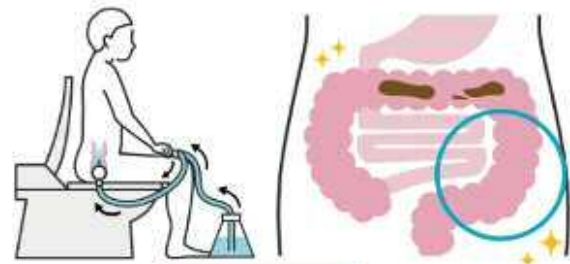


脊髄障害による排便障害の救世主 「経肛門的洗腸法」

脊髄の病気や脊髄損傷によって身体の影響も出ますが、排便の問題も出てきます。自力での排便が難しくなった方のために、経肛門的洗腸法（ペリスティーン）という排便コントロール法があります。専用の機器を使ってぬるま湯を肛門から大腸に注入し、腸の動きを促して便を排出させる方法です。主に排便反射機能が低下した脊髄損



経肛門的洗腸療法

人工的に空に！

※コロプラスト株式会社よりご提供

傷の患者さんが、安定した排便習慣を確立するためにあります。これまでは下剤等によってなんとか対処を行っていたのが実情でした。しかし下剤が足りないとお腹が張ったり、便が硬くなったりと便秘の症状が出てきます。下剤が多すぎると下痢になり下着を汚したり、おしりの周りの皮膚がかぶれたり（失禁関連皮膚炎ⅡA-D）する原因になります。このように下剤による治療を行っても排便コントロールが難しい方は、人工肛門の造設も検討されていま

た。経肛門的洗腸法の登場により、手術を行わず排便ができるようになります。この方法を正しく実践することで、日々の生活をより快適に送ることができます。治療方法としては、まず専用のウォーターバッグに体温に近いぬるま湯を準備します。次に、カテーテルの先端に潤滑剤を塗り、肛門から直腸へ慎重に挿入します。この際、カテーテルが抵抗なくスムーズに入ることを確認してください。カテーテルの準備ができた後、専用のポンプを使ってウォーターバッグのぬるま湯をゆっくりと注入します。注入量は、医師や看護師の指導のもと、個人の体調や便の硬さによって調整します。注入が完了したらカテーテルを抜きます。数分から数十分待つと、ぬるま湯の刺激によって腸の動きが活発になり、自然に便が排出されます。排便が済んだら、肛門周囲をきれいに拭き取って終了です。



今月のDr.

大腸・肛門外科 部長

Koutarou Shigaki

仕垣 幸太郎

・医学博士
・日本外科学会専門医
・日本大腸肛門病学会専門医（Ⅱb：肛門領域）
・臨床肛門病技能認定医
・シオン注四段階注射法施行医
・仙骨神経刺激療法（SNM）講習会修了
・がん治療認定医機構がん治療認定医



01 | 旧盆の診療体制について

	一般診療	救 急
8月25日 (火)	通常通り	終 日
8月26日 (水)	通常通り	終 日
8月27日 (木)	休 診 (ワークイ)	終 日
8月28日 (金)	通常通り	終 日

※病院の休診日は、シャトルバスもお休みとなります。
※8月28日（金）より通常通りの診療体制となります。

病院長

02 | セルフケアカレッジ開催のお知らせ



どなたでも参加可能な無料講座です

日時 2026年 7月28日 火 13:00-14:00
場所 大浜第一病院 1階 ふれあいホール



脳神経内科医が、脳梗塞を予防するために知っておきたい生活習慣や危険因子、早期発見のポイントについて、わかりやすくお話しします。ご自身やご家族の健康を守るために、ぜひご参加ください。

脳神経内科 部長
木田 秀雄 医師

大浜第一病院 (地球連環道) 0570-00-5171
ご不明点等ございましたら地域連携室までご連絡ください。

病院の庭園には池があります。鯉たちがスイスイ気持ちよさそうに泳いでいますが、人が近づく「こはん？」と言わなければなりません。しかし何も持っていない私は「何ももっていないのよー」と声を掛けた。



医療コンシェルジュ・上地の

外来より
こんにちは



今月の
smile
スマイル



今月の新入職員

緊張もありますが、一生懸命頑張りますのでよろしく願います

医療川柳

ありがとう
そのひと言が

ご褒美に

30代看護師

編集後記

Text：総務課 金城

梅雨が明け、いよいよ夏本番。海へ山へと心が弾む季節がやってきました。外で思いきり楽しみたい時期ですが、忘れてはいけないのが熱中症対策です。強い日差しに負けないよう、こまめな水分補給と休憩を意識して、この夏を元気に乗り切りましょう。太陽の下で過ごす時間が、心地よい思い出になりますように。それでは、秋号をお楽しみに！



寝ることへの執着を絶つ！

3年ほど前にも本コラムで睡眠に関する本を紹介した。当時の私にとって睡眠不足が大きな関心事であつたからだ。私だけではなく、患者さんのなかにも睡眠へ執着する人はとても多い。「毎晩9時に寝るけど、深夜2時には目が覚めるんですよ（↓なので眠剤ください）」「いやいや、寝るのが早すぎませんか、小学生じゃあるまいし。ボクもあなたにまげず短眠ですよ！と言いたくなる（ついでに言うかもしれない）。

長時間睡眠こそ健康と考えている方は今でも多いが、実は8時間以上の長時間睡眠がむしろ死亡や認知症のリスクとなることが近年多くの研究で明らかとなった。また9時間以上眠る人に比べて6時間未満の人の方がノンレム睡眠（深

い睡眠）の量が多いとする研究結果も出ている。睡眠は浅いレム睡眠と深いノンレム睡眠を90分1セットで繰り返している。3時間で目覚めるのはこの2セット目で覚醒してしまうことを意味するが、どんなに長く寝てもこの最初の3時間にノンレム睡眠が最も多く出現するといふ。この事実を踏まえると、われわれ中高年が睡眠でめざすべきは長時間ではなく「質の良い最初の3時間」であろう。



イベリコ 柏木

内科医。
"Read Hard! Sleep Well!"
がモットー。

ナースがまき

看護師達の日常

新人看護師の奮闘

第1部 研修編

本年度、多くの新人看護師が入職し、現場に立つための研修に取り組みました。採血や点滴、急変時対応などの基本的な看護技術に加え、体に針を刺す処置では強い緊張の中、患者様の安全を第一に学びました。さらに、看護倫理や振り回り、入院支援、多職種との連携なども学び、患者様と向き合うための土台を着実に築いています。

第2部 配属部署での業務編

研修後、新人看護師たちは各部署に配属され、先輩看護師の指導のもと臨床業務を開始しました。病棟では患者様の体調確認や生活支援を経験し、救急外来や集中治療の場では緊張感のある医療の現場に関わっています。緊張しながらも、学び続ける姿勢と患者様に寄り添う真摯な姿が見られます。



からだの通知表

検査科
井戸 真紀

〈貧血〉

「貧血」とは血液中の赤血球数やヘモグロビンが減少することをいいます。

原因は①赤血球の喪失いわゆる出血。②赤血球の破壊、体内で様々なしくみで溶血を起こす。

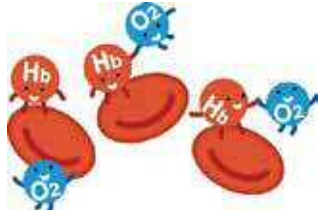
③赤血球の産生不良、赤血球を作り出す能力の低下。基準値は男性13～17g/dl、女性11～15g/dl

10g/dl以下になると息切れやめまいなどの症状が現れ、重度の貧血と診断されます。

血球の素材の欠乏による貧血以外に重大な基礎疾患

が貧血の背後に潜んでいる可能性があります。

早期に病院を受診して原因を調べることが大切です。



2つの薬剤

血液浄化は腎臓の機能が低下した方に腎機能の代行として実施される手技です。現在、我が国で最も多く行われている血液透析法は血液を体外に引き出し、回路循環させた血液を半透膜と呼ばれる一部の物質を通過させる膜を介して薬液と物質交換を行う方法です。この薬液は「透析液」と呼ばれますが患者様1人1回あたり120L以上を必要とします。その為、粉末状で納入された2剤を透析センタールにおいて溶解・希釈・混合して薬液を生成しています。それは小さな薬剤工場のような設備です。当院では専用の装置を並列2台運用しています。



臨床工学科
前川正樹

お答えします！ 病院のギモン

医事課
知念 真紀

Q マイナンバーカード（電子証明書）の期限が切れたら保険証として使えるの？

A ○マイナンバーカード本体の有効期限が切れている場合は、マイナ保険証としては使えません。カード本体の有効期限が過ぎると、本人確認書類としても利用できなくなり、更新手続きが必要です。ただし、医療機関を受診できなくなるわけではありません。

●資格確認書を持っている場合は、それを保険証代わりに使えます。できれば、早めの更新手続きをして頂く事をお勧めします。

薬にまつわる エトセトラ

薬剤科
姫野 耕一

ポリファーマシーについて
「なにか変だな」「多いかな」と感じたら？
医師、薬剤師に相談してください



合間時間に立って伸ばせる！「脚」ストレッチ

○脚ストレッチのすすめ

・下半身には、歩行や姿勢維持に必要な大きな筋肉が集まっています。脚の筋肉が硬くなると、歩みにくさや疲れやすい原因にもなります。ストレッチで筋肉の柔軟性を保つことで、関節が動きやすくなり、歩行動作の安定やケガ予防・疲労回復につながります。

○ストレッチ時のポイント

・反動をつけて行わない
・伸びていると感じるところで20秒キープ
・息を止めず動作時は深呼吸
・無理せず痛みがある場合は中止する

【やり方】

①太もも前伸ばし



1 足首にタオルをかける。
2 かかとをお尻に近づけるように引き上げる

②太もも後ろ伸ばし



1 片脚を一步前に出し、つま先立てる
2 上体を少し前に傾ける

③ふくらはぎ伸ばし



1 脚を前後に開く
2 後ろ足のかかとを床に着けたまま膝を伸ばす



メディカルフィットネス科
健康運動指導士 我那覇 隆志