



聖仁会だより

2020

1.24

Vol

22



編集 広報担当

医療法人社団聖仁会 白井聖仁会病院

〒270-1426 千葉県白井市笹塚3-25-2

TEL:047-491-3111 FAX:047-491-3128

URL: <http://seijinkai-shiroi.jp/>

E-mail: shiroi@sjkhp.com



// トピックス //

◆ 布施病院長が市民公開講座を行いました

◆ 新入職員紹介

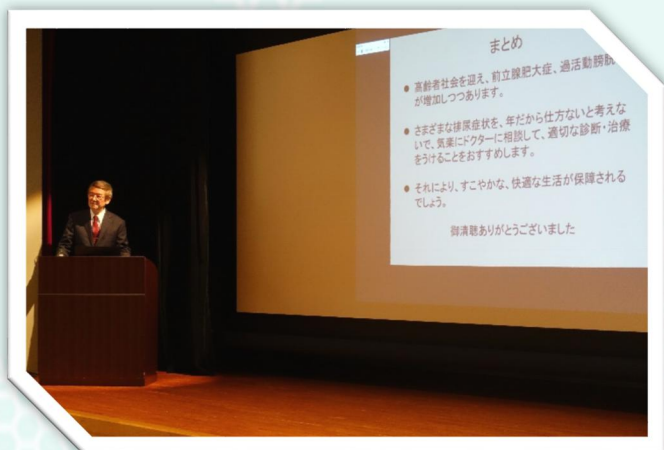
◆ 透析センターコラム

◆ 健診センターコラム

布施秀樹病院長が市民公開講座を行いました。

【市民公開講座 テーマ】

「中高年の排尿障害：前立腺肥大症、過活動膀胱などについて」



日 程 : 2019年11月28日

場 所 : 白井市文化会館 2階 かわりホール

参加費 : 無料

予 約 : 不要

参加人数 : 45名

【講座に参加者された方の声】

・神経が影響しているということをお聞きして、トイレが近くなることもいろいろな状況が影響していることがよく分かりました。考え方を生活の中で気をつけていきたいと思います。

(70代・女性)

・今回の講座を聞いて、前立腺肥大症・過活動膀胱についての基本知識を得ることが出来ました。今後自身の状況を見ていく際の参考にしていきたいと思います。

(60代・男性)

・「中高年」に40代が含まれることを知り、リスクファクターに当てはまっている項目があったので、今回の講座を聞くことができ良かったです。骨盤底筋体操を実践してみようと思います。

(40代・女性)



【前立腺肥大症の紹介】

前立腺が加齢とともに肥大化する事により、様々な排尿障害が出てくる病気が前立腺肥大症です。患者数は増加傾向にあり、50歳以上の男性の約20%がかかっていると言われております。前立腺肥大症の原因については、はっきりとした事は分かっていませんが、加齢により男性ホルモンと女性ホルモンのバランスが崩れる事が原因のひとつと考えられています。また、前立腺の肥大はかならずしも進行性というわけではなく、治療を要するのはその一部ですが、現在では効果的な治療薬が出ています。

【過活動膀胱の紹介】

過活動膀胱は尿意切迫感を主な症状とします。これは正常な人が排尿を我慢したときに感じる尿意とは違って病的なものです。加齢に伴って過活動膀胱の有病率が上がり、日本の40歳以上の人口の12.4%が過活動膀胱を有しているとされています。原因としては脳障害などの神経性因性や下部尿路閉塞などの非神経因性のものに大別されます。過活動膀胱の治療は、主に行動療法と薬物療法に分けられます。行動療法としては日常生活の指導のほか、トイレを我慢する膀胱訓練などがあげられます。薬物療法は抗コリン薬やβ3作動薬が主に使用されます。薬物療法はあくまで症状を改善させるものであり、完治させるものではない為、症状とうまくつきあっていく事が望まれます。

さまざまな排尿障害がありますが、年だから仕方ないなどと考えずに気楽に医師に相談して適切な診断、治療を受けることをお勧め致します。それによって健やかな、快適な生活が保障されるでしょう。





新任医師からのご挨拶



医員

高野 信也 たかの・しんや

令和元年 12 月から入職させていただきました耳鼻科の高野です。

昭和 57 年昭和大学医学部卒業後、同大学の耳鼻咽喉科教室に入局しました。

東京女子医科大学付属第二病院専任講師、東京女子医科大学付属八千代医療センター耳鼻科科長を歴任し、令和元年 12 月から当院に入職させていただきました。

地域医療に貢献できるよう頑張りますのでよろしくお願いいたします。

担当科・専門

耳鼻咽喉科

資格・学会

日本耳鼻咽喉科学会専門医・指導医

厚生労働省認定難病指定医

補聴器相談医

補聴器相談医

補聴器相談医



新任医師からのご挨拶



医員

紅露 剛史 こうろ・たけふみ

担当科・専門

消化器内科・総合内科

経歴

聖マリアンナ医科大学病院

神奈川小腸画像研究会 世話人

千葉県 IBD ミニカンファレンス 世話人

千葉県 IBD ミニカンファレンス 世話人

神奈川小腸画像研究会 世話人

2020年1月から入職しました総合内科・消化器内科の紅露 剛史です。

平成10年にマリアンナ医科大を卒業し、同大学消化器・肝臓内科に入局しました。11年間大学で勤務後、一般病院にて総合内科、消化器内科として10年間臨床に携わってきました。

消化器内科の疾患は多岐にわたりますが、得意分野としては消化器内視鏡での診断・治療、炎症性腸疾患(潰瘍性大腸炎・クローン病)です。

大腸癌は年々増えており、20年前の2倍以上、女性の死亡率1位、生涯で男性は11人に1人、女性は14人に1人が大腸癌になるという報告があります。内視鏡は辛い、苦しいといった印象はあると思いますが、なるべく楽に、安全安心に検査・治療を行っていきたいと考えております。胃カメラ・大腸カメラを避けてきた方も多いと思いますが、一度検査を受けてみませんか？

また、炎症性腸疾患のうち潰瘍性大腸炎は患者が増加しており、難病指定疾患でも一番多い病気で、国内で20万人に達し、一般的になりつつある病気です。若い人からお年寄りまで発症し、治療に難渋することもあります。腹痛・軟便が続く、血便が出たなどの症状がある方は、ぜひご相談ください。

地域の皆様に信用・信頼していただけるように努めたいと思います。お腹の悩みがあった際にはお気軽にご相談していただければ幸いです。

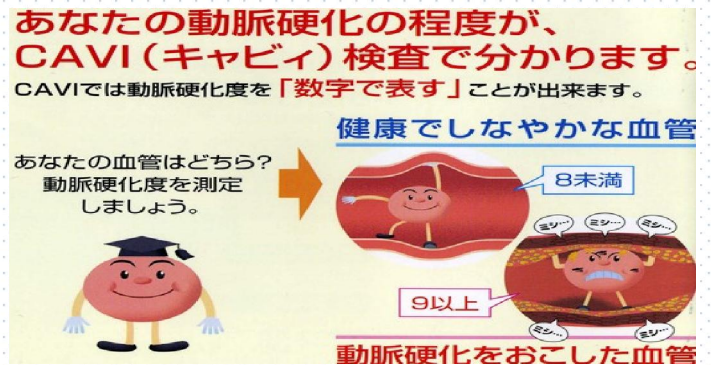
コラム

白井聖仁会病院

透析センター

始めよう フットケア

当院透析室では、月1回のフットチェック
と、年1回のCAVIを行っています。



足は全身の病気を診ることのできる「窓」です。心臓から最も遠くにある為血管の状態が現れやすく冷たければ脈を触れてみて動脈硬化のある・なしを知る事が出来ます。

動脈硬化病変は、糖尿病や高血圧、脳血管障害（脳梗塞）、虚血性心疾患（狭心症など）を合併することが非常に多いです。

さあ、今日からフットケアを始めて一歩でも長く自分の足で歩き、健康寿命を伸ばしましょう！



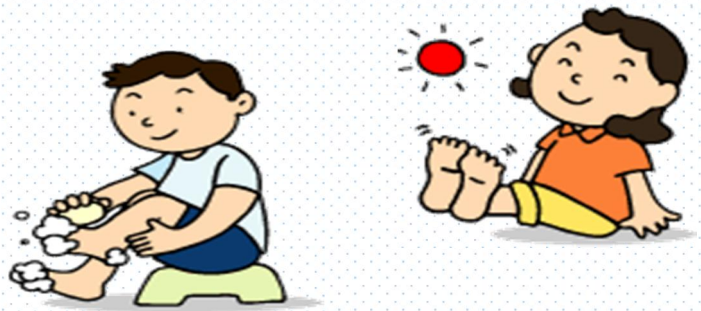
① 足をみましょう

- ・ 傷がないか（出血していないか）
- ・ 色は悪くないか（赤くなっていないか）
- ・ 形が変形していないか



② さわりましょう

- ・ 冷たくなっていないか
- ・ 熱を持っていないか
- ・ 皮膚の温度に左右差がないか
- ・ 痛くないか
- ・ くびれてはいないか
- ・ 悪臭はしないか

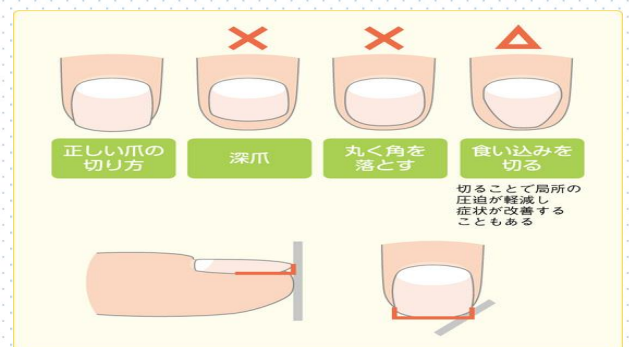


③ 毎日洗いましょう

指と指の間は汚れがたまりやすく、水虫のできやすい部分です。石けんで泡立てて、やさしく洗いよく乾かしましょう。洗った後はローションなどで保湿しましょう。

④ 爪は深く切りすぎないようにしましょう

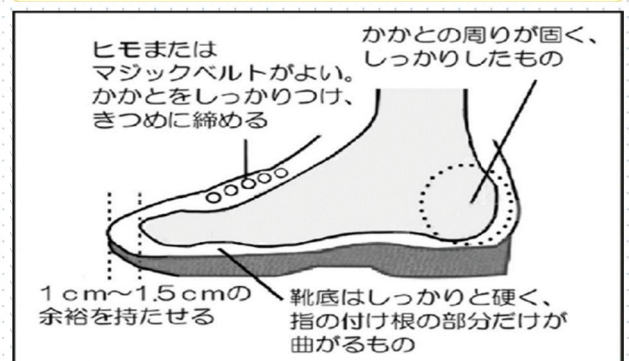
深爪は巻爪の原因となります



⑤ 足に合った靴を選びましょう

サイズの合わない靴は疲れるとともに、靴擦れの原因となります。靴下もしっかり履き、毎日靴を履く前に中に小石や砂などがいないか確かめましょう。

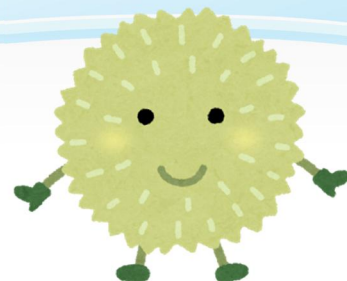
何か気になる事があれば皮膚科を受診しましょう。



健診センター column コラム

白井聖仁会病院 健診センター

食物繊維について知ろう



〈食物繊維〉

〈食物繊維の意外な働き〉

皆さんは「食物繊維」を意識して摂っていらっしゃいますか？
「食物繊維」はよくメディアでも取り上げられている為、便通改善や血糖コントロールに良いという事を一度聞いたことがあるのではないのでしょうか。
しかし食物繊維の働きはそれだけでないのです！

今回は食物繊維の種類や意外な働きについてお話していきます。

☆食物繊維とは

「食物繊維」とは人の消化酵素によって消化されにくい、食物に含まれている難消化性成分の総称です。

食物繊維は炭水化物に分類されますが、消化をしない為ほぼ0キロカロリーと言われています。

成人日本人の食物繊維の目標摂取量は女性 18g/日 男性 20g/日ですが、平成 29 年「国民健康栄養調査」では 15.5g/日（非男女別）という結果でした。

平成 29 年だけでなく近年の調査結果を見ても、14g 前後と現代の成人日本人は慢性的な食物繊維不足なのです。

☆食物繊維の種類

食物繊維には「不溶性食物繊維」と「水溶性食物繊維」の2つの種類があり、それぞれ働きが違います。

「不溶性食物繊維」は水に溶けない食物繊維で、ごぼうや切り干し大根・オートミール・モロヘイヤ・セロリなどに含まれています。

「水溶性食物繊維」は水に溶ける食物繊維で、押し麦・らっきょう・納豆・にんじん・にんにくなどに含まれています。



☆血圧を上昇させない

「不溶性食物繊維」は便の量を増加させたり、腸の蠕動運動を高める働きがあり便秘を改善します。便秘は血圧を上昇させるので、便秘改善も嬉しい効果の1つです。

また、「水溶性食物繊維」はナトリウム（塩の原料であり、血圧を上昇させる成分）を包み込み体外へ排泄を促します。体内のナトリウム濃度が下がり血管内の水分量が減ることで、血圧が下がります。

☆LDL（悪玉）コレステロールを下げる

「水溶性食物繊維」は血中LDLコレステロール値を下げる働きがあります。

食物繊維を摂取することでLDLコレステロールの分解を促進、肝臓でのコレステロールの合成が阻害されます。

水溶性食物繊維が分解促進や合成の阻害をするのはLDLコレステロールに限られていて、HDL（善玉）コレステロールは分解されない為、血中HDLコレステロール値は下がりません。

☆まとめ

食物繊維について新たな発見がありましたでしょうか。

食物繊維の摂取量を手軽に増やすには、主食の種類を変える事がおすすめです。

白米のごはん150g（お茶碗普通盛り1杯分程度）を1日3回食べていたところを玄米ごはん150gに変更するだけで食物繊維摂取量が1.65g増加します。

また、精白米と押し麦を7：3で混ぜて炊いたごはん150gを1日3回食べると6.5g増加します。

食物繊維の多い食材を紹介しましたが、おかずについては1日の中で色々な食品を摂る事を心掛けると良いでしょう。

現在治療中の疾患がある方は症状等のコントロールが良好になるように、疾患がない方は生活習慣病予防を目的に積極的に摂取してみてください。

健康的な生活を送るには、好きなものを我慢する食生活よりも、好きなものを食べつつ健康を気遣う食習慣を身に付けていくことが大切です。



各種健康診断の予約を承っています。

白井聖仁会病院健診センターでは、人間ドックや特定健診・各種健康診断・白井市個別がん検診・予防接種を承っています。健診センター受付・お電話でお気軽にお問い合わせ下さい。 047-491-7596（健診センター直通）

医療法人社団聖仁会理念

患者さま一人ひとりのかけがえのない人生の支えとなれるように人に優しい医療・看護・介護を実践します

白井聖仁会病院基本方針

- 1 私たちは、患者さんの意思を尊重し、安心・安全な医療を提供します
- 2 私たちは、健康と生命を守るため日々研鑽に励み、質の高い医療を提供します
- 3 私たちは、地域と密に連携し、地域医療の発展に貢献できる病院を目指します
- 4 私たちは、時代に即し、地域のニーズに応えられる、満足度の高い病院を目指します
- 5 私たちは、心が通い合う、人生に夢と希望を抱ける医療を目指し、最善をつくします

患者さんの権利

- 1 安全で良質な医療を平等に受けることができます
- 2 人としての尊厳が保たれた医療を受けることができます
- 3 病気や治療について十分な説明を受けることができます
- 4 治療方針の決定に参加し、ご自身の意思で医療を選択することができます
- 5 病気あるいはその治療方法などについて、他の医師もしくは他の医療機関の意見を聞くことができます
- 6 病院に対して意見や要望を述べることができます
- 7 プライバシーは保護・尊重されます

患者さんの責務

- 1 適切な医療を受けるため、自らの健康状態等、必要とされる情報をできる限り正確に担当の医療者に伝える責務があります。
- 2 検査や治療について納得して合意したその方針に意欲を持って取り組む責務があります。
- 3 自分自身を含めた全ての患者さんが快適な環境で医療が受けられるよう、病院の規則や病院職員の指示を守る責務があります。
- 4 提供を受けた医療に対し、医療費を支払う責務があります。

白井聖仁会病院の診療実績（2019年10月・11月・12月）

	10月	11月	12月
1日平均外来患者数	374	447	415
1日平均入院患者数	171	171	164
月間新患者数	435	425	427
月間救急患者数	27	35	75

	10月	11月	12月
放射線検査			
一般撮影	2044	2081	1973
マルチスライスCT（造影含む）	345	313	327
1.5T MRI（造影含む）	149	106	127
透視	58	65	61
マンモグラフィ	187	184	165