大浜第一病院 広報誌 「スマイル」
smile
8月号 2021 VOL.137

Monthly Doctor's Column

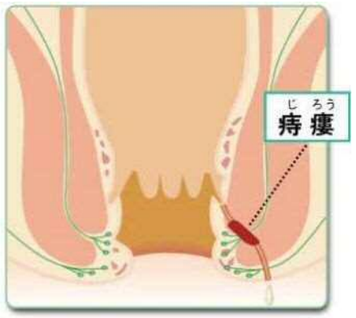
聞き慣れない痔 〝痔瘻〟

痔は三大痔疾患といわれ「痔核（いぼ痔）」「裂肛（切れ痔）」「痔瘻」があります。痔瘻とは、おしりの細菌感染です。

肛門には、もともと便をスルッと出すための粘液を出すくぼみがあります。このくぼみに誤って細菌が入ってしまうことから病気が始まります。時期によって肛門周囲膿瘍と痔瘻に分かれます。

肛門周囲膿瘍とは、くぼみに細菌が入り肛門の周りで化膿してしまった状態を言います。徐々に肛門の周囲が腫れて熱を持つようになったり、四六時中痛いという状態になったりします。自然にこの部分が破けて膿が出ることもありますが、破けずに腫れが改善しない場合には、膿を出す処置を行う必要があります。膿が出ると症状は消えていきます。

次に痔瘻という状態です。肛門周囲膿瘍が改善したら病気がなくなったわけではありません。膿が出て腫れが引いただけで、肛門の中のくぼみと膿を出した穴をつなぐように細菌の通り道（痔瘻）というものができて眠っている状態になっただけなのです。この通り道である痔瘻が残っている場合、また細菌が誤って入り、肛門の周りが腫れるきっかけとなります。



肛門周囲膿瘍の膿を出して症状が改善したら痔瘻を根治する手術をすることが望ましいです。手術でまた膿が溜まって腫れてしまうことを防ぎます。根治術（手術）には大きく2つの種類があります。肛門を締める筋肉を切って治療する「切開開放術」と、この筋肉を切らないようにしながら治療する「括約筋温存術」です。手術後のおしりの締まりへの影響を少なくする場合には「括約筋温存術」を選ばれる方が多いです。

今月のDr.
大腸・肛門外科部長
KŌTARO SHIGAKI
仕垣 幸太郎
日本大腸肛門病学会専門医
（IIb：肛門領域）

Q1 おしりに膿が溜まった際は、自分で排出を行っても宜しいですか？

A 自然と出るのは問題ありませんが、自分で出すのはお勧めしません。病院で処置をすることで再び膿がたまらないようにします。また膿を出した後に抗生物質の内服も行っていただきます。

Q2 トイレットペーパーが痛いため、ウォシュレットに変更しようか悩んでします。効果はありますか？

A 膿がたまらないようにという意味では関係ありません。しかし肛門の周りを清潔に保つ意味ではお勧めします。

Q3 現在痔が痛くて仕事ができません。先生の診察を受けることは可能ですか？

A 受診できます。初診の方は毎週月曜日の午後に診察しております。待ち時間が長くなることがありますので予めご了承下さい。

INFORMATION

01 セルフケアカレッジ（WEB 版のご案内）

漢方薬について
↓視聴用QRコード↓
漢方外来医師
伊藤 ゆい

健康運動指導士
我那覇 隆志
家でできる運動不足解消
～下半身に効かせる
エクササイズ～
↓視聴用QRコード↓

コンシェルジュ
上地 佳織
マスクをつけても伝わる
笑顔・話し方
↓視聴用QRコード↓

皮膚・排泄康ケア
認定看護師
玉城 太樹
皮膚の保湿はなぜ必要？
↓視聴用QRコード↓

医療法人おもと会 大浜第一病院
セルフケア・カレッジ WEB版

YouTubeにて
配信中
大浜第一病院セルフケアカレッジ
公式Youtubeチャンネル→

02 新型コロナワクチン接種のお問い合わせについて

新型コロナワクチン接種に関する主治医へのお問い合わせ等について

新型コロナワクチン接種の旧予診票にある「その病気を診てもらっている医師に今日の予防接種を受けてよいといわれましたか。」の質問に対する電話でのお問い合わせが多くございます。

この質問は、厚生労働省の通知により５月下旬に削除されたため、ワクチン接種の確認のための受診や主治医への問い合わせは不要となりましたので、お知らせいたします。

ワクチン接種に関する問い合わせは、下記の相談センターや、居住地自治体からの接種案内をご確認下さい。

新型コロナワクチンに関する問い合わせ
沖縄県新型コロナウイルスワクチン専門相談センター
TEL：098-894-4856（受付時間 9：00～17：00）平日・休日

※接種予約・接種券に関すことは、お住いの市町村へご確認下さい。

現在、当院では、患者様向け新型コロナワクチン接種は行っておりません。

円滑な診療継続の為、皆様のご協力宜しくお願い致します。

病院長

今月のsmile スマイル

臨床工学科
医療機器を多用に扱って手術をサポートしています。

Dr. 仕垣セレクト 医学・医療の名言

「医師は自らの天職をよく承知していなければならぬ。ひとたびこの職務を選んだ以上、もはや医師は自分自身のものではなく、病める人のものである。」
— 山高 篤之 —
小児泌尿生殖器外科を専門とし、特に小児内視鏡手術に力を入れている。

医療川柳

帰ったら
手洗いうがい
熱測る

50代医師

医療コンシェルジュ・上地の 外来より こんにちは

8月8日は何の日か皆さんは知っていますか？ずばり「笑いの日」です。8がゾロ目で並んでいるので「八八八」と連想されたことや、語呂が良かったことから名づけられたようです。

皆さんは、笑いに隠された健康効果をご存知でしょうか？医学的にも笑いの効果は認められており、笑うことで心身ともに健康でいられる効果が高まるそうです。

皆さんも笑いの日から、素敵な習慣を始めてみませんか？

編集後記

Text：西尾

今年も夏がやってきました。炎天下の中、マスクを着けて長時間歩いたり、マスクを外すことをためらって水分補給を怠ったりすると、熱中症になるリスクがあります。新型コロナウィルス感染症の対策ももちろん大事ですが、熱中症の予防も命に関わる大事な対策です。昨年に引き続きコロナ禍での夏となりますので、涼しい自宅の部屋で仲間たちとオンライン飲み会なんていかがでしょうか。

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/

看護部のナースがまま ～看護師達の日常～

今年度も多くの新人看護師が加わり、院内はフレッシュな雰囲気に包まれています。看護部では、来年度の新人看護師採用に向けて採用面接が行われています。例年だと対面による採用面接を行っておりますが、新型コロナウイルス感染拡大に伴う緊急事態宣言中であり、オンラインを導入しました。これまで対面での面接が普通だったので、初めてのオンライン面接に少し緊張しましたが、面接を受ける就活生(看護学生)の方々はオンラインに慣れている様子で、ハキハキと臨んでいました。

オンライン面接では、全体的な雰囲気がわかりにくいですが、マスクをせずに会話できるので、相手の表情が見えて良かったと思います。今後もコロナ禍は続きますが、就活生の支援ができるよう取り組んでまいります。

医療ガス設備点検を実施

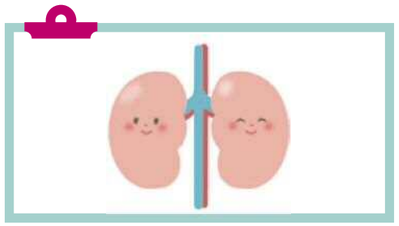
7月10日(土)～11日(日)の2日間に渡り、年に1度の医療ガス設備点検を実施しました。この点検は、手術や酸素供給が必要になった場合に、酸素投与がきちんと実施できる体制であるか、酸素漏れによって不適確な状況になっていないかなどを一つずつ点検していき、今年度も無事に点検を終えることができました。今後も皆様に安心且つ安全な医療が提供できるよう尽くしてまいります。

からだの通知表

検査科 上江田 ゆかり

〈クレアチニンってなぁに？〉

クレアチニンとは、筋肉で作られる老廃物の一つです。多くは腎臓の糸球体から排出され、腎臓の状態を示す手がかりとされています。数値に異常がある場合は、腎臓機能が低下している可能性があります。通常は食事の影響をあまり受けませんが、肉を多く食べたら値が高めになることがありますのでご注意下さい。



お答えします！病院のギモン!?

Q 台風が接近したら、診療はどうなりますか？

A 当院では、気象庁より「暴風警報が発令された上で、路線バスが運行停止になっている場合はすべての診療を休診」と致します。但し暴風警報が解除された際は、2時間以内に診療を開始する場合もございますのでご了承下さい。休診の情報発信は、当院のホームページ【URL：https://omotokai.or.jp/ohama1/】で確認することが出来ますのでご利用下さい。

薬にまつわるエトセトラ

薬剤科 姫野 耕一

オリンピック・パラリンピックと「薬剤師」の関わり

「風邪を引いたけど、薬に禁止物質が入っていないか心配……」。そんな時、相談したいのが、スポーツファーマシスト。「ファーマシスト」とは、英語で薬剤師を指します。スポーツファーマシストは、最新のアンチ・ドーピング規則に関する情報・知識を持ち、アスリートやスポーツ愛好家に対して、薬の正しい使い方など指導を行っており、陰でアスリートを支えています。

医療作品紹介 Review

監督 メル・ギブソン
ハクソー・リッジ

戦争の中にあったホスピタリティとは

今回紹介する映画は、太平洋戦争末期、アメリカ軍の沖縄上陸を舞台に史実を基にした戦争映画です。主人公デズモンドは、先の戦争による後遺症に悩まされる父と家族の間で起こるさまざまな出来事に葛藤を抱え成長していきます。戦争の場面に入るまでのシーンは、のどかで、後に妻となる美しい女性とのやり取りからはその後起こる過酷な場面を想像することはできません。

軍人になることを許さない父と、先に入隊し戦地に赴いた兄弟。愛国心から、若者が次々に戦地へ行く時代を背景に、遂にデズモンドも入隊。過去の経験と信仰心から銃を持たない非戦闘員・衛生兵としての入隊を希望するが、上官から受け入れられず軍法会議へ。独房で苦しむデズモンドを救ったのは、父と恋人でした。入隊を許された後、戦地に送り出されたデズモンドは、非戦闘員としての立場を貫き、戦闘の最前線で敵味方関係なく約70名もの命を救うのでした。

戦争という人を殺さなければならない状況で、人を救うことに徹した兵士がいた事。敵味方関係なく。あまりにも過酷な戦闘シーンが、私たちが住む沖縄である事。映像の凄惨さと、現実は更に熾烈を極めたであろうことに胸が痛みました。

戦争の中にもあった人を思いやる気持ちに一種のホスピタリティを感じると同時に、平和の上に医療が成り立っていることを実感させられる映画です。

今年こそ虎

リハ科。
自肃期間中の楽しみは、ジョギングと泡盛。

健診ナビ

定期的に健康診断を行いましょう！

総合健康管理センター 保健管理科保健師 平山ゆみ子

コロナ禍でメタボ増加!!

メタボリックシンドロームとは、日本では腹囲（へそまわり）が男性85cm・女性90cm以上で、高血圧、高血糖、脂質異常の項目が2つ以上満たすものとされています。メタボの状態が続くと心臓病や脳卒中など重大な病気にかかりやすく、新型コロナウイルスに感染すると重症化しやすいそうです。コロナ禍で過食や運動不足、ストレス等が重なったせいか、「コロナ太り」のドック受診者が増加しています。感染予防が最も大事ですが、肥満も予防しましょう。

健康体操館

健康運動指導士による

下半身に効かせる！椅子を使ったスタティック・ランジ運動

自宅や職場の椅子を利用して気軽に始められる体操です。まずは、週2回程度を目安に無理のない範囲で少しずつ続けてみて下さい。

メディカルフィットネス科 健康運動指導士 我那覇 隆志

スタティック・ランジ運動の特徴

・前後に開いた脚を保持して行うのが特徴で「バランス力」を鍛えながら、太もも・お尻・体幹の引き締めにも効果的な運動です。

準備する物と注意点

・背もたれがある椅子を用意して下さい。
・室内で運動する際は、室内靴を履くか靴下を脱いで行って下さい。
・膝の痛みがある方は控えて下さい。

誤った姿勢

膝を前に出し過ぎると膝を痛める原因になります。

① 左手は椅子の背に置き、右手は腰にあてる。
② 足を前後に開く。（左足は前、右足は後ろ）
③ 目線は前を向き、背筋を伸ばす。
④ 腰を真下へゆっくり下ろす。その際、「膝」がつま先を超えないように注意。
⑤ しゃがんだ後は、「膝」が前に出ないようにゆっくり立ち上がる。
⑥ 立ち上がる→しゃがむ動作を 10 回程度くり返したら、前後の足を逆に組み替えて同じように行う。