大浜第一病院 広報誌 「スマイル」
smile
3月号 2021 VOL.132

Monthly Doctor's Column

増殖する子宮のコブ!?
～子宮筋腫に対する低侵襲手術～

子宮筋腫は子宮壁にできる〝こぶ〟のような良性腫瘍で、筋肉が異常増殖したものです。月経がある女性は誰でもかかりうる珍しくない病気で、30歳以上の女性では20～30％の方がもっているといわれています。

大きさは数ミリ大のものから数十センチ大のものまで様々で、1個の方もいれば数十個ある方もいます。女性ホルモン依存性の疾患により月経期間は増えたり大きくなったりします。

症状は、筋腫ができた場所や大きさによって、月経量の増加、強い月経痛、不妊症、頻尿、腹部膨満感など様々です（図1）。

内診、超音波検査、MRIなどにより診断し、経過観察、薬物治療、手術療法を選択します。子宮筋腫は見つかれば即治療というわけでなく、「年齢、症状の有無や程度、妊娠希望の有無等」によって患者さん一人一人に適した治療を決定します。手術療法には根治術である子宮全摘出術（図2）と子宮筋腫のみを摘出する子宮筋腫核出術（図3）があります。妊娠を希望される方には子宮を温存する子宮筋腫核出術を行います。

当センターは沖縄初の婦人科腹腔鏡下手術に特化した診療科であり、「全ての女性に正確で繊細な負担の少ない治療を受けていただくこと」を目指しております。子宮全摘出術、子宮筋腫核出術のどちらも腹腔鏡下手術で行っており、小さい傷で手術することが可能です（図4）。傷が小さいので術後の回復が早く、開腹手術に比べて術後の癒着が少ない点も大きなメリットです。

当センターは全ての医師が日本産婦人科内視鏡学会の技術認定医であり、困難症例にも対応しておりますので一度ご相談下さい。

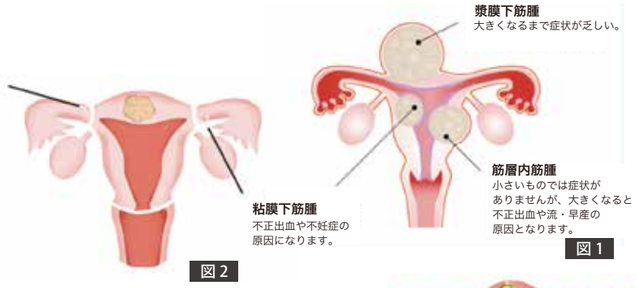

図1 図2

図3

図4

今月のDr.

女性腹腔鏡センター
TAKAHASHI MINAKO
髙橋　美奈子
日本産科婦人科学会 専門医 指導医
日本内視鏡外科学会 技術認定医

Q1 子宮筋腫がある状態で妊娠した場合、出産は可能ですか？

A 可能です。妊娠中に筋腫が変性して痛みを生じる場合や、発生部位や大きさによっては赤ちゃんが下がってくるのを妨げる場合もあります。痛みが強い場合は鎮痛剤を使用します。赤ちゃんが下がって来れない場合は帝王切開になることもあります。分娩後も弛緩出血などの問題をもたらすことがあります。

Q2 手術した場合の入院期間はどのくらいですか。

A 当院での入院期間は4泊5日です。手術前日の午後に入院していただき、翌日手術を行い、術後3日目の午前中退院になります。

Q3 手術の時間はどれくらいですか？また、費用はどのくらいかかりますか？

A 手術時間はおよそ2時間～2時間半くらいの見込みとなります。大きさや個数、癒着の有無などによって個人差がありますので、ご了承下さい。また費用は、3割負担の方が約15万～25万程かかりますが、限度額認定証（所得に応じて変動）の提示により異なりますので、詳しくは総合受付までお声掛け下さい。

INFORMATION

01 新型コロナウイルス感染症相談窓口

新型コロナワクチンの相談窓口【厚生労働省】

現在ニュースなどでよく見かける新型コロナワクチン接種に関する相談窓口を厚生労働省が設置しました。ワクチン接種に関するお問い合わせ等は下記をご利用下さい。
厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター
電話番号：0120−761770（フリーダイヤル）
受付時間：9時00分～21時00分

【厚生労働省ホームページより引用】

02 2021年3月休診のお知らせ

※こちらの情報は2月28日時点のものとなります。ご了承下さい

診療科	担当医師	休診日
内科	吉村　哲広	3月17日(水)
	盛島　明丈	3月22日(月)/3月25日(木)
	瑞慶覧　貴子	3月29日(月)
糖尿病センター	髙橋　隆	3月1日(月)
整形外科	喜屋武　諒子	3月22日(月)/3月24日(水)
	宮里　剛成	3月30日(火)
	古堅　隆司	3月1日(月)/3月2日(火)/3月5日(金)
	野原　博和	3月16日(火)/3月18日(木)/3月19日(金)
	金谷　文則	3月30日(火)
	安里　英樹	3月25日(木)　※予約のみ
外科	我部　敦	3月17日(水)/3月19日(金)
	澤岻　安勝	3月22日(月)/3月26日(金)
大腸・肛門外科	仕垣　幸太郎	3月29日(月)
脳神経外科	輪島　大介	3月25日(木)
形成外科	黒田　周一	3月1日(月)午後 / 3月10日(水)午後 3月22日(月)午後 / 3月24日(水)午後 3月27日(土)～3月30日(火)
		3月13日(土)　※予約のみ 受付時間9：30まで
皮膚科	髙橋　智佐子	3月1日(月)
		3月5日(金)　※予約のみ 3月24日(水)　※予約のみ
歯科口腔外科	仲本　道子	3月4日(木)/3月22日(月)

03 第71回日本病院学会 沖縄初開催

2021年6月10日・11日大浜第一病院主催

今月のsmile スマイル

大浜第一病院　管財課

Dr.仕垣セレクト 医学・医療の名言

画像出典：https://doctorblackjack.net

「技術というのは人種、年齢、キャリアに関係ない。上手い人は尊敬されるし下手な人間は馬鹿にされる。厳しくもシンプルな世界です。」
ニューハート・ワタナベ国際病院院長 心臓血管外科医 渡邊 剛

医療川柳

思い込み
ダブルチェックで
ミス防ぐ

40代ナース

外来より こんにちは

医療コンシェルジュ・上地の

コロナの影響でストレス発散が出来ずイライラしていませんか・・。
TVから「辛いと言う字に横棒一本～♪加えるだけで幸せに～♪」という某企業のCMが流れてきました。この文字のように家にいる時間も発想を変えたらストレス解消になるのでは？
そこで始めたのが、毎日湯船に入る事。リラックスも出来て15分くらい浸かっていると汗もかいていい感じに幸せ気分になります。最近は入浴剤も色々買って楽しいバスタイム♪を楽しんでおり、仕事の疲れも解消するため家に帰るのが楽しみです

編集後記

Text：総務課　嘉数

3月は別れの季節であり、数十年前に私も学生の頃お世話になった先生や後輩と泣きじゃくったのを覚えております。
さて令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で緊急事態宣言が多い年となってしまい、生活習慣が乱れがちでしたが、私的には好きなお酒と運動を両立するなどストレス発散に努めてきました。今後もコロナの影響は続きそうですが、気候の変化などで体調を崩さないよう皆さんも注意して下さい。

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/

大浜第一病院永年勤続者表彰

今回は 43 名(10 年勤続 33 名・20 年勤続 8 名・30 年勤続 2 名)の職員が永年勤続者表彰を受けました。その中でも当院薬剤科姫野科長と臨床検査科上江田科長が勤続 30 年を迎えるにあたり、お二人にインタビューをしてみました。

姫野　耕一（薬剤科）

質問：勤続 30 年おめでとうございます。当院との出会い（入職動機など)を教えて下さい？

回答：私は福岡県出身ですが、当院とのご縁によって沖縄へ移住することが決定し、働かせて頂く事になりました。その時、沖縄という見知らぬ地で一生懸命頑張る事を決意したことがすごく印象に残っております。自己紹介をすると姓からほぼ『どこの出身？』とよく尋ねられますが、その都度テンプレートのように『生まれ育ちは福岡ですが沖縄に来て 30 年になります』と言うと親しみを込められた笑顔で『じゃあもうウチナーンチュだねー』と言われることも多くなりました。これまで継続して勤めることができましたのも周りの方々に恵まれたおかげと感謝しています。

質問：当院へ入職後変わったことを教えて下さい？

回答：私の薬剤師の仕事は大きく変化しました。患者さんや他の医療スタッフとの関わり方です。当初は外来の調剤や薬の供給が主だった業務から、病棟での患者さんへの薬の説明や副作用の確認、他医療スタッフへの情報提供などが加わり、より、薬の専門家としての業務が多くなりました。患者さんの薬に対する不安をとりのぞき、また安心して薬を使って頂ける様にこれからも勤めて参りたいと思います。３０年勤められたことに感謝しております。これからもよろしくお願い致します。

上江田　ゆかり（臨床検査科）

質問：勤続 30 年おめでとうございます。当院との出会い（入職動機など)を教えて下さい？

回答：今回は勤続 30 年を皆様に祝っていただき感謝申し上げます。時間が経つのは早いもので 30 年はあっという間でした。入職以前は、住民健診の仕事に就いており、バスに乗って県内の学校や公民館を駆け回っていました。当時は、毎日ドライブ気分で、準備されたお弁当を頂けたので楽しい日々を送っていましたが、ある日太っている自分に気づき、すごく暑苦しかったのを覚えています。そんな危機感を覚えた私を救ってくれたのが大浜第一病院との出会いになります。

質問：当院へ入職後変わったことを教えて下さい？

回答：忙しい毎日ですが、規則正しい病院食のお陰で前職時に比べるとダイエットに成功しています。入職後は与えられた仕事を正確かつ迅速に行うことを目標としています。また当院は毎年と言っていいほど新企画の業務が多く、他部署との連携を楽しんでいます。今後も縦連携・横連携を駆使し患者様に迅速に正確な検査結果をお届けしたいと思います

医療作品紹介 Review

アリエル・ナデル
365 Days of Danboard
アスキーメディアワークス 2011年

無表情じゃダメですか？

数年前、学会か何かで秋葉原を訪れる機会があった。秋葉原といえば、世界でも名高い「聖地」である。私にオタクの素養はないが、とりあえずいくつかの店を覗いて歩いた。マニアには垂涎ものが山積みだったのだろうが、私が購入して帰沖しようものなら家族内で気まずい空気が流れるであろう無数のアイテムの中から、唯一手にしたのが本書である。

純粋に写真のクオリティーが高く、キャラクターのダンボーが無表情なのにかわいい。それくらいの軽い気持ちであったが、ページをめくり始めると泣けるのである。そこには主人公のダンボーが、孤独を噛みしめ日常を淡々と生きるなかで、仲間ができ、気持ちを伝え合い、家族が生まれ、そして季節が流れていく様子が鮮やかな写真で描かれていた。念を押すが、写っているのは段ボール型のフィギュアである。顔としての造形はあるが完全な無表情だ。なのに実際の人間以上に表情豊かなのである。

無表情な人を見ては「何を考えているかわからない」などと言う。でもたぶんそれは違う。人は表情以上に、仕草、顔色、うなぎ方、もっと言えば顔なんかそもそも不要で、背中で語るのである。総体としての「雰囲気」を私たちは感じ取り、共感したり反目したりするのだ。

人を理解することの奥深さを、なぜかフィギュアに教わるという不思議。「聖地」に行った甲斐があった、のかもしれない。

イベリコ柏木
内科医。
“Read Hard！
Sleep Well！”
がモットー。

島らっきょうの天ぷら（2人前）

- 島らっきょう……20本
- 薄力粉……70ｇ
- 卵……1個
- 冷水……100ml
- 揚げ油……適量

①島らっきょうは薄皮を剥き、根本を切り落とし流水で洗い流す
②白い部分と葉の部分を切り分ける
③ボウルに衣の材料を入れ粉が少し残る程度に混ぜ合わせる
④鍋に揚げ油を加え、熱したら③のつけた島らっきょうを入れサッと揚げる
⑤油を切り盛り付けたら完成。お好みで天つゆや塩でお召し上がり下さい

島らっきょう

強い辛味と香り、シャキシャキとした歯ごたえがクセになる食材。島らっきょうには血が固まるのを防ぐアデノシンという物質が多く含まれています。

また独特のにおい成分アリシンは、ビタミンB1の活性化を助け疲労回復に役立ちます。島らっきょうは熱を加えると甘みがでるのが特徴です。3月は、気候の変化で体調が崩れやすいため、島らっきょうを食べて免疫力アップを心掛けて下さい。

大浜第一病院栄養科の がんじゅうレシピ

栄養給食科
管理栄養士 大山（おおやま） 奈々（なな）

お答えします！ 病院のギモン!?

Q　新型コロナウイルスワクチン接種を受けるためには何が必要ですか？

A　行政機関より案内のお知らせと接種券がご自宅に届きます。この 2 点が届き次第、最寄りの医療機関で接種を行っているかどうかご確認下さい。合計 2 回の接種が必要となるため、予約制の医療機関が多いと思います。
※厚生労働省より接種総合案内サイトを今後設置予定となっております。詳しくは、厚生労働省ホームページをご確認下さい。

セラピストによる 健康体操館

「座ってパタパタ運動」

運動不足だけど気が向かないあなた！
運動したいけど膝が痛くて運動できないあなた！
そんなお困りのあなたに朗報です！
なんと、自宅やお部屋で座りながら簡単に出来ちゃう運動があるのはご存知ですか？
それがこちら！
「座ってパタパタ運動!!」
ぜひ試してみて下さい。

リハビリテーション科
右側 理学療法士 玉城 雅之
左側 理学療法士 福元 柚希

②足パタパタはじめ～
足を上下に動かすよ～ 10 秒間 ×３セットを毎日やってほしいな！

①スタートポジション
椅子に腰かけて、つま先を天井に向け、膝を伸ばしまーす！

運動効果
- 立ち座りがスムーズに出来る！
- 歩行の安定＆転倒予防
- 足の筋肉（大腿四頭筋）の筋力向上
- 膝関節への負担軽減！