



目次

成人鼠径部ヘルニア、いわゆる「脱腸」について…………… 1

運動で免疫力を高めよう! …………… 2

イベント開催案内 …………… 3

経営状況報告 …………… 4

外来診療案内 …………… 4

基本理念

医療の質を高めることにより、地域住民の皆さまの健康保持と増進に寄与し、住民の皆さまに信頼され、愛される心温かな病院を目指します。

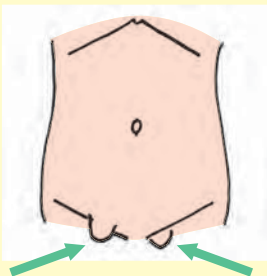
成人<sup>そけいぶ</sup>鼠径部ヘルニア、いわゆる「脱腸」について 外科部長 明石 諭

◆鼠径部ヘルニアとは？

下腹部の筋膜の裂け目からおなかの中の臓器が皮膚の下に飛び出して膨らむ病気です。よく「脱腸」といわれるように腸が飛び出すことが多いのですが、他にも膀胱や、女性であれば卵巣などが脱出することもあります。決して珍しい病気ではなく、日本では年間約15万件の手術が行われているといわれています。

ちなみに鼠径部ヘルニアは鼠径ヘルニアと大腿ヘルニアをあわせたもので、図1のように臓器が出てくる場所①鼠径ヘルニアで鼠径靭帯より上、②大腿ヘルニアで鼠径靭帯より下)によって分けられますが、一般に「脱腸」というときは発生頻度の多さから前者をさすことが多いです。

【図1】



①鼠径ヘルニア (鼠径靭帯の上から脱出)      ②大腿ヘルニア (鼠径靭帯の下から脱出)

◆どのような人がなりやすいのか？

高齢者、反対側のヘルニア術後、腹圧のかかる仕事や運動、前立腺摘出術後、慢性的な咳、喫煙、腹膜透析などがヘルニアの危険因子とされています。

一般的には鼠径ヘルニアは高齢男性、大腿ヘルニアは高齢女性に多いといわれています。

◆症状は？

立った時やおなかに力を入れたときに鼠径部(男性では時に陰のうまで)が膨らみ、違和感や痛みを伴うことがあります。この膨らみは仰向けになったり、押し込むことで引っ込みますが、硬くなって戻すことができず、嘔吐などの症状も出現することがあります。このような状態を嵌頓(かんとん)といって、脱出した腸が締めつけられて腸閉塞や血行障害を来しており、緊急に処置や手術が必要となります。

◆検査は？

典型的なものは身体所見のみでも診断は可能ですが、どのような臓器が脱出しているのか?、反対側にもヘルニアはないか?、鼠径部リンパ節腫脹や静脈瘤などの他疾患がないか?、などを調べるために当院ではCTを行っています。

CTは脱出している臓器がおなかの中に戻らないようにうつ伏せで検査を行います。図2が右鼠径ヘルニアで小腸が脱出しているのを撮影したものです。

【図2】



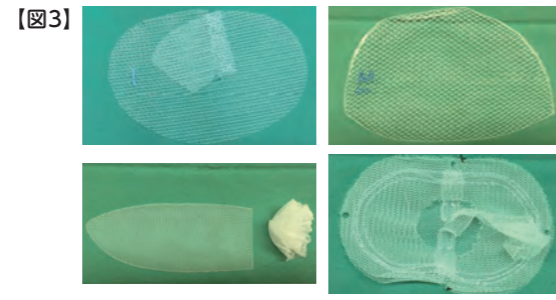
右鼠径ヘルニア(小腸が脱出)

検査時間は計5分程度で終了します。当院ではこの4月より新しいCTを導入したことにより、以前のCTでは息止めが20秒必要であったものが、8秒ですむようになりました。

また超音波検査を寝たり立ったりしながら行うこともあります。

### ◆治療は？

ヘルニアは薬では治すことができませんので、手術が治療となります。約25年前までは周囲の筋組織を引っ張りよせて弱くなった組織を補強していましたが、痛みが強いこともあり、近年は図3のような様々なメッシュを用いて補強する手術が主流となっており、手術やヘルニアの状態によって選択しています。



当院では、鼠径部からメッシュを入れる方法と、腹腔鏡手術で腹腔内からメッシュを入れる方法で治療を行っています。それぞれに長所・短所はありますが、患者様の状態を考慮して手術を選択しています。鼠径部が膨れて「脱腸」かな?と思ったらご相談ください。

## 運動で免疫力を高めよう! 理学療法士 津村 愛

新型コロナウイルス感染症が流行している中、感染を恐れて外出を控え自宅で過ごす時間が増えている方が多くなっています。3密(密閉・密集・密接)を避けることにより、公共の運動施設やスポーツジムを利用しづらくなり、テレワークやステイホームを実行し、運動不足になりがちで動かないことにより健康への影響が危惧されています。このような生活スタイルから、運動を続けるという意義は大きな課題となっています。

「運動は免疫力を高める!」運動を継続することは、感染症の予防・対策にも必要です。また運動はストレス解消や、肥満、認知症、高血圧、2型糖尿病など生活習慣病を予防・改善するためにも効果的です。そこで、自宅で無理なく簡単に継続できる運動を紹介します。

### スロートレーニング

ゆっくりと動作を行うことで、筋肉をバランスよく肥大、増強させる効果が期待できます。また安全に短時間で行える等のメリットがあります。

#### 運動の方法

終始3~5秒程度、ゆっくり筋肉に負荷をかけ、3~5秒かけて戻し、休憩なく反復するのが基本です。

#### 運動の回数と頻度

6~10回程、週3回~4回の頻度で行うと効果的です。

#### スクワット/太ももやお尻の筋肉を鍛える

脚を肩幅に開いて立ちます。腕は前に伸ばします。背筋を伸ばして膝をゆっくり上記の運動の方法で90度付近まで曲げます。この時、膝がつま先より前にでないように注意します。次にゆっくり立ち上がります。膝が伸びてしまうと負荷が逃げるので、軽く曲げたままにしてください。

#### かかと上げ(スタンディングカーフレイズ)/ふくらはぎを鍛える

肩幅分ほど開いた両手を壁に垂直につけます。足は肩幅よりも少し狭くしましょう。つま先立ちになり(軽く前傾気味)最大の高さまでしっかりとあげ、一度停止します。停止した後、かかとを下ろしていきます。さあ、今日から運動をはじめて免疫力を高め生き生きとした健康的な生活を送りましょう。



## 国保中央病院アレルギー教室 (オンライン)のご案内

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響を鑑み、当面の間ZOOMを利用し、オンライン環境での開催を予定しています。(感染症の流行状況により、変更となる場合があります。)

※参加の際には、携帯電話・タブレット等にZOOMのアプリをダウンロードしてください。



【開催予定:令和2年10月~令和3年3月】

教室名	開催日時
<b>乳幼児スキンケア教室</b> 赤ちゃんの頃からのスキンケアがアレルギー予防にもつながることが最近の研究でわかってきました。スキンケアの重要性と方法についてお話しします。	令和2年10月8日(木) 13時00分~
	令和3年1月28日(木) 13時00分~
<b>エピペン教室</b> 食物アレルギーについてのお話とエピペン(治療用の自己注射薬)の正しい使い方等についてお話しします。	令和2年11月4日(水) 15時00分~
	令和3年2月3日(水) 15時00分~

【予約方法】

お申込みQRコード



左のQRコードより国保中央病院のアレルギー教室のページにアクセスできますので、そちらからご予約をお願いします。

## 令和2年度 健康フェスティバルの開催中止について

毎年秋頃に開催をしております健康フェスティバルにつきまして、新型コロナウイルス感染の拡大に伴い、参加者の安全と感染拡大の防止のため開催中止を決定いたしました。ご参加を予定されている皆様におかれましては、多大なるご迷惑をおかけいたしますこと、深くお詫び申し上げます。



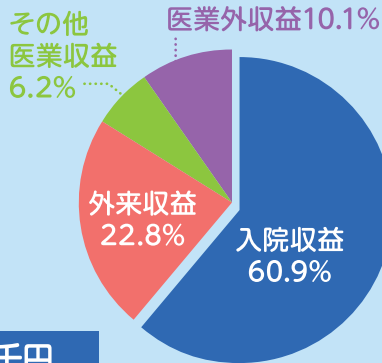
## 水曜日の皮膚科診察の開始について

皮膚科の診察日については、火曜日と木曜日のみでしたが、令和2年4月1日より水曜日も診察日とすることとなりましたのでお知らせいたします。

(令和2年4月1日から)皮膚科の診察日:火曜日・水曜日・木曜日

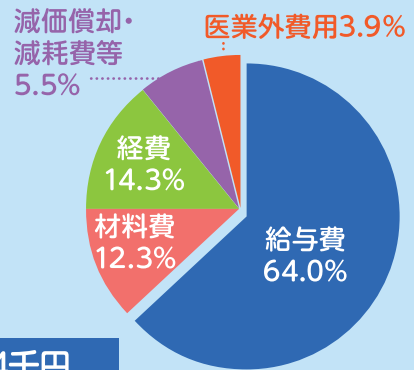
# 令和元年度 経営状況報告

## 病院事業 収益



3,264,961千円

## 病院事業 支出



3,173,374千円

### 令和元年度決算の報告

業務量		令和元年度	
入院	延べ患者数	人	50,059
	1日平均患者数	人	137
	診療単価	円	39,750
外来	延べ患者数	人	62,908
	1日平均患者数	人	234
	診療単価	円	11,837
病院事業収益		千円	3,264,961
病院事業費用		千円	3,173,374
純利益		千円	91,587

令和元年度は「国保中央病院新改革プラン(平成28～令和2年度)」の計画4ヶ年目であり、前年度から引き続き本院の特性を生かしつつ経営の効率化や経営基盤の強化に努めたところ。結果、決算は純利益で91,587千円確保することができました。

また、診療施設等の整備として、老朽化していた3階病棟のトイレ改修工事を行い施設利用者の療養環境や利便性の向上を図ったところ。今後、地域の皆様に信頼され選ばれる病院として、医療の質の向上と経営改善に努めて参ります。

## 外来診療案内

※赤字は女性医師です。 令和2年9月現在

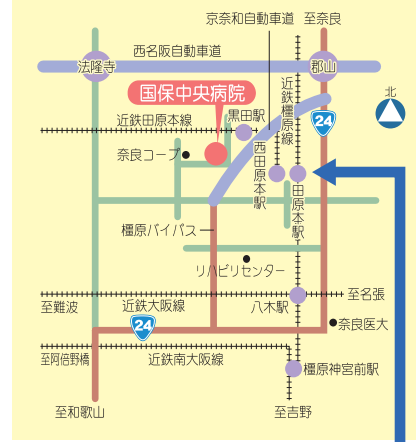
診療科	月	火	水	木	金	土	
内科	一診	吉川	竹田	吉川	竹田	吉川	担当医
	二診	竹田	松田	尾山	高井	松田	—
	三診	久保	榎木	森本	石田	尾山	—
	四診	森本	堂原 (肝臓外来)	野木 (循環器)	—	榎木	—
	五診	石原 (循環器)	—	—	—	—	—
	午後	—	—	榎木 (禁煙外来)	—	—	—
外科	一診	山田	—	山田	—	第1・第3田村 (心臓血管外科)	吉川
	二診	明石	杉森	担当医	明石	杉森	担当医
整形外科	一診	佐本	森田	佐本	片山	吉良	担当医
	二診	吉良	萩原	森田	—	米田	—
小児科	一診	阪井	中農	飯田	高川	橋本	担当医
	二診	飯田	高川	橋本	中農	阪井	担当医
	午後	—	予約外来 (慢性疾患) 予防接種	予約外来 (慢性疾患) アレルギー外来	予約外来 (慢性疾患) アレルギー外来	予約外来 (慢性疾患) アレルギー外来	—
泌尿器科	望月	望月	望月	望月	中井	望月	
皮膚科	—	小川	濱田	西村	—	—	
緩和ケア科(ホスピス外来)(完全予約制)	中村	—	中村	—	中村	—	
緩和ケア外来(完全予約制)	山田	杉森	—	—	—	山田	
心療内科(精神腫瘍科)(完全予約制)	—	—	—	四宮	—	—	

**診療受付時間** 初診は午前8:30から午前11:00まで  
再診は午前8:00から午前11:00まで  
※泌尿器科診療開始時間は9:30からとなります。

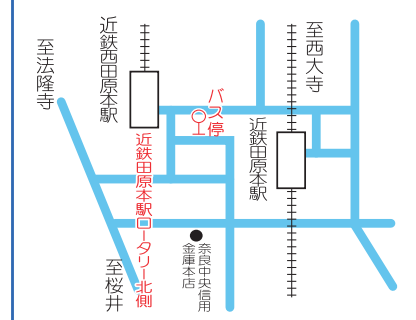
**休診日** 第2・4土曜日・日曜日・祝祭日  
12月29日～1月3日 年末年始休暇

※受付時間以外の時間帯で診察を希望される場合、お電話にてお問い合わせください。  
※リハビリテーション科は当番は院内患者様に限りさせていただきます。※担当医は変更となる場合があります。

## アクセス



## 無料送迎バスのご案内



- バスの時刻表は、ホームページをご覧ください。
- 近鉄田原本駅・西田原本駅下車、無料送迎バス利用 約8分
- 近鉄黒田駅下車、徒歩約10分

編集発行：国保中央病院(広報誌編集委員会)  
発行部数32,000部

