

たからざか



当院の理念：良質で高度な医療を提供し
住民に愛される病院を目指します。

大牟田市宝坂町2丁目19番地1
TEL 0944-53-1061

HP <http://www.ghp.omuta.fukuoka.jp/>



リハビリテーション科

《自宅でできる認知症進行予防のリハビリの紹介》

認知症は治すことが難しい病気とされていますが、リハビリを行うことで症状の進行予防が期待できます。また、本人の楽しみや生きがいをつくることで生活レベルを保つとも言われています。そこで今回は、自宅で出来る簡単な認知症進行予防のリハビリをご紹介します。

① 昔のことを思い出す「回想法」

写真や思い出の品などを見ながら、昔のことについて語る方法です。

精神面を安定させる効果があります。



② 日常生活動作や趣味の活動をする「作業療法」

簡単な家事を一緒に行ったり、好きな趣味の活動を行います。指先や体を動かすことで脳へ刺激を与えます。

③ 歌を聴いたり歌ったりする「音楽療法」

好きな音楽を聴くことで気分を安定させ、さらに歌うことで脳に刺激を与え、飲み込みの機能・発声機能の維持も期待できます。



④ 体力低下や不眠予防に「ラジオ体操」や「ストレッチ」

ラジオ体操やストレッチなどの簡単な運動を行います。日中に体をしっかり動かすことで体力低下を予防し、昼夜のリズムの調整も期待できます。

認知症のリハビリを行う際には、本人の意思を尊重し、プライドを傷つけないことも大切です。無理をせず本人の体調に合わせて行うようにしましょう。

尿路結石は、結石の成分によって、いくつかの種類に分けられます。

日本人に多いのが、シュウ酸と尿中のカルシウムが結びついて結晶化した「シュウ酸カルシウム結石」で、全体の約8割を占めています。しかし、カルシウムは体を作る上で不可欠であり、また現代の日本人はカルシウムの摂取量が不足しがちなので、結石体質の人が実践すべきはシュウ酸の摂取量を減らすことが大事になります。

また、尿が濃くなると尿路結石ができやすくなるため、水分をたくさんとることで結石ができにくくなります。1日2リットルの尿を出すよう、こまめな水分補給を心がけましょう。

シュウ酸を多く含む食品には、ホウレンソウやナス、ゴボウ、タケノコ、キャベツ、レタス、ブロッコリーなどの野菜があります。

そのほか、バナナやココア、チョコレート、コーヒー、紅茶といった多種多様な食品にもシュウ酸が含まれています。中でも含有量が多いのは、ホウレンソウ、バナナ、ココアです。

とはいえ、シュウ酸はたいていの食品に含まれているので、摂取量を減らすのはなかなか大変という人もいるでしょう。

意外かもしれませんが、シュウ酸はカルシウムといっしょにとることで、シュウ酸の体内への吸収を抑えられることがわかっています。シュウ酸はカルシウムと一緒にとると、腸管内で、シュウ酸とカルシウムが結合し、便とともに排出されやすくなるため血中に吸収されにくくなり、結果的に尿中のシュウ酸が減り尿中を漂うカルシウムとシュウ酸が結晶化することが減少

します。そのため、シュウ酸を多く含む食品は、カルシウムを多く含む食品と一緒にとることがおすすめです。

終わりに、尿路結石症は、糖尿病や高血圧症、高脂血症などの生活習慣病の一症状でもあると認識し、再発予防のために日ごろから食生活の改善を心がけましょう。



シュウ酸を多く含む飲み物



- ・玉露(1350mg)・抹茶や煎茶(1000mg)・番茶(670mg)
 - ・ココア(623mg)
 - ・ほうじ茶(286mg) (茶葉や粉末の含有量で表示)
- *摂取する水分としては、ほうじ茶や麦茶がおすすめです。

その他、脂肪や砂糖を多く含む食べ物も摂りすぎは尿路結石の原因になります。



新任医師のご紹介



当院で勤務する事になりました医師をご紹介します。



皮膚科

あべ とし ろう
阿部 敏郎

出身地:福岡県みやま市



整形外科

あか つか こう だ
赤塚 孝太

出身地:千葉県千葉市

どうぞよろしくお願いたします。

鼠径ヘルニア（脱腸のおはなし）



消化器外科 部長 笹原 弘子

鼠径ヘルニアとは？

「ヘルニア」とは、体の組織が正しい位置からはみ出した状態の事です。

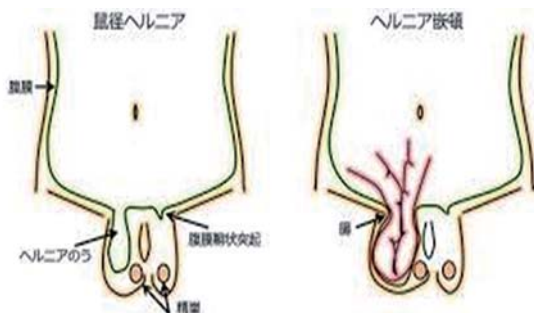
足の付け根の恥骨付近を「鼠径(そけい)」と呼びます。

鼠径ヘルニアは鼠径部にお腹の内側を覆う腹膜が袋状に腹腔の外に飛び出した「ヘルニア嚢」の中に、本来はお腹の中にあるはずの腸管や脂肪などが飛び出てくる状態を指します。一般には「脱腸」と呼ばれています。

厚生労働省の統計によると日本全体で年間13～15万人が鼠径ヘルニアの手術を受けています。男性に多い病気ですが、全体の1～2割は女性です。4才未満の小児と65～80才代で手術を受けることが多いです。

症状は？

鼠径部がポッコリ膨らんで、不快感や違和感や痛みがある。立っている時や力んだ時に膨らんで違和感があるのに、横になったら膨らみがなくなる。触っていたら膨らみが引っこむといった症状があります。放置すると段々大きくなり男性の場合はタヌキの睾丸の様に膨らむようになります人もいます。また、内臓が嵌まり混んで腹腔内に戻らなくなると(ヘルニア嵌頓)、鼠径部に痛みを伴う硬い痞りとして触る様になり、腹痛や吐き気が出てきて(腸閉塞になる)、最悪の場合は飛び出した内臓が壊死(血が行かなくなって腐る)ことがあります。



何故、鼠径ヘルニアになるの？

鼠径ヘルニアはお腹の筋肉の隙間に出来た穴にお腹の中を覆う腹膜が袋状に伸びています。腹圧がかかると皮膚の下に腸などの内臓が腹膜の袋の中に飛び出します。飛び出ている時は鼠径部が膨らみますが、内臓がお腹の中に戻ると表面は平になります。筋肉の隙間の穴に飛び出した腹膜の袋が内臓の通り道になり、自然に治る事はありません。

「子供のタイプ」と「大人のタイプ」で鼠径ヘルニアの成り立ちが異なります。

「子供の鼠径ヘルニア」はお母さんのお腹の中にいた胎児期に必要な「腹膜鞘状突起」と呼ばれる生まれる前に睾丸や子宮を支持する組織が通過するための袋が残ったものです。

通常は生まれる前に閉じてしまうのですが、生まれつき閉じずに残ると鼠径ヘルニアとなります。

「大人の鼠径ヘルニア」は腹膜の外側にあるお腹の筋肉が弱くなって隙間(穴)ができて、腹膜が飛び出てくるようになったものです。加齢や生活習慣(肥満、便秘、肉体労働など腹圧が高い状態)が誘因と言われます。

診断は？

基本的には問診と視診(目で見て観察)・触診(触って調べる)で行います。鼠径部の他の病気と区別が難しい場合は超音波検査やCTを併用します。

診察の時に鼠径部が膨らんでいる時の写真を撮ってきてもらえると診断の助けになります。

鼠径部膨隆や腫瘤を呈する病気は他にも、リンパ節腫脹、動脈瘤、静脈瘤、軟部腫瘍、膿瘍、停留辜丸、ヌック水腫、精索水腫、異所性子宮内膜症などがあります。



鼠径ヘルニアの治療は？

鼠径ヘルニアの治療は外科が行います。

赤ちゃんの鼠径ヘルニアは生まれつき残ってしまった腹膜の袋(ヘルニア囊)が原因です。

傷が目立たない様に下腹部の皺に沿って皮膚を約3cm程切って、飛び出ている腹膜の袋(ヘルニア囊)を根元で縛って閉じます(高位結紮術)。最近では腹腔鏡(お腹にカメラを入れる手術法)を用いた結紮術(エルペック法、LPEC)もあります。新生児期の鼠径ヘルニアは自然閉鎖の可能性がありますが、嵌頓症状がある時は新生児期でも手術を行います。全身麻酔が必要ですので嵌頓症状が無ければ2~3才くらいまで手術は待機しても良いでしょう。術前検査は外来で行います(採血、胸腹部レントゲン、心電図)。手術の前日に入院し、手術は1時間程度で手術に伴う絶食期間は当日朝から長くて1日です。翌日には退院可能です。御家族の誰かが入院付き添いになりますので、手術時期は症状と合わせて相談をしてください。

大人の鼠径ヘルニアは後天性で腹膜の外側にある筋肉の隙間に出来た穴に腹膜が入り込んで飛び出たことが原因です。自然閉鎖する事はありません。

鼠径ヘルニアは出ている部位に因って外鼠径ヘルニア、内鼠径ヘルニア、大腿ヘルニアに分類されます。名称が異なりますが、症状や治療は同じです。

治療は飛び出した内臓をお腹の中に戻して穴を塞ぐことです。

手術が唯一の治療法です。お薬では治すことは出来ません。

以前は筋肉を縫い合わせて穴を閉じることが主流でしたが、再発が多いため現在ではメッシュと呼ばれる人工物で穴を塞ぐことが主流になりました。メッシュは体に残りますが人体に影響のない素材で出来ています。

脱腸帯(ヘルニアベルト)という体の外から圧迫する器具がありますが、穴を外から押さえつけているだけで治ることはありません。



手術の方法は？

鼠径部を切開する鼠径部切開法とお腹にカメラを入れて行う腹腔鏡下修復術があります。

鼠径部切開法では鼠径部に5cm程の切開を加えて、飛び出ている腹膜の袋(ヘルニア囊)を周囲の組織から剥がします。ヘルニア囊を伝って根元の筋肉の隙間の穴(ヘルニア門)を裏側まで十分に剥がしてメッシュを広げるスペースを作ります。メッシュを筋肉の裏側と腹膜の間に広げて穴(ヘルニア門)を塞ぎます。

メッシュを筋肉の裏側に挿入



ヘルニア嚢に内臓が嵌まり込んでいる時は、内臓の血流を確認して異常が無ければ内臓をお腹の中に戻します。嵌まり込んでいる内臓の血流が無い(壊死)時は壊死している部分を切り取って修復する必要があります(腸切除)。この場合は腸管内の細菌によってメッシュが感染する可能性が高くなるため、従来の筋肉を縫い合わせて穴を閉じます。内臓を切り取る為に傷は大きくなります。

腹腔鏡下修復術では腹膜を貫いてお腹の中から行うTAPP法と腹膜と筋肉の間の^{ぶくまくぜんこう}腹膜前腔に入って行うTEPP法があります。

TAPP法ではお腹の中から穴(ヘルニア門)を観察する事が出来ます。腹膜をお腹の中から切って周囲組織から剥がします。ヘルニア門を塞ぐためのメッシュを入れて、メッシュがずれないようにタッカーと言われる医療用の釘で筋肉に固定します。剥がした腹膜を縫い閉じてメッシュを覆います。

TEP法はカメラを腹膜前腔と呼ばれる、お腹の筋肉と腹膜の間にカメラを入れて行う手術です。腹膜前腔は元々空間が無いのでお腹の筋肉と腹膜の間を剥がして空間を作ります。空間を広げて内側からヘルニア門をメッシュで塞ぎます。

鼠径切開法は腰椎麻酔(腰から下の麻酔)や局所麻酔で行う事が可能です。

腹腔鏡下手術は全身麻酔が必要です。

心臓や呼吸機能に問題がある人など全身状態が悪いと全身麻酔は難しい事があります。

お腹の手術や腹部外傷の既往などでお腹の中の癒着がある場合は腹腔鏡手術は出来ない事があります。手術時間はそれぞれ約1.5～2時間程です。入院は3～10日程です。

手術方法に関しては主治医と相談して決めて下さい。

術後は1～2ヶ月程は激しい運動や過度に腹圧をかけることは避けてください。

術後のヘルニア再発は1～2%程あります。



手術費用は当院の場合3割負担であれば、片側手術の場合平均およそ12万円(両側手術の場合平均およそ17万円です。ただし、入院日数等で金額は変わってきます。

直ぐ病院に行くべき症状は？

鼠径ヘルニアはお腹の筋肉隙間に出来た穴と腹膜の袋が原因です。悪性のモノではありませんが、内臓が嵌まり混んで腹腔内に戻らなくなる(ヘルニア嵌頓)と飛び出た内臓が腐る(壊死)する事があります。

「鼠径部が膨らんで戻らない。」「腹痛や吐き気があって鼠径部に痛みを伴う硬い痞りが触る。」といった症状は鼠径ヘルニア嵌頓の恐れがあります。

認知症の方や小さいお子さんでは自分で気付くことが出来ないので、腹痛や嘔吐を認める時は鼠径部を見て触って確認してみてください。

症状がある場合は、夜間でも直ちに病院を受診してください。

嵌頓から時間が経っておらず、壊死していなければ、外から強く圧迫することでお腹の中に内臓を戻して壊死を回避出来ます。戻らない場合は緊急手術の適応になります。



鼠径ヘルニアかもと思われる方は外科にご相談ください。