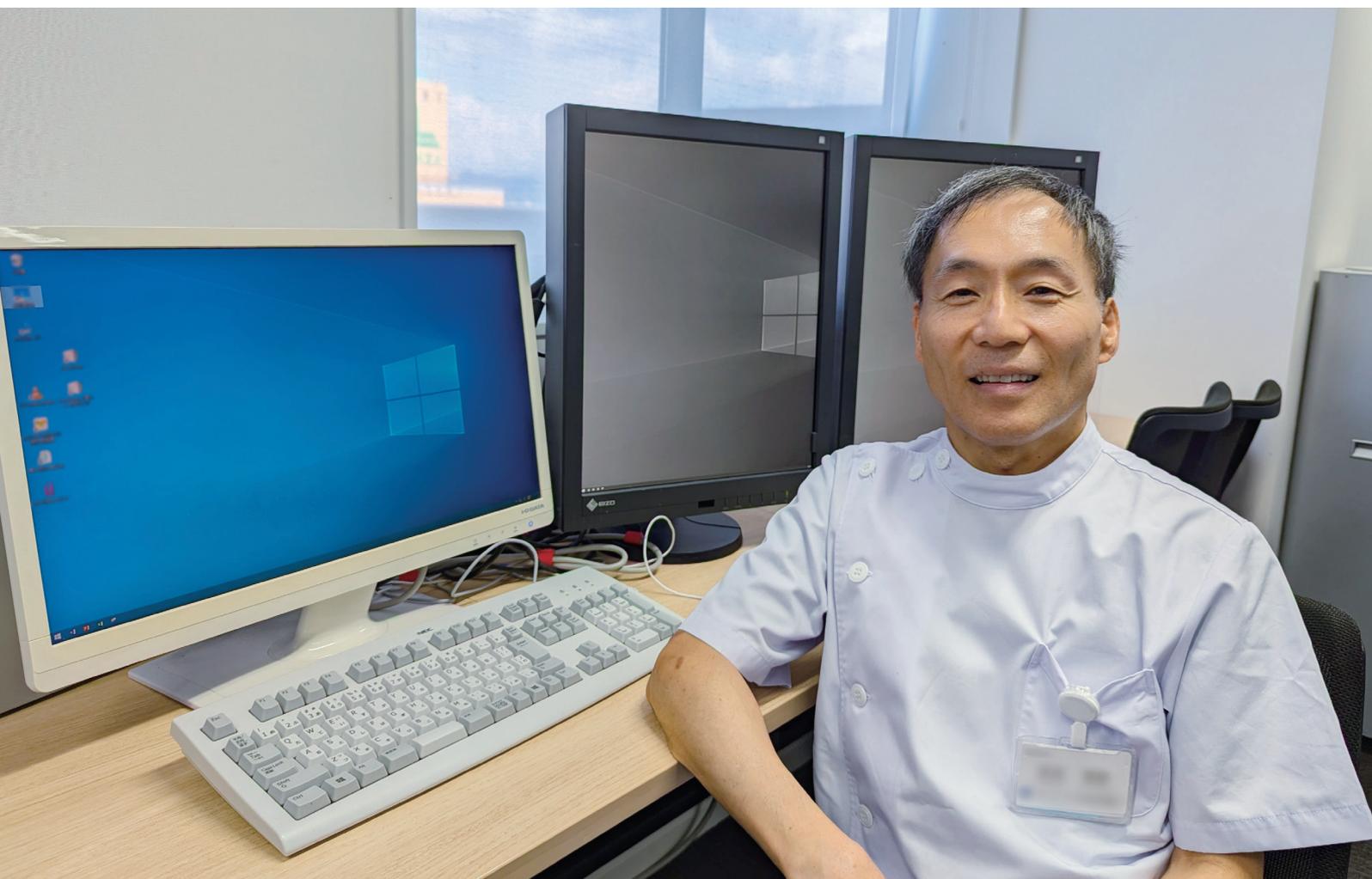


ふれあい

vol. 63

2024年10月



- 特集 胆石症・胆嚢炎の手術
- 健康コラム サルコペニアを予防しよう！
- これが私の自慢です 人と話すことが好きになれたきっかけ
- 定番おかずをひと工夫 さつまいものレモン煮

 医療法人 林病院

〒915-8511 福井県越前市府中一丁目3番5号
電話. 0778-22-0336 FAX. 0778-23-4014
e-mail. info@hayashi-hospital.or.jp
URL. <http://hayashi-hospital.or.jp/>

理念

わたしたちはあなたとともに
納得し安心していただける
質の高い医療をおこないます

基本方針

患者さんの権利と尊厳を大切にします
地域の中核となる病院として急性期医療を担います
他の医療機関と連携し切れ目のない医療をめざします
在宅復帰のための回復期医療や在宅支援サービスを提供します
健康長寿を実現するために健診や予防医療を行います

特集

胆石症・胆嚢炎の手術

肝臓で作られた胆汁は胆管を通過して十二指腸に流れ消化液として働きます。胆嚢は胆汁を貯蔵して食事のタイミングに合わせて効率よく胆汁を流す役割があり、胆嚢に胆石ができると胆嚢炎の原因になります(図1)。胆嚢炎を起こした場合の胆嚢内結石に対する外科的治療は腹腔鏡下胆嚢摘出術ですが(図2)、炎症が進行した症例の手術は決して容易でなく、主たる合併症のひとつである胆管損傷を起こすと回復には時間がかかります。林病院では、急性胆嚢炎に対して適切な時期に安全に腹腔鏡下胆嚢摘出術を行うべく心がけており、ここに紹介させていただきます。

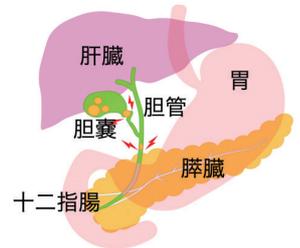
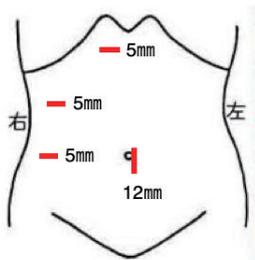


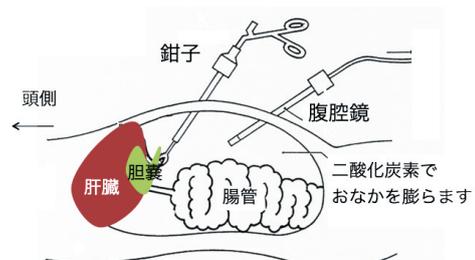
図1 上部消化管

図2 腹腔鏡下胆嚢摘出術

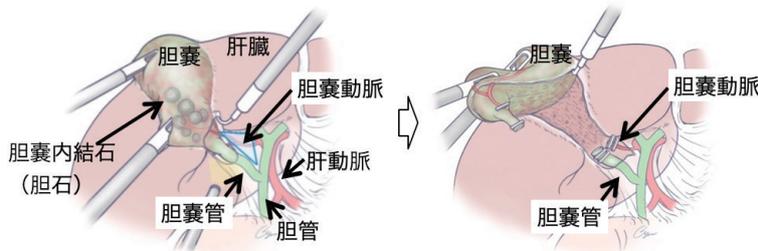
臍創から腹腔鏡、5mm創から鉗子を差し込んで操作する



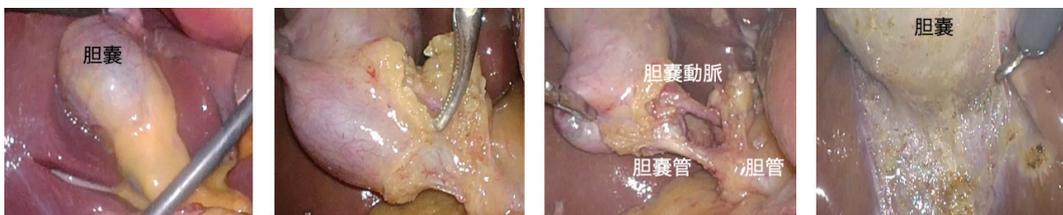
開腹手術に比べ低侵襲とされる



開腹手術に比べ低侵襲とされる



炎症のない胆嚢:手術操作は容易なことが多い



胆嚢頸部を剥がす

胆嚢管・動脈を露出

胆嚢を肝臓から剥がす

一般人口の胆嚢内結石保有率は約10%と増加傾向にあります。胆嚢内結石の合併症の中で最も頻度が高い急性胆嚢炎の有症状化率は10年で40%に上るとされ、一時的な腹痛を生じる胆石発作から臓器障害を伴う重症例まであり、結石による胆嚢管の閉塞により胆嚢内の胆汁うっ滞、粘膜障害が起きることが原因です。結石を伴わない急性胆嚢炎も約10%あり血流障害が原因と考えられます。急性胆嚢炎の治療は胆嚢摘出術と保存的治療(絶食、抗菌薬、胆嚢穿刺ドレナージ(PTGBD))がありますが、後者では20%以上が再燃するとされ、結石が胆管に移動すると胆管炎の原因にもなりますので、症状を起こした胆嚢内結石症には



手術をお勧めしています。

急性胆嚢炎と診断されても、患者さんの状態などですぐに手術ができない場合や、腹痛症状が強くない場合は保存的治療を行い、胆嚢炎が完全に落ち着いた6週間後以降に待機的に行うこととなりますが、症状が落ち着かなければ、早期の腹腔鏡下胆嚢摘出術が推奨されます。ただし、胆嚢炎発症から72時間を過ぎると周囲組織の浮腫や硬化が進み手術の難易度が高くなり、胆嚢壊死や穿孔、胆汁性腹膜炎に進行すればさらに難易度が増します。その結果、出血、胆管損傷、腹腔内膿瘍といった合併症のリスクが高まり、ときには開腹移行せざるを得ないこともあります(図3)。

急性胆嚢炎の死亡率は1%未満ですが早期診断・早期治療にまさるものはありません。炎症が進行した場合でも、適切な手術タイミングと基本に忠実な手技で安全確実な手術を行うよう心がけています。

図3 胆嚢炎の場合:胆嚢炎が発症してからの経過時間によって周囲組織の浮腫や硬化の度合いが変わる

胆嚢炎発症後24時間以内:胆嚢腫大と周囲組織の浮腫はあるが剥離は比較的易しい



胆嚢炎発症後2~4日:胆嚢壊死や膿苔を伴うが剥離はできる、胆嚢が緊満し胆嚢内容を抜くこともある



胆嚢炎発症後5~10日:胆嚢および周囲の組織が硬くなり癒着も強くなって剥離は難しい



胆嚢炎発症後6週間以上:炎症のなごりの癒着はあるが胆嚢は軟らかくなり剥離は易くなる



慢性胆嚢炎:胆嚢は萎縮して硬くなり剥離は容易ではない



サルコペニアを予防しよう!

サルコペニアとは

筋肉量は、20～30歳代がピークでそれ以降は年々減少するといわれています。そして、加齢とともに**筋肉量が減少**することを**サルコペニア**と呼びます。では、筋肉量が過度に減少するとどのような問題が生じるのでしょうか？

寝たきりになりやすい
→ **QOLが低下する危険あり**
QOL:生活の質



転びやすくなる
→ **骨折の危険!!**

食事が飲み込みにくくなる
→ **肺炎の危険!!**

指輪っかテストでサルコペニアをチェック

栄養状態を把握する為の、簡単なテストの一つです。両手の親指と人差し指で輪っかを作り、ふくらはぎを囲んで**指が届く場合は、サルコペニアの可能性が高い**です。



指が届かない

低い



指が届いている

サルコペニアの可能性

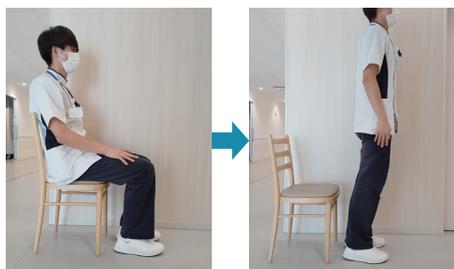


届いているかつ
足との隙間あり

高い

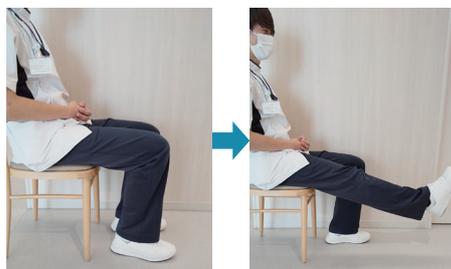
サルコペニアを予防するために、運動を行うことが重要です。自宅でもできる簡単な運動を3つ紹介します。皆さんも是非やってみてください! 病気やケガをされている患者様は、主治医に確認してから行ってくださいね。

①立ち座り



回数:10回×3セット×週2～3回程度
注意点:立ち・座りともに3秒かけながらゆっくりと行う。手すりなしで立てない人は、手すり等に掴まりながら行ってください。

②座って膝伸ばし



回数:20回×3セット×週2～3回程度
注意点:膝をしっかり伸ばす。伸ばす際に太ももを浮かさないように。

③片足立ち



回数:左右60秒ずつ×週2～3回程度
注意点:ふらつく場合は、壁・テーブル等に掴まりながら安全に行ってください。

(リハビリテーション科 福塚・宮脇)

これが
わたしの
自慢です

人と話すことが 好きになれたきっかけ

私の自慢というより趣味になりますがゲームがとても大好きです。中でもTRPG(テーブルロールプレイゲーム)が一番好きです。どのようなものかといいますと、テーブルトークゲーム(対話型ゲーム)で実際に人とオンラインで話しながらゲーム世界の登場人物として参入しクリアしていく物になります。ゲーム内容も様々でホラー系・恋愛系・ミステリー系などあります。

はまったきっかけは友人からおすすめされたことがきっかけで始めました。最初はそこまでのめり込んでいたわけではないですし、知らない人と対話もあまり好きではなかったのですが、やっていくにつれて物語の登場人物として自身が作成したキャラを動かし自分や他のプレイヤーがどのような思いで行動をしていくのか思考するのが楽しくてはまっていきました。今では人と話すのも大好きです!

最初はプレイヤーサイドでやっていましたが、今ではGM(ゲームマスター)としてプレイヤーがどのように思考し物語を紡いでいくかみるのも楽しいです。GMの際はプレイヤーの皆さんが物語の場面を想像しやすいように会場を作成するのも楽しいです。それを作成するのに休み返上することもありました(笑)。

自分の趣味はおすすめできるわけではないですが、皆さんも「やりたくても手が出せない」と思うことがあると思います。勇気をだしてやってみると楽しいですよ!

(8階病棟 谷口)



仕事だけでなく好きなことを見つけると、毎日いきいき過ごせます。皆さんも何かやってみましょう。





～さつまいも～

10月10日は『目の愛護デー』です。

10月10日を横にしてみると…

人の眉毛と目に見えることから、「目の健康や、大切さ」を考える日になりました。目の健康を守るには正しい食生活を心がけることが大切です。食事の栄養バランスが悪いと、目が疲れたり視力が落ちたりします。

ブルーベリーやさつまいも、ぶどう、なす、赤玉ねぎなどに含まれるアントシアニンは、目を良くする機能（視力改善や、眼精疲労軽減）があるといわれています。目の疲れなどに効く食品を摂り、目を大切にしましょう。

また、さつまいもは、便秘を予防し腸内環境を整える食物繊維やナトリウムの排泄を促し高血圧を予防するカリウム、他の食材に比べて加熱による損失が少ないビタミンCが多く含まれるので、体調のコントロールに効果的です。

選び方・保存のしかた

- 太く、皮の色が鮮やかで光沢のあるものがよい。
- 表皮に凹凸や傷、黒い斑点がないものを選ぶ。
- 8℃以下で低温障害を起こすので、直射日光の当たらない室内で保存する。水気に注意し、新聞紙などに包んでおく。

いつものさつまいもを一工夫

さつまいものレモン煮

作り方

- 1 さつまいもは1cm厚さの半月に切って3～4分ゆでる。
- 2 鍋にさつまいも、レーズン、レモンの輪切り、砂糖、水を入れて火にかけ、煮立ったら火を弱めて柔らかくなるまで煮る。
- 3 レモンを取り除いて皿に盛る。

材料
(2人分)

さつまいも(皮つき) …… 120g
レーズン …… 10g
レモン …… 10g
砂糖 …… 6g (小さじ2)
水 …… 適宜
(120～150ml)



診療案内

受付時間

月曜日～金曜日
8:00～12:00

外来診療開始時間

月曜日～金曜日
9:00

休診日

土曜日、日曜日、祝日、
年末年始

救急患者様は常時受け入れます

整形外科

大塚 和史
武井 大輔
砂川 拓也
山村 卓史
野尻 正憲
森寶 一晃
西谷 江平
齋藤 遼平
新屋 祐希
高塚 和孝
宮本 哲也

脳神経外科

佐久間 敬宏
菊田 健一郎
早瀬 睦

外科

宮永 克也
服部 泰章
古元 克好
山本 信一郎
千葉 幸夫
多保 孝典
前田 浩幸
恒川 昭二
林 秀樹

形成外科

山中 浩気

放射線科

村岡 紀昭
辻川 哲也
清水 幸生
木村 浩彦
吉川 大介

内科

酒井 克哉
荒井 肇
小林 映仁
森島 繁
駒井 康伸
伊藤 泉
大島 正義
大森 優樹
長谷川 奏惠

呼吸器科

山村 孝一

内科(糖尿病)

西教 美千子

循環器科

酒井 克哉
森島 繁

内科

(血液・リウマチ)

岡崎 俊朗

内科(腎臓)

高橋 直生

内科(人工透析)

松田 哲久
東 良亮

脳神経内科

人見 健文
藤田 理奈

臨床検査

荒井 肇

消化器科

宮永 克也
服部 泰章
荒井 肇
多保 孝典
駒井 康伸
菅田 亮太郎
山下 順貴

眼科

青木 朋恵

泌尿器科

稲村 聡

麻酔科

千葉 幸夫
石本 雅幸

健診・人間ドック

林 秀樹