

病院だより

2024/3
vol. 370

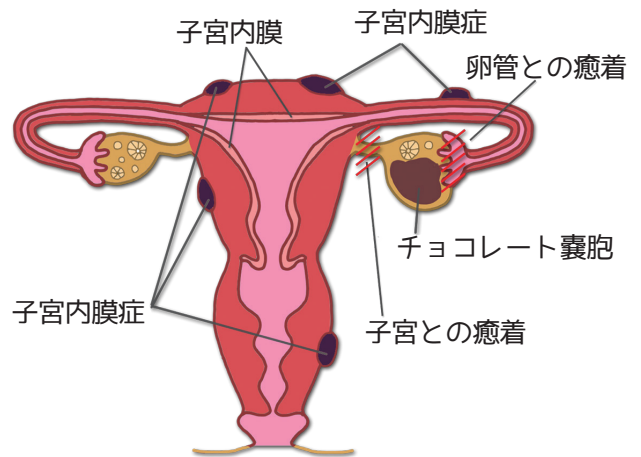


子宮内膜症

子宮内膜症とは

子宮の内側の壁を覆っている子宮内膜またはそれに似た組織が、本来あるべき子宮の内側以外の卵巣、ダグラス窩(子宮と直腸の間のくぼみ)、仙骨子宮靭帯(子宮を後ろから支える靭帯)、卵管や膀胱子宮窩(子宮と膀胱の間のくぼみ)や膈、肺、腸にできてしまう病気です。

子宮内膜症も通常の子宮内膜と同様に女性ホルモンの影響を受けて増殖し、月経のときには出血が起こりますが、その血液を外に出すことができないため、たまった血液が炎症や周囲の組織と癒着をおこし、ひどい月経痛や下腹部痛、腰痛、性交痛などを引き起こすと同時に、不妊症の原因にもなります。また、卵巣の中に子宮内膜症がおこると出血した血液が卵巣内にたまり、頻度は少ないものの卵巣がんが発生する可能性がある「卵巣チョコレート嚢胞」が発生します。



子宮内膜症になりやすい人は

子宮内膜症は月経のある女性の約1割に発生するといわれ、20~40代に多くみられますが、10代後半からも起こる病気です。子宮内膜症の原因は明らかになっていませんが、月経血が腹腔内に逆流する現象が深く関わっていることから、初経が早い、妊娠回数が少ない、月経周期が短いなどにより月経の回数が増えると子宮内膜症の発生も増加します。

治療法は

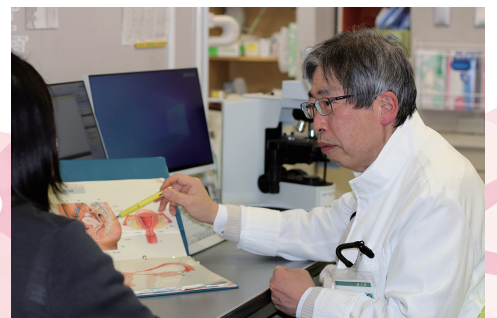
女性ホルモンの影響を受けて増殖する子宮内膜症は、閉経するか子宮と卵巣をとらない限りは完治することは出来ません。しかし、子宮筋腫と違い手術や薬で病気の症状や進行を抑えることが出来るため、子宮内膜症の重症度や発生部位、症状や年齢、将来的な妊娠・出産希望などを総合的にみて最適な治療法を患者さんと一緒に決定する必要があります。

子宮内膜症の薬物治療には、痛みを抑えるための対症療法と、子宮内膜症の悪化を防ぎ、病変を縮小させるホルモン療法があります。対症療法では、ロキソニンなどの消炎鎮痛剤や漢方薬を使用します。症状は抑えられますが、進行を防ぐ効果はありません。ホルモン療法では、低用量エストロゲン・プロゲステン配合剤やジェノゲストなどのプロゲステン製剤を用いて、病巣の増大を抑えます。レルミナなどのGnRHアゴニストと呼ばれるホルモン剤で、一時的に閉経したかのような状態を作り出す、偽閉経療法があります。ただ、骨粗しょう症のリスクが高まるため、半年間しか治療ができません。また、治療を中止すると抑えられていた子宮内膜症は再活性化し、チョコレート嚢胞は元の大きさに戻ってしまうため、手術前や閉経までのつなぎの治療として多く行われます。

手術は開腹手術と腹腔鏡手術に大別されますが、近年は低侵襲の腹腔鏡手術が選択されるケースがほとんどです。いずれの場合も、病変部を切除することには変わりありません。ただ、将来的な妊娠を希望する場合には、再発のリスクをより低くするため、術後にホルモン療法が必要となります。

子宮内膜症を放置するとどうなる

子宮内膜症の初期症状は、子宮内膜症患者の約90%で認められる「次第に悪化する月経痛」です。子宮内膜症を放置すると、内膜症が進行して日々の生活に支障をきたしたり、不妊や卵巣癌のリスクが高まる可能性があるため、初期症状のある方は「単なる月経痛だから」と放置せずに病院を受診しましょう。



産婦人科部長 成松昭夫

感染対策講習会を開催しました。

令和6年1月20日（土曜日）、山口グランドホテルに於いて令和5年度吉南医師会感染対策講習会を開催しました。この講習会は、感染対策向上加算1の要件である「保健所、地域の医師会と連携し、加算2又は3の医療機関と合同で、年4回以上カンファレンスを実施（このうち1回は、新興感染症等の発生を想定した訓練を実施すること。）」に基づき、年に1回開催しています。地域の医療機関の医師・看護師等45名の参加があり、感染対策への関心度の高さが伺えました。



講習会では、保健所による新興感染症についての講演、当院の感染管理認定看護師らによる個人防護具についての講演とN95マスクの実技訓練を行いました。参加者の皆さんは感染対策の重要性を理解しておられ、実技訓練には非常に真剣に取り組まれていました。

引き続き、地域関係機関と連携しながら、感染対策に努めて参りたいと思います。



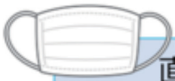
N95マスクの装着方法



N95マスクと顔のフィットの確認

サージカルマスクとN95の特徴

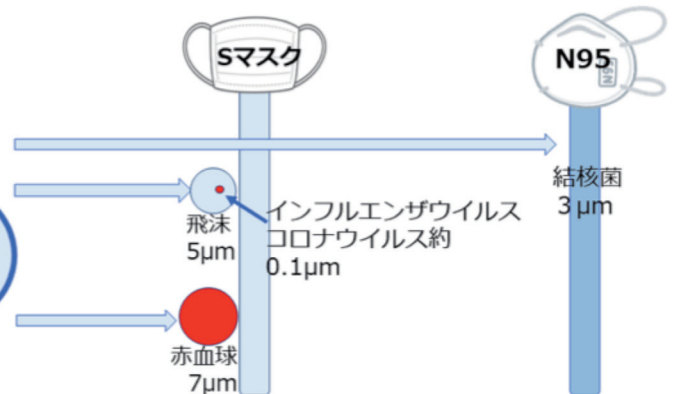
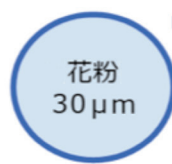
サージカルマスクとN95 透過性の違い



直径 5 μm 以上の粒子を捕集できます。主な役割は、着用しているヒトの咳やくしゃみの飛沫飛散予防です。：咳エチケット



直径 5 μm 以下の粒子を捕集できます。空気感染対策が必要な感染症についてはN95を装着します。正しい名称は、N95レスピレーターです。



家庭で行う 感染対策

感染性胃腸炎 ノロウイルス編



ウイルスや細菌により下痢や、嘔吐などの症状を起こす胃腸炎を感染性胃腸炎と呼んでいます。この病気は季節を限定することなく一年中発生していますが、冬場になると特に流行する傾向があります。その中でもノロウイルスによるものは、容易に感染するため「あっ」という間に家族や医療機関で広まってしまう。小さなお子さんや高齢者の方に感染すると、脱水などにより入院が必要になる場合もありますので注意が必要です。

感染予防の具体策

1. 最も大切なのは手洗いです。

特に排便後、また調理や食事の前には液体石けんと流水で十分に手を洗いましょう。アルコール消毒は十分な効果が得られません。

2. トイレの後に使用するタオルは、

症状がある人とない人で分けて用意しましょう。

3. 症状のない人が排泄物や吐物の処理をするときは、

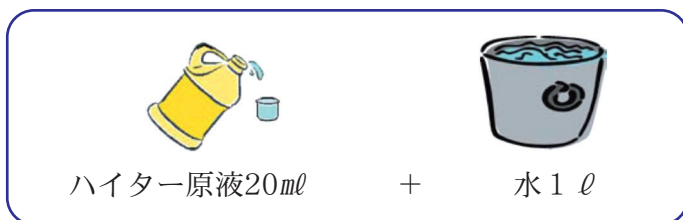
マスク・使い捨て手袋を着用してから行います。処理した後は、いろいろなところに触らず、まず、液体石けんと流水でしっかり手洗いをしましょう。



4. 下痢便や嘔吐物で汚れた場所は、

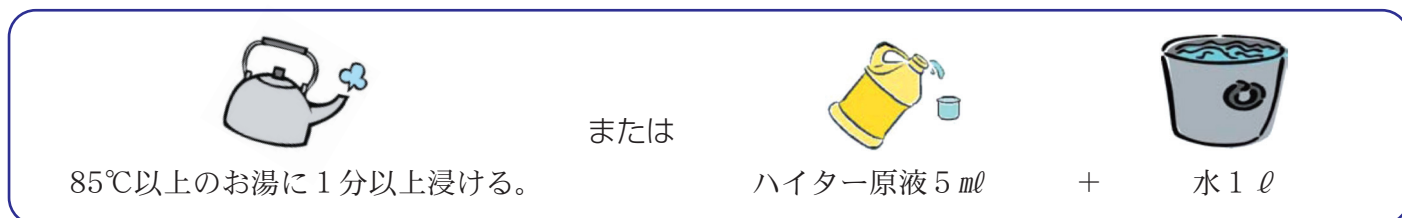
塩素系漂白剤（商品名：ハイター）などを使用してきれいに拭き取ります。（消毒）

※ハイター 20ml+水 1Lを作って使い捨てできるような雑巾で拭きましょう。



5. 嘔吐物などで汚れた（少し）衣類

汚れを一度流水で取り除き、85℃以上のお湯に1分以上浸けた後、またはハイター4ml+水1Lに1時間浸けた後、洗濯機で洗います。汚れを取り除く時などは、マスク・使い捨て手袋を着用しましょう。



6. お風呂は症状がある人とない人を分けましょう

症状がある人と一緒に入るのはできるだけ避けるようにします。症状のある人は一番最後に入ることをお勧めします。風呂掃除は通常のお風呂用洗剤でかまいません。

7. 下痢などの症状がある時は、

十分に水分補給し、消化の良い物を選んで食べましょう。



新潟県 『三条カレーラーメン』

古くから金物職人の街だった新潟県三条市は、忙しくてもすぐに食べられて、しかも栄養があっておいしいカレーラーメンがソウルフードとして定着したという説があります。

カレーラーメンにはスープ全体がカレーのものと、しょうゆラーメンにカレーをのせたものがあります。

新潟5大ラーメンの1つで約70年の歴史があります。

材料 (1人分)

ゆで中華麺	180g
豚こま肉	40g
キャベツ	50g
人参	10g
もやし、えのき	各20g
塩	2g
サラダ油、中華だし	各5g
しょうゆ	7g
みりん風調味料	8g
カレー粉	1g
片栗粉	5g
だし汁	300cc

- 作り方**
- 野菜を切る。
・キャベツ：2cm四方ざく切り
・人参：1cm×3cm短冊切り
・えのき：2等分にしてほぐす
・もやし：そのまま
 - 豚こま肉を炒めてから1の材料を加えて炒め、火が通ったらだし汁を加える。
 - 調味料を加える。
 - 仕上げに片栗粉でトロミをつける。
 - 湯を沸かして麺をゆで、しっかり水気を切って器に盛り付け、4のスープをかける。
- ※お好みで材料やカレー粉等の調味料は調整してください



エネルギー	タンパク質	塩分
497kcal	18.9g	4.6g

*1人分



☆麺類のスープについて

塩分摂取量の目標値は減塩が必要な方は1日6g未満、減塩が必要とされない方でも男性7.5g未満、女性6.5g未満とされています。麺類のスープは塩分が6g以上含まれるものもあります。麺類を食べる場合は、麺にからむスープだけを楽しみ、スープは飲まずに残すようにしましょう。そうすることで塩分の摂取を半分以下に抑えることができます。

(管理栄養士 齋藤亜季子)

マスク着用して参加して下さい 生活習慣病教室のご案内

○予約不要でどなたでも無料でご参加いただけます。
皆さまのご参加をお待ちしております。

(糖尿病教室) 15:00~16:00(毎週木曜日)

開催日	内容	担当
3/7 (木)	糖尿病の検査について	臨床検査技師
	運動のすすめ～基礎編～	理学療法士
3/14 (木)	糖尿病とは	野見山医師
	安全にお薬を内服するために	薬剤師
3/21 (木)	野菜が味方の糖尿病食～実践編～	管理栄養士
3/28 (木)	治療と合併症	松村医師
	歯の病気と糖尿病について	看護師

※いずれも5階会議室にて開催いたします。

診療報酬改定について

例年4月1日施行となっている診療報酬改定は、令和6年度におきましては6月1日からの施行となります。

施行後は患者様の窓口負担が変更となる場合がございますので、予めご了承くださいませようお願いいたします。

医療費についてご不明な点などがございましたら、医事課までお問い合わせください。



専門外来・健診・予防接種のご案内

診療科	内 容	開催日	受付時間帯	予約	場 所	費 用	担 当
内 科	フットケア外来 (糖尿病足病変予防)	毎木曜日	13:00~16:00	要	内 科 横 外 来	保険診療	看護師
	糖尿病相談窓口	第2・4木曜日	10:00~11:00		内 科 横 外 来	無 料	看護師
	禁煙外来	毎月曜日	9:00~11:00	要	内科外来	保険診療	中坪医師
小児科	乳児健診・予防接種	月~金曜日	9:00~16:30	要	小 児 科 来 外 来	公 費 (実費)	関野医師
	神経発達外来	第1・3木曜日	14:00~16:00	要	小 児 科 来 外 来	保険診療	松重医師
	ダウン症・染色体外来	第1・3金曜日	14:00~16:00	要	小 児 科 来 外 来	保険診療	杉尾医師
外 科	乳腺外来	毎月曜日 毎水曜日	14:00~15:00 10:00~11:00	要	外科外来	保険診療	外科医師
	ストーマ外来	2月・5月・8月・11月 第3水曜日	14:00~15:00	要	外科外来	保険診療	外科医師
整形外科	スポーツ外来	毎火曜日	15:00~17:00	要	整形外科 外 来	保険診療	末富医師
	骨粗鬆症外来	毎水曜日	14:30~	要	整形外科 外 来	保険診療	藤井医師
	再生医療外来	毎水曜日	14:00~	要	再生医療 外 来	自由診療	整形外科医師
	リウマチ外来	毎水曜日	14:30~	要	整形外科 外 来	保険診療	徳重医師
	リンパ浮腫外来	第2・4木曜日	10:00~	要	整形外科 外 来	保険診療	服部医師
	リハビリ外来	毎木曜日 第1・3・5金曜日	9:00~11:00	要	リハビリ 診 療 室	保険診療	土井医師 坂本医師
産婦人科	ひまわり外来(更年期外来)	毎月曜日	13:30~15:00	要	産婦人科	保険診療	成松医師
眼 科	ロービジョン外来	毎水曜日 毎金曜日	15:30~ 14:30~15:30	要	眼科外来	保険診療	吉村医師 視能訓練士

●専門外来の予約票をお持ちの方は自動再来受付機で受付を済ませた後、各科外来窓口にお越しください。
受付できない方は、総合受付(31番窓口)へお申し出ください。

●外来全科休診日

土曜日、日曜日、祝日、8月15日(創立記念日)、年末年始(12月30日~1月3日)
※各科外来休診のお知らせを当院ホームページに掲載しておりますのでご活用ください。



一般外来診療担当医表（3月分）

診療科名		受付時間	月	火	水	木	金	
内科	糖尿病・血液	8:30 ∪ 11:00	野見山 淳	松村 卓郎	野見山 淳	野見山 淳	松村 卓郎	
	循環器		循環器 医師 (再来予約のみ)	杉 直樹	杉 直樹	循環器 医師 (再来予約のみ)	杉 直樹	
	消化器		北瀬 彰	田中 裕子	田中 裕子	田中 裕子	北瀬 彰	
	呼吸器		大石 俊之			大石 俊之		
	*専門外来あり	糖尿病・血液	13:00 ∪ 16:00	野見山 淳 (再来予約のみ)	松村 卓郎 (再来予約のみ)	野見山 淳 (再来予約のみ)	松村 卓郎 (第1・3・5週)(予約のみ)	松村 卓郎 (再来予約のみ)
		循環器		田部 勝也 (再来予約のみ)			山本 薫 (第2・4週)(予約のみ)	
		消化器			杉 直樹 (再来予約のみ)	杉 直樹 (再来予約のみ)		杉 直樹 (再来予約のみ)
		呼吸器					田中 裕子 (再来予約のみ)	村川 慶多 (15:30まで)
脳神経内科	8:30~ 11:00			松尾 欣哉				
小児科	8:30~ 11:30	関野 貴臣	関野 貴臣	関野 貴臣	関野 貴臣	関野 貴臣		
*専門外来あり	13:00~ 16:30	関野 貴臣	関野 貴臣	関野 貴臣	関野 貴臣	関野 貴臣		
外科	8:30 ∪ 11:30	小佐々 博明	多田 耕輔	多田 耕輔	小佐々 博明 (再来予約のみ)	小佐々 博明		
*専門外来あり		竹本 紀一		竹本 紀一		多田 耕輔		
整形外科	8:30 ∪ 11:30	米村 浩	徳重 厚典	米村 浩	土井 一輝	藤井 裕之		
完全予約制		坂本 相哲	服部 泰典	徳重 厚典	服部 泰典 (第1・3・5週)	米村 浩		
*専門外来あり		林 洸太	佐々木 淳	末富 裕	佐々木 淳	末富 裕		
				油形 公則		坂本 相哲 (第2・4週)(新患のみ)		
脳神経外科	8:30~ 11:00		桂 建輔 【11:00~】	土師 康平 【10:00~】		森 尚昌 【10:00~】		
*[]内は診療開始時間								
泌尿器科	8:30 ∪ 11:30	時高 智志 (11:00まで)	三角 拓 【10:30~】	三角 拓	三角 拓	松山 豪泰 (第1・3・5週)(新患のみ)		
*[]内は診療開始時間						小林 圭太		
産婦人科	8:30~ 11:30	成松 昭夫 (11:00まで)	成松 昭夫	成松 昭夫	三原 由美子 (11:00まで)	成松 昭夫		
*専門外来あり	13:30~ 15:00	成松 昭夫						
眼科	8:30 ∪ 11:30		榎 美穂		榎 美穂	榎 美穂		
*専門外来あり		和才 友紀		和才 友紀 (予約のみ)	和才 友紀	和才 友紀		
		吉村 佳子	吉村 佳子	吉村 佳子	吉村 佳子			
	13:00 ∪ 16:00	吉村 佳子		小林 由佳	榎 美穂			
					和才 友紀 (第2・4週は予約のみ)			
耳鼻咽喉科	8:30~ 11:00	増満 洋一 (10:30まで)	増満 洋一	増満 洋一	増満 洋一	増満 洋一		
	13:00~ 16:00	山下 裕司 (15:40まで)		岩本 文 (15:40まで)				

※午後診療の受付開始は13時からですが、診療開始は14時からとなります。

紹介状をお持ちでない方の予約受付 〔整形外科・耳鼻咽喉科・泌尿器科〕 のみ対応しています	TEL 083-976-0212	平日9:00~16:00(対応時間) (予約受付係にて)
再診予約変更・お問合わせ	TEL 083-976-0212	平日9:00~16:00(対応時間) (予約受付係にて)
紹介患者さんの予約受付 (紹介状をお持ちの方)	TEL 083-976-0201 FAX 083-976-0203	平日8:30~17:00(対応時間) (地域医療福祉連携室にて)