南大和グループ広報誌 | MinamiYamato Group Public Relations Magazine
TAKE FREE

みなみやまと

2022.1
77

特集 南大和病院　新年にあたり
病院長 茅野 修史 ごあいさつ

表紙のひと
茅野 修史 病院長

南大和病院　新年にあたり
病院長 茅野 修史 ごあいさつ

あけましておめでとうございます。

2020年の1月から始まった新型コロナウイルス感染症の流行は、丸2年となりました。皆さんも多くの影響を受けたと思います。しかし2年間で多くの経験が蓄積され、もう未知の感染症ではなくなりました。このウイルスのもっとも大きな特徴は、症状がなくても感染性を持つということです。そのため患者の同定と隔離が難しいのです。これが他の感染症との大きな違いです。

診断は抗原検査、PCR検査で、当院でも1時間程度でできるようになりました。治療は、軽症には消炎鎮痛薬で、重症には酸素投与や抗炎症薬投与です。他にも新型コロナ感染症に効果のある治療薬ができました。当院でも、重症化するリスクが高い患者には、「抗体カクテル療法」ができるようになり、この地域のコロナ総合治療システムの一端を担うことになりました。

感染予防には、なんといっても手洗い、マスク、三密回避です。三密とは密閉、密接、密集を意味します。そのような環境で感染リスクが上がります。それを防ぐために換気することも重要でしょう。新型コロナウイルスは、咳や会話により口から出た飛沫に含まれます。ウイルスを含んだ飛沫を吸い込んだり、手を介して口や眼などの粘膜に触れないようにする必要があるのです。マスクは、飛沫を吸いこむのを予防するとともに、手で口を触らない、また自分が感染者であった場合、飛沫を飛ばさない効果があります。

そして切り札であるワクチンです。これは発症率を大幅に下げる効果とともに、重症化予防にも効果があります。集団としては、ワクチン接種率を高めることが重要です。当院では昨年5月から10月にかけて約3万回接種しました。さらに3回目の接種も行います。ワクチンの注意点として、ワクチン接種後のコロナ感染も全く無くなる訳ではないので、引き続き感染予防は必要です。

現在では新型コロナウイルスに対する理解が進み、個々人としてリスクの高い行動をとるかどうか判断するということができるようになりました。例えばもっとも感染リスクの高い、密な空間での多人数での宴会は、コロナの感染が収まるまで控えた方が良いでしょう。ただ、人生を彩る大事なものですし、楽しいものなので、少人数で短時間で密にならないように工夫して、流行中でなければ可能でしょう。そこで若者は相手を見つけ、現役世代は明日の仕事の活力とし、高齢世代では家族親族の成長を見ることができるのです。ただし流行中は非常に感染リスクが高まるので、延期したりオンライン形式にするなど工夫が必要でしょう。

一方、病気はコロナ肺炎だけではありません。他の診療がおろそかにならないように、昨年は南大和グループ内で色々な施策を進めました。

手術センターを再編し、低侵襲で最先端の腹腔鏡手術を行いやすいようにしました。高座クリニックでは透析ベッドを22床から32床に増やして、利便性を高めています。また前立腺肥大症センターでは最先端のレーザー機器を導入し安全性を高め、いままで併存症が多くて手術を受けられなかった患者さんにも治療ができるようになりました。総合在宅ケアセンターでは、包括的に訪問診療、看護、リハビリ、介護を積極的に行い、できるだけ自宅で過ごすのを手助けしています。

さらに、地域で子育て世代がより働きやすいように「たからもの保育園」を開設しました。職員以外の地域の方々のお子さんを預かることもできるようになりました。また、日本語での会話が困難な方々のために、通訳できる職員を積極的に採用しています。同じ地域に住む人々に、分け隔てなく医療介護を提供するためです。

今年は新型コロナウイルス感染症の影響で、一部の方々が先送りしている特定健診、がん検診をさらにすすめ積極的に情報提供し、日本の保健制度が誇る予防医療を立て直して行きたいと考えています。

南大和グループは40年、地域の皆さんと共にありました。「近くに南大和があって良かった」「南大和があるからここに住みたい」と言っていただけるように、今後も精進してまいります。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

病院長　茅野　修史

市民講座　開催報告

2021年12月17日、大和市渋谷学習センター多目的ホールにて、実に2年ぶりの市民講座を開催いたしました。今回は病院長特別講演として『人類はコロナに打ち勝てたのか?』というテーマで茅野病院長よりお話させて頂きました。当日は朝から冷たい雨が降る中多くの方に足を運んで頂き、皆様の関心の高さが伺えました。ご来場頂きました皆様には感染症対策にご協力頂きありがとうございました。

南大和グループでは、今後も市民講座を定期的に開催していきたいと思っております。

地域の医療を支える南大和病院。適切な治療と高度な技術で人々を支えています。今回は「そけいヘルニア」について手術センター長の髙川亮医師にお話を伺いました。

特集　先生に聞いてみよう

そけいヘルニア

そけいヘルニアとは?

そけいヘルニア(鼠径ヘルニア・脱腸)とは、お腹の筋肉の弱いところから腸が腹膜と共に皮膚の内側に出てしまう病気です。病気では有りますが、良性疾患ですので早期に治療を行えば何も恐れることはありません。

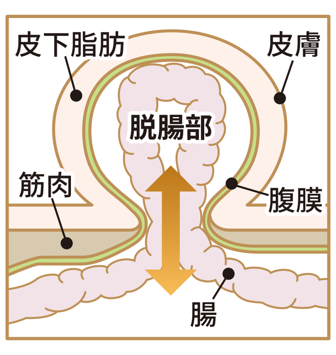
その筋肉の弱いところ、つまり外に出るところが鼠径(そけい)部と呼ばれるためにそけいヘルニアと言います。そけいヘルニアは、乳幼児の場合はほとんど先天的なものですが、成人の場合は加齢により身体の組織が弱くなることが原因で、特に40代以上の男性に多く起こる傾向があります。乳幼児でも中高年でも鼠径ヘルニア患者の80%以上が男性ですが、これは、鼠径管のサイズが女性は男性より小さく、比較的腸が脱出しにくいためと考えられています。

また、40代以上では、そけいヘルニアの発生に職業が関係していることが指摘されており、腹圧のかかる製造業や立ち仕事に従事する人に多く見られます。便秘症の人、肥満の人、前立腺肥大の人、咳をよくする人、妊婦も要注意です。

米国ではそけいヘルニアで受診する人が年間80万人もいるといわれ、専門の外科医がいるほど一般的な病気です。日本では年間14万人位が手術治療を受けています。

多忙のため我慢していたり、「恥ずかしい病気」のイメージがいまだにあって、受診を渋っている潜在的な患者さんもかなり多いと推定されます。

そけいヘルニア断面図



そけいヘルニア内部断面図

こんな症状はありませんか?

1. **下腹部の膨らみ**
下腹部やももの付け根に膨らみがある。仰向けになったり、押したりすると膨らみが戻る。

2. **下腹部の痛み**
お腹に力を入れた時に、下腹部が痛む。

3. **下腹部の違和感**
長時間立っていると下腹部の違和感が出てくる。

4. **陰嚢の肥大**
男性の場合、陰嚢が片方だけ大きくなってきた。

ひとつでも当てはまる場合は「そけいヘルニア」の可能性があります

放っておいても大丈夫?

初期のころは、立った時とかお腹に力を入れた時に鼠径部の皮膚の下に腹膜や腸の一部などが出てきて柔らかいはれができますが、普通は指で押さえると引っ込みます。

膨らむだけだからと言ってそけいヘルニアを放置しておくと、次第に小腸などの臓器が出てくるので不快感や痛みを伴ってきます。

はれが急に硬くなったり、押さえても引っ込まなくなることがあり、お腹が痛くなったり吐いたりします。これを「ヘルニア嵌頓(かんとん)」といいます。嵌頓を起こすと緊急手術が必要で、場合によっては命に関わる問題になるので、そうなる前に治療しておく事が重要です。

治療法は?

そけいヘルニアは手術でないと完治しません。当院では体に負担の少ない手術として普及する「腹腔鏡手術」を中心としたそけいヘルニア治療を行っています。

腹腔鏡手術は皮膚に小さな穴を開け、おなかの内側から治療を行います。傷が小さいというメリットもありますが、最大の長所は『回復が早い』ことです。術後の痛みが軽いため、すぐ歩けるようになり、早期の退院も可能です。当院ではさらに侵襲が少なくなるように、一般的な腹腔鏡手術で用いる器具よりも細い直径5㍉のカメラや3㍉の細径鉗子を用いた治療も行っています。

熟練の医師が揃う手術センター

「仕事に早く復帰したい」「治療費を抑えたい」という患者さんのニーズに応えるべく、そけいヘルニアを含めた複数の疾患を対象に、南大和病院では21年「日帰り・短期滞在手術センター」を開設しました。

そけいヘルニアに関してお悩みやご相談のある方は、一度受診の上ご相談ください。

髙川医師【総合診療・消化器外科】

受付時間		月	火	水	木	金	土
午前	09:00-12:00			●		●	
午後	14:00-16:00	●					

『名医のいる病院 2022』に髙川医師が「腹腔鏡のエキスパート」として掲載されました!

部署紹介:南大和グループのさまざまな仕事をご紹介いたします。

南大和 認定栄養ケア・ステーション

南大和グループ南大和認定栄養ケア・ステーション(以下認定栄養C・S)では、管理栄養士による訪問栄養食事指導を行っております。訪問栄養食事指導とは、ご利用者様・ご家族が安心して在宅生活を送れるように、管理栄養士が住み慣れたご自宅へ直接お伺いし、食事面から様々なサポートを行うサービスのことです。現在3名の管理栄養士が在籍しており、うち1名はより高度なスキルを持った「在宅栄養専門管理栄養士」の資格を有しております。

「食事は美味しく、楽しく、食べやすく」をモットーに、介護する人だけでなく介護される人のために寄り添った支援を心掛けております。サポート内容は、ご利用者様にあったお食事の提案や、本人、家族またヘルパーへの調理指導や買い物指導、食事摂取量や栄養の状態のチェック、状態に合わせた食事内容、形態などのアドバイス、栄養補助食品のご提案などで、その他療養生活に関わる様々な相談をお受けいたします。また、口からの食事だけでなく、胃ろうを造設された方の栄養相談も行っており、言語聴覚士などのさまざまな職種と連携しながら、口から食べる楽しみのサポートを行っております。

訪問栄養食事指導はご自身での通院が困難な方が対象となり、次のような方々がご利用されています。

- 腎臓病や糖尿病などの疾患があり、食事の管理が必要な方
- ムセやすい、飲み込みにくいなどで現在の食事があっているか不安な方
- 食事量が減ってきた、体重が減ってきたなどの心配のある方

訪問可能地域は大和市を中心に横浜市泉区、瀬谷区の一部も行っております。介護保険・医療保険どちらでも対応しており、月2回までご利用できます。また、当認定栄養C・Sは医療・介護に特化し、複雑困難な栄養管理等を適切に担うことが保証された公益社団法人日本栄養士会の機能強化型認定栄養C・Sとして認定を受けておりますので安心してご利用いただけます。さらに訪問栄養食事指導のみならず、地域の皆様への栄養講座、料理教室の講師等、食事、栄養に関する様々なニーズへの支援を行っていますので、まずはお気軽にご連絡ください。

お申し込み・お問い合わせは
TEL/046(269)2411
FAX/046(267)8737

南大和病院 栄養部より

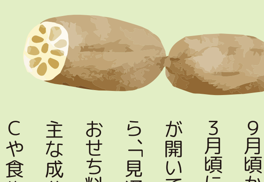
おすすめ! 野菜レシピ

栄養満点の旬の野菜を上手に使った
簡単、美味しい野菜レシピを
ご紹介します。
手軽に無理なく野菜を食べましょう。
一皿加えて食卓に彩りを。

レシピ考案　:　調理師　杉田 孝一
監　修　:管理栄養士　依田 理恵子

冬の食材

「れんこん」



れんこんの旬は秋から冬にかけて。9月頃から収穫が始まり、11月~3月頃に旬を迎えます。日本では穴が開いていて先を見通せることから、「見通しがきく」縁起物としておせち料理にも使用されます。

主な成分はでんぷんで、ビタミンCや食物繊維が豊富!その他に、カリウムやカルシウムなども含まれています。

また、れんこんは切り方によって食感が大きく変わるのが特徴のひとつ。薄切りにすればシャキシャキ、厚切りにして煮物にすればホクホク、すりおろして加熱すればもちもちした食感が楽しめます。今が旬のれんこんを、色々な料理で味わってみて下さい♪

【美味しいれんこんを選ぶポイント】
・傷や色むらがないもの
・ふっくらと丸みがあるもの
・ずっしりと重みがあるもの

穴の中が黒くなっているものは鮮度が落ちているので、購入する際に確認すると良いでしょう。ひと節まるごと保存する場合は、新聞紙で包んでポリ袋に入れ冷蔵庫へ。カットされているものは乾燥しないようにラップに包んで冷蔵庫で保存すると長持ちします。

1 れんこん入り豚丼 … サイコロにカットしたれんこんにお肉のうまみがからまってご飯がすすみます。

作り方(2人分)

① ねぎ 1/3 本は粗みじん、れんこん 60g は1cmくらいの角切りにします。
② フライパンに油小さじ1を熱し、みじん切りにしたしょうが小さじ 1/2 を炒め、香りが出たら豚小間肉 150g と①を入れてさらに炒めます。
③ 豚肉の色が変わったら、砂糖小さじ 1 と 1/2、しょうゆ小さじ2、料理酒小さじ2、オイスターソース小さじ1を入れ味付けします。
④ 器にごはんを盛り、③をのせます。お好みで白髪ねぎ、糸唐辛子をかけて完成です。

2 れんこんのピザトースト …シャキシャキとした食感が楽しめる一品。朝ごはんにもおすすめです。

作り方(食パン2枚分)

① マヨネーズ小さじ2と味噌小さじ1は混ぜ合わせて食パンの片面に塗っておきます。
② れんこん 40g は皮をむいて2~3 mm の半月かイチョウ切りに、ピーマン(あればカラーピーマン)1/2 個は細切りにします。
③ ①にツナ缶 1/2 缶、②、ピザ用チーズ大さじ2といりごまをトッピングし、トースターで焼き目がつくまで3~5分焼いたら出来上がりです。

3 れんこんのすり流しうどん… すりおろしてとろっとしたれんこんのあんかけうどん。体をぽかぽか温めてくれる一品です。

作り方(2人分)

① かぼちゃとれんこんは薄切りにしてトースターで焼きます。三つ葉は3cm位にカット、サラダチキンはほぐしておきます。
② 鍋にめんつゆ(2倍濃縮タイプ)200ml と水 400ml を入れて火にかけます。
③ れんこん 100g は皮をむいてすりおろし、②に入れてひと煮立ちしたら水溶き片栗粉で薄いとろみをつけます。
④ ゆでうどんを器に盛ります。③をかけ、①を飾り付けたら完成です。

---

information

2022年1月より 乳がんドック開始いたします

日本人の女性のがんの中で **1番多い** のが乳がんです。
「女性の **9人に1人が乳がんになる**」と言われています。
年間 **約14,000人** もの女性が乳がんにより命を落としていますが、
乳がんは早期発見して治療すれば **90%以上** の人が治ります。

※出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」
国民生活基礎調査 2019年
OECD Health Statistics 2019

乳がんドックで早期発見・早期治療をおすすめいたします

Q 受けた方がよい人って?
がんは、一般的に60歳以降の人に多く見られる病気ですが、乳がんだけは例外。
中心となる患者層は40~50代、中には30代で発症することもあります。

Q どんな検査をするの?
一口に「乳がん検診」といっても、いくつか種類があります。
一般的に、乳腺の発達している20~30代の方には乳腺エコー、40代以上の方にはマンモグラフィが適していますが、より検査の精度を高めるため、両方を用いて検査する場合もあります。 ※授乳中の方は年齢関係なくエコーとなります

Q 費用は?
エコーのみ … 5,700円(税込) マンモのみ … 6,300円(税込) エコー+マンモ … 8,000円(税込)

Q 胸を見せるのに抵抗があります…
当院では女性医師・女性技師による検診を行っています。安心して受診ください。

	月	火	水	木	金	土
午前		●		●		
午後		●				

【予約制】予約専用ダイヤル 046-269-5000

南大和グループ広報誌
みなみやまと
第77号 2022年1月1日発行

発　行　者:南大和病院
発行責任者:南大和病院長　茅野修史
企画・編集:南大和病院　広報委員会

医療法人　新都市医療研究会「君津」会
南 大 和 病 院
〒242-0015 神奈川県大和市下和田1331-2
電話　046(269)2411(代表)
URL　http://www.minamiyamato-hosp.or.jp/

南大和グループ
南大和病院/南大和クリニック/南大和高座クリニック
南大和老人保健施設/南大和訪問看護ステーション