

Info 1

診察案内表示盤について

3月2日より、一部診療科(呼吸器センター、内科、外科、リウマチセンター)において『診察案内表示盤』を導入します。

現在診察中の患者さん、およびまもなく診察となる患者さんの受付番号が、画面に表示されるため、診察の状況をよりわかりやすくご確認いただけるようになります。ぜひご利用ください。

Info 3

リウマチ教室のご案内

参加費無料・申込み必要

日時：2015年6月27日(土) 午後2時～4時

内容：「難病研究と新たな難病対策(仮)」

講師：神鋼病院 膠原病リウマチセンター センター長 熊谷 俊一

会場：神鋼病院 呼吸器センター 5階 大会議室

※詳細につきましては病院ホームページをご覧ください。
講演会についてのお問い合わせ TEL:078-261-6711(病院代表)



ヘルシーレシピ
— Healthy Recipe —



管理栄養士 田中 利幸

温野菜の豆乳仕立て

ブロッコリーはビタミンA、C、Eを多く含んでおり、

同時に摂ることで互いの作用を高める性質があります。

また、ブロッコリーには癌予防や胃潰瘍の予防、回復が期待できます。

温野菜は、季節によって使用する食材を変えていただくと、より美味しくいただけます。



作り方

- ① ブロッコリーとにんじんは一口大に切り、えのきは約5cmに切ります。さやえんどう(スナップエンドウでも可)は筋を取ります。
- ② 野菜と豚ロースを茹でて、お皿に盛りつけます。
- ③ 豆乳と水を入れた鍋に、だしの素と塩を入れて加熱する。薄口醤油を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ④ ③の豆乳を②で盛付けた食材にかけてできあがりです。

2人分の材料

- ・ブロッコリー 60g
- ・えのき 50g
- ・さやえんどう 40g
- ・にんじん 20g
- ・豚ロース 60g
- ・豆乳 100cc
- ・だしの素 少々
- ・水 60cc
- ・塩 少々
- ・水溶き片栗粉 適量

【1人分栄養量】 128kcal、たんぱく質 10.2g、脂質 7.0g、塩分 0.5g

Medical News

2015年3月
Vol.93

Shinko Hospital

Contents

- *特集：外科
「痔-痔核の話」
- *新神戸ドック健診クリニックのご案内
- *Information
・診察案内表示盤について
・リウマチ教室のご案内
- *ヘルシーレシピ
「温野菜の豆乳仕立て」

神鋼病院理念

地域医療に貢献し、信頼される病院を目指します。

基本方針

1. 患者さんの立場にたった「あたたかい」医療を提供します。
2. 個人の尊厳と生活の質を重視した医療を実践します。
3. より良い医療を提供するために、常に学・技の研鑽に励みます。
4. 全ての領域における医療安全に最大限の注意を払います。
5. 快適で清潔な医療環境の構築に努力します。

医療法人社団 神鋼会 神鋼病院

〒651-0072 神戸市中央区脇浜町 1-4-47
TEL: 078-261-6711 (代表)
FAX: 078-261-6726
URL: <http://www.shinkohp.or.jp/>
発行責任者: 病院長 山本 正之
編集責任者: 神鋼病院広報委員長 山神 和彦

患者教室などの
詳しい情報は
こちらから!!

神鋼病院 検索

<http://www.shinkohp.or.jp/>

Shinko Hospital
Medical News
March 2015

特集 外科

痔 - 痔核(いぼ痔)の話



外科 医長 小泉 直樹
NAOKI KOIZUMI

平成8年に神戸大学を卒業。
日本外科学会専門医、ジオン認定医などの資格を持つ。

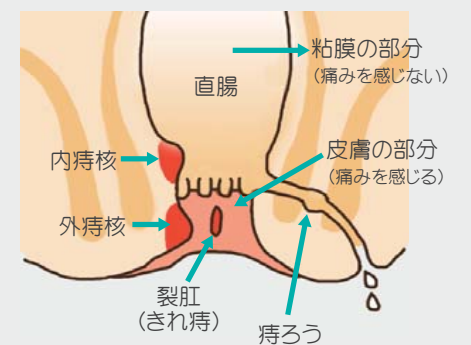


01 痔(痔核)ってどんな状態なの?

直腸の終わりから肛門にかけて、細い静脈が全周360度にわたり網目のように豊富にあります。そこは軟らかくクッションのようになっており、肛門がぴったりとじめるのに役立ちます。骨盤の底、肛門で鬱血(血の巡りが渋滞)があると、静脈は膨れるので、いわばクッションがむくんだようになります。柔らかいふくらみ(痔核)ができると、重力に従って垂れるようになります。

肛門には、大まかに直腸粘膜の部分と皮膚の部分があり、粘膜にできている痔核を「内痔核」、皮膚に出来ている部分を「外痔核」と呼んでいます。また、粘膜から皮膚までまたがっているものは「内外痔核」と呼んでいます(右図参照)。

痔核について



02 痔核(いぼ痔)になったらどんな症状がでる?

排便時などにいきみがか加わると、肛門は押し出されるようにして開くので、『いぼ痔』が顔を出し易くなります。また、血管を豊富に含む柔らかい組織が締め付けられるので、出血しやすく、排便時の脱出と出血が最も多い症状です。脱出した痔核は小さければ排便後肛門の中に引き込まれますが、痔核が大きければ指で中に入れなければ戻らなくなります。また、内痔核と外痔核では目立つ症状に違いがあります。

■ 内痔核

粘膜には痛みを感じる神経がありません。そのため内痔核ではほとんど痛みのない出血や、痛くないが肛門に痔核が挟まっている違和感、脱出した粘膜の粘液が周囲に付着する気持ち悪さなどが目立ちます。

■ 外痔核

外痔核では、皮膚には痛みを感じる神経がありますので、肛門に締め付けられたり腫れると痛みを感じます。特に血マメができる血栓性外痔核は、急に強い腫れが起こるため強い痛みを感じます。

痔になりやすい度チェック

チェックがたくさん
ついた人は要注意!!



- 排便時間は5分を超えている
- 一日に一度の排便で、全部出しきらないといけないと思っている
- 朝必ず排便しないと気が済まない
- アルコールをよく飲む
- 入浴はあまりせず、シャワーで済ませることが多い
- ずっと座りっぱなしで居ることが多い
- お腹を冷やすことが多い



03 痔核を悪くさせる要因は？

骨盤、肛門の鬱血を助長することは痔核を悪くさせるので、排便時長時間いきむ、一度で全部出し切ろうと強くいきむ、アルコールの取りすぎ、座りっぱなしなど同じ姿勢を長時間つづける、腰、おしりを冷やすなどは痔核にとってよくありません。女性が妊娠、出産をきっかけに痔核を悪くするのも、便秘がちになることや骨盤の鬱血を起こしやすいことが関係しています。

痔核は日々の生活の中での行為に影響を受けやすく、生活習慣病的な面があります。逆に、痔核を悪くしないためには、骨盤、肛門の鬱血を軽くしてやること、血の巡りをよくすることが有効でしょう。たとえば、排便時間を短くする(5分は超えないように)、排便は一日に一度と決めてかからない、「朝必ず排便しないとイケない」というような無理はしない、アルコールは軽めにする、ずっと座っているのではなく時々立ったりして姿勢を変える、入浴はのぼせない程度でぬるめのお湯にゆっくり入り芯から温まるようにする、腹巻などでおなかを冷やさないようにする、といった生活習慣をつけることは有効でしょう。

このような習慣をつけるためには、便秘にならないように

便秘をさけるために、日頃の生活から気をつけよう

- 水分を十分にとる
- 野菜など繊維質をよくとる
- ヨーグルトを食べる
- 散歩などの運動で腸の動きを整える
- 便意を感じたらむやみに我慢せずトイレに行く



コントロールすることが大事です。便秘が痔核の悪化に大きく関与する例は日々の診療の中でよく目にします。便秘を避けるためには、水分を十分にとる、野菜など繊維質をよくとる、ヨーグルトを食べる、散歩などの運動で腸の動きを整える、便意を感じたらむやみに我慢せずトイレに行く、といったことを心掛けてみてはいかがでしょうか？

痔核への対処法として、生活習慣の見直しを第一にしてみてください。それで症状が軽快、消失するならば、痔核とうまく付き合っていくというスタンスで良いと思います。しかし、それだけでは対処しきれないこともままありますので、その場合は治療が必要かどうか受診していただいた方がよいでしょう。

04 痔核の治療【薬の使用、痔核硬化療法、切除手術】

■ 治療法1 – 薬【外用薬・内服薬】



まずは、排便コントロールのために整腸剤、軟便剤、下剤を使用します。また、骨盤の鬱血を軽減させる目的で、漢方薬などを用いる場合もあります。さらに、痔核の腫れ、出血を軽減させるために軟膏、坐薬を使用します。

痔核は消失しなくても、小さくすることで症状がおさえることを目指します。生活習慣を整えて適宜薬を使用することで、うまく痔核と付き合っていくことが目標です。薬で不十分な場合は、痔核硬化療法や手術を考えます。

■ 治療法2 – 痔核硬化療法



痔核硬化療法とは、痔核に直接薬を注入して炎症を起こさせ、痔核の組織を化学的に収縮させる治療です。現在「ジオン」という注射薬を使用しています。切らないため、痛みがわずかで、治療後の生活上の制限が非常に少ないのが利点です。また出血を止める効果も強い薬です。

内痔核に対しては非常に有効ですので、近年は内痔核を切除することは随分少なくなっています。ただし、欠点もあります。内痔核には使用できますが、外痔核には使用できません。外痔核に使用すると強い痛みがあるためです。また、再発率は6%程度で、切除手術の再発率2%と比べるとやや劣ります。

■ 治療法3 – 切除手術

切除手術では、痔核を直接取り除くので効果は最も高いといえます。ただし、切除すれば傷ができます。術後に痛みがある、傷跡が硬く残る場合があることを考慮し、切除は最小限に抑える方針としています。

最近は「ジオン」を使用できる場所は「ジオン」で、使用できないところは「切除手術」で対応しております。一度に両者を組み合わせて治療することもよく行っています。



■ さいごに

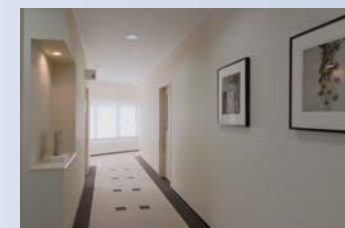
痔核は症状のない軽いものまで含めると、大人の3人に1人が持っているといわれる大変ポピュラーな疾患です。痔核が生命の危機に直結することは稀ですから、いきなり根絶をめざすより、うまくコントロールしていくことを目指すのが良いと考えております。

しかし、お尻からの出血を「あっ！また痔核からの出血かな？」と放置していたため、実は大腸癌からの出血だったのに受診が遅れる結果になった、という例があります。肛門からの脱出、出血が続く場合は、受診していただくことが大事だと考えております。

新神戸ドック健診クリニックのご案内

新神戸ドック健診クリニックは、神鋼病院附属の人間ドック専用施設として、年間約10,000人の方にご受診頂いています。「受診者様本位」の視点に立った質の高い健診を行うべく、スタッフ全員がホスピタリティの向上に努め、受診者様が心身共にリラックスして健診を受けて頂けるドックを目指しています。

さらに、施設内は男性エリアと女性エリアを別々に設けていますので、女性は安心して、男性は気遣いなく受診して頂けます。一度人間ドックで受診してみたいかがでしょうか？



● おすすめオプション検査のご案内

Info 1 大腸カメラ

女性の大腸がんは増えています。月・水・木曜日は女性医師による大腸検査が可能ですので、是非ご利用下さい。

Info 2 ロックスインデックス (LOX-index) 検査

脳梗塞・心筋梗塞が心配な方にお勧め致します。採血だけの簡単な検査です。

Info 3 ドック健診外来

- ・ドック受診者の方々に対する受診後の再検査・投薬治療などを、クリニック1階にて実施させていただきます(保険診療)。
 - ・実施日は月～金曜の午後(完全予約制)で、全て電話予約となります(健診外来予約とお申し出下さい)。
- 注) ※ 眼科・耳鼻咽喉科・整形外科などお受け出来ない項目がございます。
※ 健診外来で対応出来ない精密検査は、神鋼病院へ予約紹介させていただきます。

【ご予約・お問い合わせ】

078-261-6736

受付時間 月～金曜日 8:30～17:00
第3土曜日 8:30～12:00

Web予約も出来ます。
詳しくはホームページにアクセスしてください。

新神戸ドック健診クリニック

検索

<https://www.shinkohosp.jp/shpdir/healthcheck/>

神鋼病院附属 新神戸ドック健診クリニック

〒651-0056 神戸市中央区熊内町7丁目6-1 ジークレブ新神戸タワー2階