

Monthly Doctor's Column

胆嚢結石症について、少し詳しくお話しましょう。まず、「胆嚢」という言葉を聞いたことがありますか？胆嚢は私たちの肝臓の下に隠れるようにして位置している、小さな袋状の臓器です。この臓器の役割は、肝臓で作られる胆汁を蓄え、必要に応じて濃縮して分泌すること。胆汁は、脂肪の消化を助ける非常に重要な液体です。

さて、胆嚢がうまく機能しない時があります。その代表的な問題が「胆嚢結石症」です。胆嚢内で胆汁の成分が固まり、結石を形成する状態を指します。世界中で多くの人がこの疾患に悩まされています。特に女性や肥満体型の方、高齢者に多く認められます。

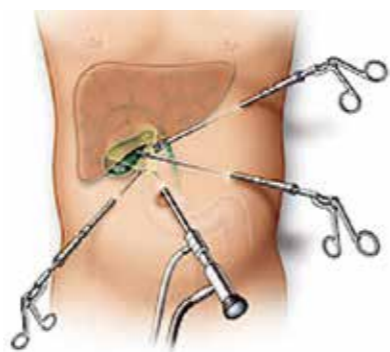
結石が形成される要因は、胆汁中のコレステロールやビリルビンといった成分が過剰になり、これが固まってしまふことです。不規則な食生活や運動不足が原因となることが多いとされています。そのためバランスの取れた食事や適度な運動が予防につながります。胆嚢結石があっても無症状で経過する方もいますが、結石が胆管を塞ぐと、激しい痛みや胆嚢炎、さらには黄疸を引き起こす可能性があります。このような状態を見つめるためには、超音波検査や

CTスキャンが有効です。これらの検査で、結石の大きさや位置を正確に把握できます。

治療の選択肢としては、薬物療法や、結石を砕く治療法もありますが、胆嚢結石症の場合、特に一般的なものは「腹腔鏡下胆嚢摘出術」です。これは、腹部に数カ所の小さな穴を開け、特殊な器具を用いて胆嚢を取り除く手術です。この方法は、開腹手術に比べて患者さんの負担が少なく、回復も早いことが大きな利点です。

もしも体に何か変化を感じたら、それが小さなサインかもしれません。治療の選択は、薬物療法や、結石を砕く治療法もありますが、胆嚢結石症の場合、特に一般的なものは「腹腔鏡下胆嚢摘出術」です。これは、腹部に数カ所の小さな穴を開け、特殊な器具を用いて胆嚢を取り除く手術です。この方法は、開腹手術に比べて患者さんの負担が少なく、回復も早いことが大きな利点です。

身近にある疾患 ～胆嚢結石症～



腹腔鏡下胆嚢摘出術

CTスキャンが有効です。これらの検査で、結石の大きさや位置を正確に把握できます。

治療の選択は、薬物療法や、結石を砕く治療法もありますが、胆嚢結石症の場合、特に一般的なものは「腹腔鏡下胆嚢摘出術」です。これは、腹部に数カ所の小さな穴を開け、特殊な器具を用いて胆嚢を取り除く手術です。この方法は、開腹手術に比べて患者さんの負担が少なく、回復も早いことが大きな利点です。

今日のDr.
代謝外科 科長
Yasunori Uesato
上里 安範

医学博士
日本外科学会専門医
日本消化器外科学会専門医・指導医
日本消化器外科学会
消化器がん外科治療認定医
日本肝臓外科学会 評議員

01 | 新任医師・初期研修医の紹介

4月より14名の医師（初期研修医5名含む）が赴任致しました。当院の環境に慣れるまで少しご迷惑をおかけする場合がございますが宜しくお願い致します。



萩池 昌信
総合診療科医師
専門は外科・災害医療ですが、ユーティリティドクターです。「Your smile is my happiness.」よろしくお願ひいたします。



小林 史文
放射線科医師
地域に貢献できるよう努めて参ります。



澤田 南海子
歯科口腔外科医師
いつも安心安全な治療を心がけています。宜しくお願い致します。



山城 正一郎
整形外科医師
骨折の治療を中心に努めて参りますので、宜しくお願い致します。



北城 圭一郎
整形外科医師
一般整形を担当させて頂きます。丁寧な診療を心がけていきますので、宜しくお願い致します。



山入端 一貴
呼吸器内科医師
呼吸器内科として、微力ながら地域の医療に貢献できればと思います。宜しくお願い致します。



大城 康平
循環器内科医師
6カ月間の短い間ですがよろしくお願ひいたします。



家村 公太郎
消化器内科医師
患者様により良い医療提供できるように頑張ります。



大岡 篤司
麻酔科医師
より快適な麻酔を目指して頑張っております。宜しくお願い致します。



中西 幸平
診療部（初期研修医）
実りある研修にし、大浜の医療に貢献できるように頑張ります。



与儀 賢太郎
診療部（初期研修医）
一人前の医師になれるよう、2年間の研修頑張ります。



友寄 竜司
診療部（研修医）
2年間成長できるような頑張ります。宜しくお願い致します。



澤岬 安修
診療部（初期研修医）
地元沖縄で働けることを嬉しく思います。宜しくお願い致します。



長井 悠太
診療部（初期研修医）
少しでも早く上級医の先生方に追いつけるよう精進します。

今月の smile ナマイク

今月の新入職員
精一杯頑張ります!!

Dr. 仕垣セレクトの名言 医学・医療

医療とは、ただの手仕事ではなくアートである
売場ではなく天職である
すなわち、頭と心を等しく働かさなければならぬ天職である

ウィリアム・オスラー
「みり先生」

医療川柳

一週間
健診向けて
ダイエット
40代医師

「ゴールデンウィークの予定」皆さん、5月はゴールデンウィークが待っております。どこに行こうか？家でゆっくりしようか？
私は、もともとインドア派なので、撮り溜めしたTVや配信サイトで映画三昧でしようか♪

医療コンシェルジュ・上地の 外来より こんにちは

しかし、連休明けに恐怖の健康診断が待っております。
朝の涼しい時間にお散歩ぐらいは行こうかと思っております。

編集後記 Text: 事務部 西尾

50代を目前にして、下腹部あたりに以前にましてお肉がついてきました。食べ過ぎにより余分な脂肪が増えてしまうことはよくわかってはいるのですが、つい食べ過ぎてしまふ。これから年を重ね基礎代謝が低下していく身体と上手く付き合っていくにはどうすればいいかと悩んでいます。体重・脂肪を増やさないようにするには、ウォーキングや水泳・ジョギングなど有酸素運動が効果的ですが、急激に運動をすると関節や筋肉を傷めて逆効果にもなるため、運動前には十分体をほぐすストレッチ体操をしてからはじめる必要があります。糖尿病・高血圧などの生活習慣病予防のためにもバランスの取れた食事と適度な運動を習慣化できるといいなと思います。

紹介品

ラブ・ライナー

最高の人生の見つけ方

ワーナー・ブラザーズ

自分の可能性に制限を掛けていませんか？



これは、「可能性を広げてくれる」作品です。2人の男は入院した病室で出会い、共に余命宣告をされる。棺桶に入る前にやりたい事を書きだした『リスト』を実現させる為、人生最後の旅に出掛けるという物語。

病室で初めて出会い、それまでの生き方や大事にしている事も異なる。人生最後の旅を通して、それぞれが思いつく「楽しい事」は神を信仰し、家族を大切にしながら慎ましく生きてきた男からしたら「あり得ない」事の連続。その「あり得ない」体験を通して、これまでの人生を振り返り、意味を見出していく。この作品から思っている事は、「人の大事にしている事や楽しいと感じる事」は、実は

自分では気づいていないという事。大半の人は自分の知る世界でしか物事を考えない。体験した事のない事、楽しい事なのかも分からない。実は、自分が取る選択肢には制限が掛かっている事が多いはずだ。骨折や麻痺などの病気をきっかけに自然と選択する行動に制限を付けている人も居るだろう。そんな時は、可能性に制限を掛けない、行動してみたい事に気付く事も、やりたい事に気付く事も、やりたいう事の中で浮彫になる事もある。僕は、リハビリスタッフの一員としてみなさんの可能性を広げる一助となるように精進します。共に頑張ってくださいませ。

映画大好きリハビリおじさん
映画が公開される日には大抵映画館に居るくらいに映画好き。
8階リハ室に居ますので気軽に声掛けて下さいね!!

Review

ちばりよー!
新米ドクター



日頃より研修医へのご指導にご協力頂き、誠にありがとうございます。
4/5(金)沖縄県医師会主催の「新研修医シンポジウム、歓迎レセプションパーティ」が開かれ、大城院長をはじめ、前田副院長、高橋副院長、高嶺先生もご臨席いただきありがとうございました。
新研修医5名が加わり計10名となりました研修医へのご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願いたします。☆



からだの通知表 検査科 上江田 ゆかり

輸血検査と安全性③

手術・出血や重症貧血の際、輸血をする前の検査に交差試験があります。患者様の血液と血液センターから届いたバッグを掛け合わせて問題ないかをチェックします。血液型にはABO型・Rh型だけではなくさらに細かい型に分かれています。輸血経験のある方や妊娠経験のある方は前回お話しした不規則抗体を持っている可能性があり、重篤な副作用を起こす危険性があるため。この交差試験で最終的に輸血しても大丈夫という判断をします。



臨床工学科の

患者搬送

臨床工学科 前川正樹

私達の住む沖縄県は本土から遠く、県内離島もあります。従って特殊な病態や災害時など様々な理由で遠方への移動が必要な場合があります。ドクターヘリは緊急時には頼もしい存在ですが、100km以上の遠方や荒天時、夜間や災害時には対応が難しいのが実情です。公的機関としては陸上自衛隊が遠距離や災害時にも対応してくれれます。ただし、一般の医療機関とは機器の一部違いがあり、この酸素の接続部は「ヨーク式」と呼ばれ陸上自衛隊で使用されています。牛の首に付ける「頸木」がその由来です。いつ来るかわからない災害時にも患者様の安全を確保するためこのように各種機関との連携も準備しています。



定期的に健康診断を行いましょう!

健診ナビ

総合健康管理センター
臨床検査技師
新垣 朝代

乳腺エコー検査について



良性(のう胞) 悪性(非浸潤性乳管がん)

当センターでは、乳腺エコーを受ける事が出来ます。超音波を乳房の表面からあて、内部の様子を観察する検査で、検査時間は10~15分程度です。腫瘍の有無やその腫瘍が良性か悪性かある程度判別することが可能です。乳がんは9人に1人がなる時代です。

予防や早期発見のためにも健診にて乳腺エコー検査もお勧めします。

膝痛予防体操で美尻にもなれます!!

膝が痛い方 必見!

変形性膝関節症の方は、健康者と比べてお尻の筋力が2~3割低下していることが認められています。それは、膝の0脚が大きくなることでお尻の筋肉を上手く使いこなせず小さくなってしまからです。そのため、お尻の筋力が徐々に低下してしまい、より膝への負担が大きくなり疼痛の悪化へ繋がります。膝をこらしめないよう今のうちにお尻を鍛えてしっかり対策し、美尻になりましょう。

POINT

- ・斜め後方へ足を広げる。
- ・体が横に反れないように
- ・足が体より前に行かないように



ヒップアップにも効果抜群☆

リハビリテーション科 PT 砂川 将人 OT 當間 友乃

膝痛が好発しやすいひと

- ・高齢者
- ・女性
- ・O脚
- ・膝の外傷歴がある方
- ・肥満
- ・膝の負担が大きい生活や仕事をしている方

※特に赤字は要注意

NG例① 体が前に倒れるよ~



NG例② 体が横に反れるよ~



理学療法士・作業療法士による

健康体操館

お答えします! 病院のギモン 医事課 知念 真紀

マイナンバーカードが保険証として利用できるって本当ですか?

はいご利用頂けます! 事前登録が必要となりますので詳しくは「マイナポータル」とインターネットで検索すると事前登録サイトが出てきますのでご確認ください。マイナンバーカードが保険証登録できるメリットとしては、就職・転職・引越をしてもマイナンバーカードが保険証として利用が可能です。限度額適用認定証も今までは面倒な申請が必要でしたが、マイナンバーカードより確認することができます。これらのメリットがあるのでぜひ登録しマイナンバーカードを便利にご活用下さい!

(※マイナンバーカードの保険証利用は可能ですが、月1回は保険証提示をお願いします。)

薬にまつわる エトセトラ 薬剤科 姫野 耕一

健康食品の正しい利用法について

「特定保健用食品(通称トクホ)」と「栄養機能食品」

「特定保健用食品」は、製品ごとに有効性と安全性が国に審査されていることが特徴です。「栄養機能食品」は表示できる栄養成分と量に基準があります。ただし、トクホのように個別製品ごとの審査はなく、製造者が基準を満たしたという自己認識の表示食品です。栄養機能表示ができる成分とできない成分を両方含む製品で、機能表示ができない成分のほうを大きく宣伝しているものもあります。「消費者庁許可!」などと書いてあっても、「どの成分が基準をクリアしているのか」が問題なのです。