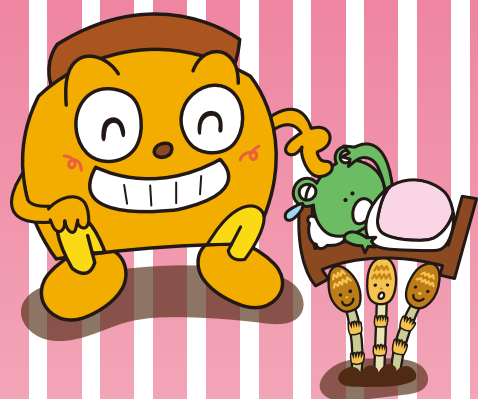


社会医療法人母恋の使命「医療人として組織として社会に貢献する」

目次

- 骨盤臓器脱について 2~3
- お家でチャレンジ! 4
 - 骨盤底筋群を守る & 鍛える!
- 栄養通信 5
 - 旬の食材を取り入れよう
- 母恋インフォメーション 6~7
 - 小野暁先生 副院長に就任
 - 2020年度 緩和ケア病棟ボランティア講習会
 - 感染症対策にご協力をお願いします
 - 一人ひとりが適切な感染対策を
- 日鋼記念病院発 医療・健康情報 8



今日の スナック



春ちかし。

様々な行事の中止など不安な話題が多いこのごろ。春はもうすぐそこです。心身ともに無理をせず、健やかに過ごしましょう。

骨盤臓器脱について



産婦人科 科長 しまだひろし 嶋田浩志 医師

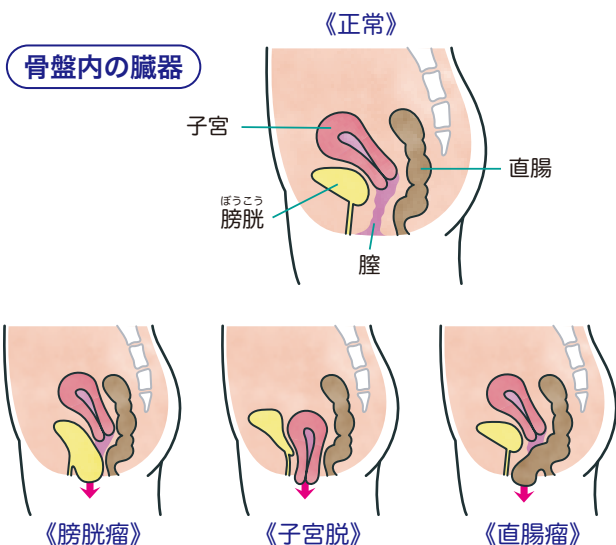
平成22年 札幌医科大学卒 / 医学博士
母体保護法指定医
周産期専門医 暫定指導医
日本産婦人科学会専門医
日本がん治療認定機構 がん治療認定医
新生児蘇生法 専門インストラクター
妊娠初期超音波資格 FMF認定 NT資格

子宮の一部、または全部が膣から出てきてしまう病気があるのをご存知でしょうか。主に、中高年の女性に見られる症状ですが、不快な症状があってもなかなか相談できない方も多いそうです。どのような病気なのか、産婦人科嶋田先生にお話しを伺いました。

「骨盤臓器脱」は、以前は「性器脱」とも呼ばれていましたが、骨盤内の臓器（主に膀胱や直腸、子宮）が下図のように膣を通じて、徐々に下垂、脱出してくる病気の総称です。一度、下がってしまった臓器がもとの位置に自然に戻ることはありません。正確な表現ではありませんが、鼠経ヘルニアなどと同じように膣管の支持不良によるヘルニアと表現するとわかりやすいかもしれません。徐々に悪化するため、いつかは何らかの治療が必要となります。

日本では正確なデータがないためどれくらいの方が悩んでいらっしゃるのかは不明ですが、海外のデータでは80歳までに約10%の人がその骨盤臓器脱の手術のリスクがあるとされています。悩んでいらっしゃる方は、お気軽に当院婦人科やお住いのお近くの婦人科にご相談ください。

ここでは、症状や治療などについて簡単に解説いたします。



主な症状

お風呂に入ったときにピンポン玉のようなものが膣から出てきた、立ち仕事をしたときに股に異物感・違和感があるような症状が多いです。

また、排尿や排便時に、出が悪く、残尿感などの症状がでることがあります。進行すると膣壁が擦れて出血したり、歩行が難しくなることがあります。

主な検査方法

内診台に上がっていただき、婦人科診察（内診）を行います。

膣鏡や経膣超音波検査（膣内に細い超音波装置を挿入する超音波検査）によって、どの部位（子宮、膀胱、直腸、膣壁など）がどれくらい下がってくるのかを診察します。時におなかに力を入れていただき、実際の訴えに近い状況を作って診察することもあります。

必須の検査ではありませんが、MRI検査を加えることもあります。

治療方法

治療方法は大きく分けて、1.保存的治療、2.手術療法の2つがあります。

1. 保存的治療

① 腔内器具（ペッサリーなど）

根治治療とはいえませんが、合併症のために手術に耐えられない方や、ご高齢の方、手術をご希望されない方に適用されます。日本で使用できるペッサリーは当院でもほとんど採用されています(写真)。外来で装着することができ、サイズが合えば継続的に使用（ただし1～2年で交換が必要）が可能となり、「おしっこが出にくい」ことや「下がっている感じ」がよくなることが多いです。

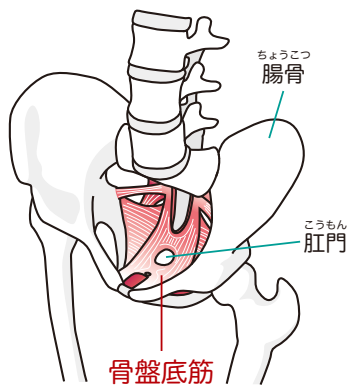
一方で、おりもの（帯下）が増えたり、嫌なおいがあることがあります。またサイズが合わなかった場合にはすぐに抜けてしまうこともあります。決して多くはありませんが、長期間入れっぱなしにすると腔内にはまりこんでしまい抜けなくなってしまうことがあります。



② 骨盤底筋体操

骨盤底筋とは骨盤の底にある筋肉の総称で、子宮や棒鋼などの骨盤内臓器を支え、排尿や排便をコントロールしている役割を担っています。症状が軽度の方にはおすすめの治療となります。

体操の方法は4ページで理学療法士さんが紹介してくれているので、ここでは詳細は割愛させていただきます。



③ その他

「下がってくる感じ」を緩和する目的で、補中益気湯と呼ばれる漢方を用いたりすることもあります。また、フェミクッションと呼ばれるシリコン製のクッションベルト付き下着で、腔の外側から圧迫するサポート下着などもあります。

2. 手術療法

保存的治療をしていたが症状が悪化したり、保存的治療では症状改善が困難と医療側が判断したときなどには手術療法となります。

① 経腔的手術

お腹は切らずに、腔側から行う手術です。主に「腔壁形成術」「腔閉鎖術」「腔式子宮全摘術」「メッシュ手術」があります。（※当院では2015年4月から「メッシュ手術」には対応できていません）手術によってほとんどの症例の症状が改善し患者満足度が高い治療といえます。ただし注意点として、「腔壁形成術」や「メッシュ手術」では手術によって腔口が狭くなったり、埋め込まれたメッシュによる影響で性交渉で痛みを感じてしまったり、困難になってしまうなどのデメリットがあります。「腔閉鎖術」では完全に腔管が閉じてしまうので性交渉が不可能となります。

② 腹腔鏡手術（腔仙骨固定術）

腹腔鏡による手術であり、2016年に保険適応となり全国的に徐々に実施できる施設が多くなっています。経腔手術で問題であった性交渉がほとんど起こらないことや術後の合併症が少なく、体に侵襲が少ない手術といえます。欠点としては手術時間が長いことやまだ実施できる施設が少ないことなどがあげられます。なお、当院では対応できません。

以上となります。おひとりでお悩みになっている方がいらっしゃるのであれば、お気軽に婦人科受診をおすすめします。われわれ婦人科医が少しでもお役に立てれば幸いです。



1. 竹山政美 編著:女性泌尿器科テキスト, メディカ出版, 2009年
2. 臨床婦人科産科:第73巻第1号, 2019年1月

お家で
チャレンジ!

骨盤底筋群を守る & 鍛える!

リハビリテーションセンター
理学療法士 野沢祥代

骨盤底筋群は会陰部にある筋肉で、内臓を支える役割があります。女性は男性に比べて構造的にもろく、妊娠や出産などの強い腹圧がかかる場面でダメージを受けやすくなっています。骨盤底筋群が弱くなると、子宮脱などの臓器脱、尿漏れや尿失禁を引き起こし、生活の質の低下を招きます。

子宮脱などを予防・改善するためには、どうしたらいいの？

① 骨盤底筋群を守る

日常的に腹圧をかけない姿勢や動作を行いましょう。

《例えば排便時》

排便は腹圧がかかりやすい日常生活動作の一つです。足台などを設置し、股関節を90度より深く曲げるようにし、背中をまっすぐ縦に引き延ばしましょう。息を吐きながら、排便しましょう。



《ダメな例》

背中を丸めて
息を止めていきむ

息を
吐きながら

手を前方に
伸ばす

股関節を90度より深く
曲げるように足台を置く

② 骨盤底筋群を鍛える

(どんな姿勢でもできます!)

1. 姿勢を正した状態を維持し(頭頂から骨盤までを縦に引き延ばすように)
2. 会陰を締めたまま(おしっこを止めるように力を入れる)
3. 息を吐ききる
4. 姿勢はそのままで身体全他の力を抜く

目安は10回×1セットですが
時間をわざわざ作らなくても、空いた時間で
数回から何度でもチャレンジしてください。

《特に子宮脱の方にオススメの姿勢》

ポーズ①



ポーズ②



栄養通信

旬の食材を取り入れよう

老人保健施設母恋
管理栄養士

かわのみく
河野 未来



寒さも和らぎ、少しずつ春の気配が感じられる季節になりました。
今回は3月から旬を迎えるあさに注目します。

《あさりには鉄、亜鉛、ビタミンB12などのミネラルが多い》

鉄

赤血球に含まれるヘモグロビンに含まれていて、体の中において重要な役割を担っています。不足すると貧血が起こりめまいや動悸、息切れなどの症状が出る場合があります。

亜鉛

味覚を正常に保つのに働き、また皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。不足すると味覚障害、成長障害、皮膚疾患、食欲不振が起こることがあります。

ビタミンB12

赤血球の形成を助ける栄養素です。食生活の偏りにより、不足すると悪性貧血や神経障害などが起こることが知られています。

あさりと春野菜の炒め物



1人分の成分値
エネルギー 255kcal
鉄分 3.6mg



- 材料** (2人分)
- あさり …… 200g
 - キャベツ …… 1/6玉
 - 菜の花 …… 1袋
 - にんにく …… 1かけ
 - 料理酒 …… 大さじ3
 - オリーブオイル …… 大さじ2
 - めんつゆ …… 大さじ1
 - 唐辛子 …… 少々

- 準備**
- ◎ あさは砂だししておく
 - ◎ にんにくはみじん切りにする
 - ◎ 菜の花とキャベツはさっと火を通しておく

- 作り方**
- ① 鍋にオリーブオイルを引き、にんにくと唐辛子を香りが出るまで炒める。
 - ② ①にあさりと料理酒を加え蓋をし、あさが開くまで蒸す。
 - ③ キャベツ、菜の花、めんつゆを加えて軽く炒めれば完成。

フパゲッティと和えても
おいしいです



『母恋インフォメーション』では、当法人のニュースやトピックス、お知らせなどを掲載いたします。

● 小野 暁 (おの さとる) 先生 副院長に就任

2月1日付けで小児科主任科長の小野暁先生が副院長に就任しました。

《プロフィール》 昭和63年 北海道大学医学部卒
医学博士 / 日本小児科学会専門医

この度、副院長を拝命しました。地域の皆様から頼られる
質の高い病院を維持・発展させていきたいと存じます。
皆様のご協力・ご指導をどうぞよろしくお願いいたします。



● 2020年度 緩和ケア病棟ボランティア講習会 延期

例年4月に開催している緩和ケア病棟 ボランティア講習会は延期させていただきます。
開催日は年内再検討のうえ改めてご案内しますので、その際はふるってのご参加お待ちしております。

● 感染症対策にご協力をお願いします

ウイルスの院内持ち込みを防ぎ、入院患者さんの感染防止・安全を確保するため以下の措置を実施中です。皆様のご理解、ご協力をお願いします。禁止の解除等については病院ホームページ、Twitter、またはポスター等で速やかにお知らせいたします。



▶ 面会禁止 … 2月21日(金) より

入退院に伴う付き添い、手術や検査、緊急呼出にて来院された場合はその旨を受付へお伝え下さい。
また、ICU・NICU・緩和ケア病棟の面会にあたっては上記の限りではございませんので、詳細は病棟にご確認ください。

▶ サービス施設の利用制限・停止

当面の間、以下の施設の一般の方の利用を制限させていただきます。

制限	レストラン『れじいむ』 カフェ『BRADY'S』	停止	患者図書室ぼこい インターネットコーナー『i-ぶらり』
----	-----------------------------	----	--------------------------------

▶ マスク自動販売機在庫切れに伴う代替措置 … 1階 総合案内

在庫不足のため、しばらく販売を休止させていただきます。咳症状のある外来患者さんなど、必要な方には総合案内にて有料でご提供しておりますので、お声掛けください。

▶ メモリアルフォト撮影の休止 … 産婦人科病棟

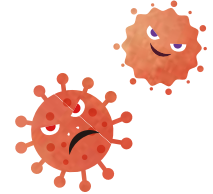
希望される方には、晴美写真館さんで撮影いただけることとなっておりますので、詳細は産婦人科病棟スタッフにお問い合わせください。

一人ひとりが適切な感染対策を

流行が心配されるインフルエンザ・新型コロナウイルスなどの感染症予防は一人ひとりの適切な対応が大変重要です。不確かな情報に惑わされることなく、正しい情報のもとでの冷静な行動が求められます。皆様で行う感染対策に活用していただけたら幸いです。

▶ 人ごみに行かない・室内に大勢で集まらない

ご高齢の方、持病のある方は特に気をつけましょう。



▶ 適切なタイミングで正しい手洗い

外出先からの帰宅や調理前後、食事前などこまめに石鹸やアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

▶ 症状があるときは外出しない・自宅で休む

発熱などの風邪症状がみられる時は外出を避けましょう。
発熱等の症状がみられたら、毎日体温測定をして記録をしましょう。

▶ 咳エチケットを守る

咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性があります。咳エチケットを行いましょう。



3つの咳エチケット（口・鼻を覆う）



マスクを着用

ティッシュ
ハンカチを使う

袖を使う

マスクをつけるときの注意

- ① 鼻と口の両方を確実に覆う
- ② 装着中はマスクの表面を触らない
- ③ 隙間がないよう鼻まで覆う
- ④ 外すときはゴムひもを持ち、マスク表面を触らないようにする

外来では以下の対応を行なっています。（2月28日現在）

外来は様々な症状を持つ方が来院しています。
適切な体調管理のため、ご協力をお願いします。

- 外来受診時はマスク着用にて来院してください。
- すべての外来患者さんに体温測定を実施しております。



※ 状況変化によって変更の可能性もあります。最新の情報はホームページをご確認ください。

日鋼記念病院発 医療・健康情報

病気の予防や健康維持を目的に日鋼記念病院では各種講座を開催したり、ラジオ番組を放送しています。普段、なかなか質問することができないことなど、気軽にご相談いただく機会としてもご利用ください。

糖尿病教室

合併症予防は適切な血糖コントロールから。気になる症状、生活上の注意など専門職がお話をします。

- 3月31日までの講座はすべて中止させていただきます。
- 4月以降の開催についてはポスターおよびホームページでお知らせいたします。

開催時間 毎週火曜日 15:00～

お問合せ 糖尿病センター TEL 0143-24-1331

マナブ!ウゴク! 健康プラザ 未来を創ろう!

学んでイキイキ、動いてイキイキ。病気予防や健康維持を目指して、みんなで学びを深めましょう。

- 3月19日(木) 開催は中止させていただきます。
- 例年3月の開催日に配布している年間計測票は2019年度参加者全員に郵送にて送付いたします。
- 4月以降の予定はポスターおよびホームページでお知らせいたします。

お問合せ 広報・広告室 TEL 0143-24-1331

母親学級・両親学級

以下の日程は市中の感染状況を鑑みつつ、開催を随時検討しております。

《母親学級》 13:30～15:00

3月24日 分娩の経過 ほか
4月14日 マタニティー・ヨーガ
ヨーガ参加費 500円



《両親学級》 10:00～12:00

4月12日(日) 両親学級は偶数月の第2日曜日に開催

申込・問合せ 産婦人科外来 TEL 0143-24-1331

FM76.6 ラジオ健康プラザ

医師・看護師・栄養士など様々な職種が過替わりで医療や病気にかかわる旬の話題を取り上げます。

放送時間 毎週月曜日 8:05頃放送

3月16日 いきいき健康レシピ
3月23日 お家でチャレンジ(運動)
3月30日 イカワが行く
4月 6日 医療トピックス
4月13日 医療トピックス



番組内容は予告なく変更になる場合があります。日鋼記念病院のホームページで、バックナンバーを公開しています!



リスラジ
で検索!



wi-radio
77.6MHz を選局!

がんサロン 申込不要

『ほっとほーむ』



病気と向き合うからこそ分かること、伝えられること、話してほっとしませんか。

開催については市中の流行状況によって検討のうえ、院内ポスターおよびホームページでご案内します。

開催日時 4月1日(水) 13:30～15:30 **場所** 地域医療研修センター

内容 ・ケアレシピ ・患者さん同士の語り

問い合わせ がん相談支援センター TEL 0143-22-2225

編集後記

感染症の話題が席卷しています。院内でも感染対策に関連部署の指揮のもとスタッフが奔走しています。

事態は刻々と変化をしているので、この冊子が発行される時には違う状況になるかもしれませんが、私個人にできることは皆さんと変わりません。一人ひとりが粛々と、やるべきことをやる。その積み重ねが大きな感染対策になるのかな、と感じています。

(ハギ)

発行 社会医療法人 母恋



日鋼記念病院

〒051-8501 室蘭市新富町1丁目5番13号

TEL 0143-24-1331 (代)

FAX 0143-22-5296

e-mail koho@nikko-kinen.or.jp

ホームページ http://www.nikko-kinen.or.jp

編集 広報誌編集委員会 委員長 山田康弘