

Monthly Doctor's Column



では私は便秘かなと思ったら、何日か困ってしまった場合、それは「便秘」なのです。

便秘という言葉。生まれて今まで何度も聞いた言葉でしょう。しかし、実際にそれを正しく説明できる人は少ないものです。便秘とは「本来体外に排出すべき糞便を十分かつ快適に排出できない状態」と定義されます。便が硬くて出せないことも便秘なのですが、便が出ていても「出すのにとても強く息まないといけない」「出たけどもまだ便が残っている感じがする」ことも便秘になります。逆に「何日出なかつたら便秘」という日数の定義はありません。スッキリ出せていれば何日でも心配する必要はありません。要は、出ない日数以外の点で何か困ってしまった場合、それは「便秘」なのです。

便秘の治療はとても複雑で難しいものです。全てをここでお伝えすることはできませんので、ここでは一番キモとなることだけをお教えします。便秘の治療で大事なことは「便の硬さ」です。多くの方が便は柔らかければ柔らかいほうがいいと思われがちです。硬くて出せないのはイメージが湧きやすいですが、泥みたいな便や下痢便もおしりからはだしにくいものです。実際にはバナナくらいの硬さに維持するのが理想です。一概に軟便と言っても少し

身近にある「便秘」それって？

うんちのかたちはプリストルスケールで

①	硬くてコロコロしたうんち うさぎのうんちに似ている
②	ひとつづつになっているが ゴツゴツとしたうんち
③	少しひび割れがあるような ソーゼー状のうんち
④	表面がなめらかでやわらかい バナナ状のうんち
⑤	形があるものの非常に やわらかい糊状のうんち
⑥	ほとんど形の無い泥のような うんち
⑦	米のようなうんちで、固形物も 含まない液体状のうんち

硬い ← ちょうどいい ← ゆるい

柔らかいものから、泥状のものまで様々です。評価を統一するために、実際に医療の現場では便の硬さを「プリストル便性状スケール」というものを用いて記録しています。

便の硬さは様々な因子が絡んで決まります。食生活、ストレス、内服している薬剤などです。バナナみたいな硬さでない場合にはこれらに何か原因があるのかもしれない。お通じは自分の健康のバロメーターです。毎回のお通じの際には、硬さをプリストル便性状スケールでみる習慣をつけよう。



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



Q1 どうして年々便秘になりやすいのですか？

A 一般的には、加齢とともに運動が少なくなり、それとともに食事、水分が少なくなります。また、慢性的病気が多くなり、薬の量も増えることなどが原因と考えられます。

新しい心臓検査を導入しました ～体に優しいFFR-CT検査～

FFR-CT 検査とは、冠動脈 CT の画像を用いて、血液が心臓に十分到達しているかを判断する検査です。従来はカテーテル検査や核医学検査が行われていました。カテーテルのような痛みがなく、かつ核医学検査よりも高い精度が報告されています。

大浜第一病院画像センターでは、2022年8月よりFFR-CT 検査を導入しました。本検査を行える施設・病院は限られており、当院は基準を満たす数少ない病院の一つです。

本検査を希望される方は、循環器内科外来を受診いただく必要があります。病状や既往歴によっては検査を行えない方もおられます。

かかりつけのクリニック・病院がある方は紹介状（診療情報提供書）をお持ちください。詳細は添付のパンフレットをご覧ください。YouTube 動画による説明もございます。

URL https://www.youtube.com/watch?v=tv5a8zSoE_s



医療法人おもと会 大浜第一病院
心臓血管センター長
循環器内科部長
前田 武俊



左記 QR コードからも YouTube へアクセス可能です。

INFORMATION

FFR_{CT}検査のメリット

- 患者さんには優しい心臓の検査です
- 心臓CT検査だけでは判断つかない心臓CTで検査の結果を併用してより詳しい検査を行うのがFFR_{CT}検査です。
- 患者さんが冠動脈検査を受けられ、入院する必要はほとんどありません。担当医がFFR_{CT}検査の結果を事前に患者さんにとって最適な検査・治療を処方されるように判断していただきます。

FFR_{CT}検査に向いている方

- 検査入院は避けたい
- 高い精度を測りたい
- 造影剤量を減らしたい
- 部分での検査結果が欲しい
- 検査の待ち時間短縮が欲しい
- 検査の待ち時間短縮が欲しい
- 検査の結果を事前に知る

あなたの心臓は大丈夫？
体に優しい心臓検査 FFR_{CT}検査

あなたの方針は、検査が適用できるわけでもあり、適用できない場合でも、適用できる場合は、主治医の先生に相談して決めてください。

心臓の血管 虚血性心疾患とは？

心臓の血管（冠動脈）が狭くなることで心臓の血流が滞り、心臓の隅々に十分な酸素や栄養が届かなくなり、患者さんは胸痛や息苦しい等の症状を感じることがあります。

FFR_{CT}とは？

冠動脈CT検査とは・・・造影剤という薬物を使用し、心臓の血管を造影化する検査です。造影剤が十分に心臓の隅々の血管に到達していることが確認できます。

FFR_{CT}検査結果の例

検査の結果が出たら・・・造影剤が十分に心臓の隅々の血管に到達していることが確認でき、患者さんにとって最適な治療を決定していただきます。

今月の smile スマイル

「先生の教え」
私は小学4年生の担任と、今でも年賀状のやり取りをしています。社会人になつた際に「口は一つ、耳は二つ、だから話す言葉の倍、人の話を良く聞いて下さい」という言葉を頂きました。

医療コンサル・上地の 外来より
こんにちは
医療情報課 職員
医療情報システム等の管理業務を担当しています。

Dr. 仕垣セレクト 医学・医療の名言

Dr. あしり先生

すべての使命は、崇高に追求されるとき 崇高なものとなる。

— オリバー・ウェンデル・ホームズ・シニア —

医療川柳

赤信号 隣の車は 熱唱中 50代医師

編集後記 Text: 総務課 宮良

皆さん。外出から戻ったら、必ず手洗い、うがいを忘れずに帰っていますか？

さて、旧暦の日月15日の月を「中秋の名月」と呼んでいます。今年の中秋の名月は9月10日です。中秋の名月は必ずしも満月とは限りません。今年も去年に続き満月となり、天候が良ければ、まんまるのお月様でお月見ができるようですよ。

小川 糸

つるかめ助産院

集英社

命の誕生と再生の物語

物語は、沖縄にそっくりな南の島の助産院を舞台に展開していきます。傷心の主人公を迎えるのは、沖繩の太陽みたいな院長先生、アオザイをまとったベトナム人スタッフ、旅人、個性豊かなスタッフなど、名もなき助産院のスタッフ。そして南の島の空と海、時間と流れ、食べ物が、島の人々との繋がりが、主人公を癒やしていきます。それぞれの命の誕生場面、物はハッピーエンドへ。読み終えたときに湧いてきたのは、三度の出産を経験した妻への感謝と尊敬。そして、夫としては自然と文化を有する沖縄に暮らしている幸運への気づき、妊娠出産を経験したことがない私も、主人公と一緒に命を育む経験を。そして、自然の



リズムに合わせて生活することの心地よさを想像し、感じる経験。インターネット空間でリアルつつある世の中になりつつある昨今、私は今日もスマホの画面を、眼鏡越しにのぞき込み、必死でついでに日々。今ではない、先のことへ思考を巡らし、目の前の今を感じることもなく過ぎていく時間。物語は教えてくれます。おひさまのリズムで生活すること、潮の満ち引きに影響を受け、空を見上げると、風の音、雨の香り、太陽の匂い。自然を感じて緩む時間。確かな今を感じて生きることは、すばらしい。出勤中に自転車をかきながら、今を感じることに気づく。そんな物語です。

飯前OT
作家療法士、通と読書と味噌があれば、何でもできます！

Review



栄養師 崎濱 悠貴
管理栄養士 崎濱 悠貴

うりずん豆の

マヨネーズ和え

正式名称は四角豆(しくまめ)うりずんとは、沖縄の方言で、4月頃の新緑の季節の味で、収穫時期は9月~11月頃になります。うりずん豆には抗酸化作用の強いカロチンやビタミンCが含まれており、生食(傷み防止)や免疫力を高める働きがあるといわれています。調理法も簡単なもので一品加えたいときに是非！



材料 (2人分)
・うりずん豆 5本
・かにかま 3本
・マヨネーズ 大さじ1杯
・ネギごま 小さじ1杯

- ①うりずん豆はヘタを取り、2.3cm幅に切り、熱湯でさっとゆでます。(30秒~1分程度)
- ②割いたカニ風味かまぼことマヨネーズを和えて完成!

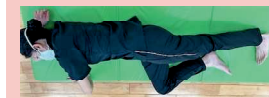
ストレッチによる健康体操館

寝ながら筋トレで、寝たまりを予防しよう！

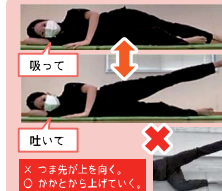
足腰の力が弱くなったように感じ、歩行が不安定になったと感じる方におススメです。

★呼吸は止めずに、左右10回~15回。2~3セット。(無理せず、出来る範囲で)

【基本姿勢】※上から撮影



- ①下になった足を曲げて腰の下で触れる。
- ②頭から足までを一直線に。
※腰が反らないように気を付けましょう。
※おへそは常に正面に向けます。
- ③下の足の膝は曲げて体の前へ。
- ④上の手を胸の前に置き上半身のバランスを取る。



- ①基本姿勢で息を吸って。
- ②吐きながら上の脚を天井に向けて持ち上げる。

【確認!】
身体はクラクラ不安定ではありませんか?
おへそ、つま先は正面を向いていますか?
高く上げること自体は構いません。
おしりの外側を意識して行ってみましょう。

- ③息を吸いながら、上の脚をゆっくり下ろす。
※痛みが出る場合は、中止してください。
※撮影の関係上、マスクを着用しています。

ボディカルフットネス科
健康運動指導士 神村 琴乃



ちばりちばり

新米ドクター

臨床研修室からこんにちは!

今回は初期研修医1年目の縫合練習の様子をお届けします。

現場で実際に使用されている針と糸を使用する練習です。外科の先生の縫合を見て頂き、いざ実践。一定の深さで縫うのが難しいと感じた研修医。

患者さんごとの時間帯に受診しても、救急の現場で丁寧な創縫合を提供できるように心技体をこれからも磨いていきたいと思います!!



臨床工学科の裏側

血液の中の酸素の割合?!

病院などで「体の中の酸素の量を測定しよう」と言われたことはないでしょうか。体に傷をつけることなく、指を測定器を挟むだけで血液の中に酸素を取り込んでいるか調べる事が出来るのが「酸素飽和度センサー」です。この写真のようにセンサーから赤い光が出ています。目に見えない赤外線の色光がどの程度、指を通り抜けるのか測定されています。酸素飽和度を測定しています。



臨床工学科
前川 正博

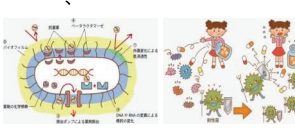
まるまるに薬にイットラ

薬剤科
姫野 耕一

ご存じですか?

「薬剤耐性(AMR)」
どのように耐性化するのか?

そもそもすべての細菌が病気を引き起こすわけではありません。人間には、非常に数多くの細菌が住み着いていますが、お互いにバランスを保ち、病気をひき起こすことなく一つの社会を形成しています。抗菌薬は、われわれにとってそこまで大きな毒性はありませんが、細菌にとっては猛毒のため、あの手この手でその毒から逃げ延びようとしています。図参照



新任医師紹介

【名前】
仲里 博恵
(なかざと ひろえ)



【診療科】
婦人科

はじめまして。沖縄市出身で、琉大卒業後は沖縄協同病院にて初期研修後、東京都の立川相互病院にて専門医の研修を行いました。

8月より腹腔鏡手術を学びたく、婦人科に所属させて頂いております。

徳嶺辰彦先生は県内の婦人科腹腔鏡手術の第一人者として長年の経験があり、また日本産科婦人科内視鏡学会技術認定医の高橋美奈子先生は私のロールモデルです。皆様のお役に立てるよう頑張ります。よろしくお願いたします。

質問：医師を目指したきっかけは?

回答：医療現場で人の役に立てる仕事をしたいと思っていました

質問：趣味は?

回答：クラシック鑑賞

質問：休日はどう過ごしていますか?

回答：子供(1歳、3歳)と遊んでいます

