に使う筋力は徐々に低下していきます。飲み込みが悪くなると、肺炎などの病気にもなります。いつまでも美味しく食べられるように、喉を鍛えましょう！

リハビリテーション科
言語聴覚士　安谷屋　知佳