

+Plus

プラス

2020 春号 **26**

特集

なかなか聞けない

「おしり」の

病気について。





松本市を中心に中信地域で「断らない医療・関わり続ける医療」を展開する松本協立病院。第1回の「おしえて！ドクター」では、外科医の富田礼花医師に、「おしりの病気」について聞きました。

富田 礼花 (とみた れいか)

診療科：一般外科・肛門外科

出身地：東京都

経歴：2005年 長野中央病院にて初期研修 2007年より当院
加入学会：日本外科学科(専門医)・日本臨床外科学会・日本乳癌学会・日本胃癌学会・日本消化器外科学会・日本大腸肛門病学会・日本集中医療医学会・マンモグラフィ読影認定医・麻酔標榜医・臨床研修指導医

趣味：ピアノ・バイオリン・ビール・ワイン・犬と遊ぶ

ひとこと

子どもと共通の趣味を持っていろいろ楽しんでいます。新型コロナウイルスで世の中が殺伐としているので、芸術にいそしみましょう。

なかなか聞けない
おしりの
病気について。

「肛門科」を始めた きっかけは？

一般外科だけで診療していた頃、「ついでなんだけれど実は…」とおしりの悩みを相談される方がたくさんいらっしゃったんです。男性の患者さんであっても男性医師には相談しづらいようで、困っている方が想像以上に多いことを知りました。そこで、現在非常勤でいらしている稲次直樹医師に指導を受けて学び、肛門外科も診るようになりました。

ふだんの診察で 心掛けていることは？

おしりの病気は、みなさん、とても恥ずかしいと感じていますよね。そういう気持ちをなるべく軽くできるように、リラックスしていただける言葉を意識しています。診察室では必ずドアに内鍵をかけ、カーテンも二重に引いて、プライバシーをしっかり守って診察しています。

これからやりたいこと・ お悩みの方へひとこと

性別・年齢を問わず、かなりの数の方が、多かれ少なかれ、おしりの悩みを持っています。ちょっとした気になる症状がある方、何とかしたいという方は、気軽ににご相談ください。ほとんどは良性ですが、まれに大きな病気が隠れている場合もあります。おしりをきっかけに体全体を診れば、他の病気の早期発見・早期治療にもつながることを、もつと知っていただきたいですね。肛門科では県内唯一の女性医師として、お悩みにお応えできると思います。完全予約制ですので、まずはお電話ください。



「肛門鏡(きょう)」は、肛門から直腸までを観察する器具。おしりの状態を正確に診るために欠かせません。

Dr.富田の けんこうミニ講座

おしりの病気には どんなものがあるの？

最も身近なものは「痔」です。排便時のいきみなどによってうっ血した肛門の組織が、いぼのようにふくらんで慢性化したものが「**内外痔核(いぼ痔)**」、肛門の皮膚が切れて、少量の出血と痛みを伴うのが「**裂肛(切れ痔)**」です。いぼ痔を放置しておくと、徐々に出血が増えて常に貧血状態になったり、いぼが気になって日常生活に支障が出たりします。

また、肛門と直腸の境目から細菌が入り、膿(うみ)がたまる「**痔瘻(じろう)**」や、ゆるんでしまった肛門の外に直腸の粘膜が出る「**直腸脱**」があり、当院ではこの3症状が肛門外科の患者さんのほぼ全部を占めています。

治療方法や 日常生活で気を付けることは？

入院が必要な外科手術のほかに、外来でできる処置もあります。また、内服薬・注入薬・座薬などの薬物治療、注射による硬化療法が有効な場合もあります。いずれも、症状や進行度合いなどにより、最適な治療法は様々です。

おしりの病気を防ぐために守りたいのは、「**きちんとした排便のリズムを保つこと**」、「**体を冷やさないこと**」、そして「**バランスよく食べること**」です。痔の患者さんはほとんどが便秘の方ですが、便秘だと自覚していない方も多くいます。バランス良く、また定期的に食事を取ることで、腸の動くタイミングをつくり、状態の良い便を出せるようになります。



きょうりつの

#01 マンモグラフィ室



女性の気持ちに寄り添って、
健康人生を応援！

検診施設画像認定証を掲げるみなさん。夏に控える認定更新に向けて奮闘中です。(写真左から：丸山 早貴恵 嶋田 亜希子 笹木 由貴)

ここが自慢！

認定資格を持つ女性技師が
撮影する、厳しい基準を
クリアした精度の高い画像

当院では「マンモグラフィ撮影技術認定資格」を持つ技師が、「マンモグラフィ検診施設画像認定」を受けた装置で撮影します。どちらも数年おきに行われる審査に通ると認定されます。高い撮影技術がある証しです。



線技師3名によるマンモグラフィチームのみなさん。マンモグラフィを使った検診・検査を担当します。

(※)国立がん研究センターがん情報サービスの公開データより

すべての女性が受けるべき乳がん検診
細やかな気配りで、不安を軽くします

女性がかかりやすいがんの第1位が

乳がん。特に40歳代の女性がかかるがんでは、およそ半数を占めています(※)。

マンモグラフィ検査は、乳がんの早期発見に欠かせない、最も有効な画像診断

の一つ。撮影台の板で乳房を挟み、角度を変えて数回撮影します。乳房を平たく

伸ばすのは、よりはっきりした画像を得るため。「マンモグラフィは痛いという

イメージがあるかもしれませんが、実際に圧迫される時間は数秒ずつで、短い

ものですよ」と話すのは、女性の放射線技師3名によるマンモグラフィチーム

のみなさん。マンモグラフィを使った検診・検査を担当します。

女性ならではの

心遣いは、専用の検査室にも表れます。明るい

オレンジ色の壁と、

飾り棚。ディスプレイは季節に応じて入れ替えます。検査中は音楽を流し、リラックスしていただけるように心掛けています。「乳がんは年齢にかかわらず発症の可能性があります。受けずに後悔することになるより、とにかく一度はマンモグラフィを受けていただきたい。それが私たちの思いです」



みみより情報

マンモグラフィと超音波(エコー)の2種類がある乳がん検診。検出を得意とする病状がそれぞれで違うので、受診可能な方は両方を1年ごと交互に受けるのが、早期発見のためにはより有効です！



New Doctor

新規着任医師紹介



麻酔科 中本 志郎 (なかもと しろう)

出身地… 京都府
出身大学… 兵庫医科大学
取得資格… 医学博士/麻酔専門医/麻酔指導医/
心臓麻酔専門医/小児麻酔認定医
日本区域麻酔検定試験 (J-RACE) 合格/
日本周術期経食道エコー認定
所属学会… 日本麻酔科学会/日本小児麻酔科学会/
日本心臓麻酔科学会/日本区域麻酔科学会
趣味… 温泉巡り/美味しいカフェ探し/スポーツ観戦



内科 神谷 仁 (かみや じん)

出身地… 長野県安曇野地区
出身大学… 信州大学医学部
取得資格… 医学博士
所属学会… 日本内科学会/
日本オーソモレキュラー学会
趣味… 歌うこと/旅行/
健康について学ぶこと

Message

大学病院で医局長を務めながら手術室中心に勤務をしていました。松本市はこども病院でフェローをしていた頃から、良い地域だなと思っていました。麻酔科医は一人ですることが限られていますが、外科医・手術室スタッフと力を合わせて安全な周術期管理を行いたいと考えています。また疼痛管理などでは地域の先生方と協力しながら対応したいと考えております。よろしくお願いします。

Message

体調不良には、その裏に栄養などの問題が隠れていることが多いです。原因を見つけるお手伝いをさせていただければ嬉しいです。よろしくお願いします。



けんこうレシピ kenkou Recipe

簡単レンジCookingで おいしく健康に!

2020年、食のキーワードは「魚・肉・卵・大豆製品・乳製品を上手に摂る」、そして「おいしく減塩!」です。

忙しい日々の中で「調理するのも、食材を切るのも面倒…」そんな時はクッキングシート(※)がとっても便利!シリコン樹脂加工がされており、電子レンジOKの優れたものです。(オープンやトースターもOK!)

タンパク質食品と野菜を組み合わせると、栄養と食材の旨味をぎゅっと閉じ込められるので、少しの塩分でも美味しく健康的にいただけます。

作り方は、お好みの食材をクッキングシートに包んでチンするだけ!忙しい時など、ぜひ試してみてください!

※クッキングシート…半透明の白いつるつるした紙で、お菓子作りや焼き魚、煮物料理の落し蓋等に使われます。デザインの付いたものもあります。(写真)

刺身と野菜の とろけるカマンベール チーズ添え

心臓疾患、脳梗塞、うつ病、認知症予防に積極的に摂りたいのは「魚」です(新鮮な物が一番)。お値打ち品の刺身と残り物の野菜を詰めて作ってみましょう!



オススメ食材を使った
レシピをご紹介します!

材料

- ① お刺身(鯛・エビ・サーモンなど) ……加熱するので前日の残りでもOK
- ② お好みの野菜(カット野菜でもOK!) …魚介の場合は玉ねぎが合います
- ③ カマンベールチーズ(真ん中に置く) …とろけてディップのようになります

作り方

- ① ①~③をクッキングシートの中央に置いたら、塩・こしょうを軽くふる。
- ② 酒を、小さじ1杯程度(1人分)回しかける。
- ③ クッキングシートの上と下をしっかりと重ね合わせる。
- ④ 両端をくるとねじる。(鮎の包み紙のようなイメージで)
- ⑤ レンジでチン!(500W:3分、600W:2分40秒程度。分量によって調整)
- ⑥ お好みでレモンをしぼって、できあがり!

オススメ具材

材 料: 刺身、生魚、肉(鶏・豚)、豆腐、厚揚げ、チーズ、野菜各種、きのこ、レモン等
調味料: 塩、こしょう、醤油、塩こうじ、カレー粉末、ケチャップ、ガーリック粉末、オレガノ、オリーブ油、バター、酒、白ワイン等

和風でも洋風でもおいしいので、お好きな組み合わせを見つけてみてください!

Menu Designed & Cooked by Chika Yoshie

中信健康友の会 だより

2020.APRIL



健康友の会ってどんな組織？

「友の会」は1974年に(当時の呼称:協力会)、松本の地に誕生して以来、中信地域に1.7万名近い会員さんを擁する大きな組織となりました。その活動の柱は「健康づくり・助け合い・まちづくり」です。

健康づくりの中心は、友の会健診、健康体操、ウォーキング、医療懇談会などです。特に2009年から始まったバランスボール体操は各支部で好評となり、参加人数は年間1,000名を超えるブームとなりました。骨密度計を使っただけの健康チェックも行い、楽しく誰もが参加できる友の会活動の真骨頂となっています。

他にも各種ボランティア活動を始めとして、出勤回数年間10,000回の顔見知り同士による通院送迎、職員も多数参加する懇親会・旅行などに取り組んでいます。

私たちの願いは「安心して住みつづけられるまちづくり」です。みんなの知恵と協力があれば必ず実現できる目標です。

みなさんも
中信健康友の会に
入りませんか？

詳しくは職員にお尋ねください。



中信健康友の会

〒390-0817
松本市巾上9-26 松本協立病院内
TEL 0263-32-9033

友の会 ロゴマークについて 2011年制定。「友」をデザイン化。健康づくりの三つの基本「正しい姿勢」「準備体操」「リズムカル」を表現しています。

活動報告

2020年2月15日(土)

拡大本部幹事会で 友の会活動を振り返りました

塩尻北部交流センターえんてらすにて「中信健康友の会 2019年度 第5回 拡大本部幹事会」を開催し、91名の役員と職員が参加しました。

今回は、春の第33回定期総会に向けて、2019年度の活動の到達と課題を確認、来年度方針策定のための議論を深めました。



2020年2月22日(土)

バランスボール班会 「リーダーテキスト改訂講習会」開催

バランスボールを取り入れた健康づくり班会を開催し8年余りが経過し、現在では74か所で毎月開催されています。この班会を支えているのは、バランスボール講習会を受講していただいた40名余りのバランスボールリーダーのみなさんです。

今回、バランスボール班会テキストを全面改訂し、堀金公民館でリーダー対象のテキスト説明・講習会を開催しました。各地域の班会には、年齢層も運動習慣も違うさまざまな方が参加されています。より安全にバランスボール班会を楽しんでいただくため、さまざまなことに心がけながら、取り組んでいきます。



協立 2020 Spring 写真日記

PHOTO DIARY



松本協立病院の
できごとき
写真で紹介!



2020.1.25(土)

松本市景観賞 奨励賞を受賞!

Mウイングにて第31回松本市景観賞の授賞式があり、奨励賞を頂きました。



2020.1.30(木)

「特養あずみの里」裁判

長野地裁にて有罪の判決が下されての控訴審が東京高裁にて行われました。全国から多数の支援を得て行われましたが、即日結審となりました。



2020.2.7(金)

「病院機能評価」4度目の認定!

昨年10月に訪問診査を受審していました。地域に根ざした医療活動を評価して頂き、無事更新の認定証が届きました。



2020.3.19(木)

消防避難訓練を行いました

病院にて失火による火災が発生した想定での避難訓練を実施。患者搬送訓練と、消火器の使用訓練も行いました。



2020.4.1(水)

2020年度の新入職員です

新人が入職してきました。これから、よろしくお願いします。

編集
後記

新型コロナウイルス感染症が広がっていますね。日常生活に制限がかかるのがこんなに苦しいことなのだと、改めて実感する日々です。「感染拡大防止」のもと、私たちの生活がどこまで

制限されているのか、制限下での生活の保障はどうなるのか、国は何をどうしていくのか、きちんと見極め考えていかなければいけないと思います。/ 広報誌編集委員会 柳 未来

新型コロナウイルス感染症に関するお願い

新型コロナウイルス感染症が広がっています。松本圏域では発生段階区分が引き上げられ、長野県による「**新型コロナウイルス警戒宣言**」が出されました。(※2020年4月15日現在)

松本協立病院では、手指衛生や院内の環境整備など感染拡大防止のために力を注いでいますが、当院をご利用いただくみなさまへも右記のお願いをしています。ご理解、ご協力をお願いします。(※お願いは状況により日々変化いたします。)

最新情報はホームページよりご確認ください。
<http://www.chushin-miniren.gr.jp/>

受診をご希望の方

外来受診をされる方で、通常と体調が異なる方、2週間以内に「**国の緊急事態宣言対象地域**」との往来があった方、1ヶ月以内の渡航歴がある方は来院の際に職員にお申し出ください。

発熱等の症状があり感染の心配のある方は、直接来院せず事前にご連絡ください。

面会をご希望の方

特別な状況のご面会を除き、病棟面会はお断りさせていただきます。

お問い合わせ

外来診療受付

受付時間 8:30~16:30
診療時間 9:00~

診療に関する相談・上記時間外での救急診療

TEL. 0263-35-5300

予約・変更など(平日9:00~17:00)

TEL. 0263-35-5288

地域医療福祉連携室

受付時間 9:00~17:00

TEL 0263-35-6999

FAX 0263-35-5338

紹介のお問い合わせは、こちらへお願いします。

健診・人間ドック

受付時間 9:00~12:00
14:00~17:00

TEL 0263-35-0479

FAX 0263-35-1766



松本協立病院

MATSUMOTO KYORITSU HOSPITAL

〒390-8505 松本市巾上9-26
TEL 0263-35-5333 FAX 0263-36-0370

メールでのお問い合わせは、ホームページの
お問い合わせフォームよりお願いします。

HP <http://www.chushin-miniren.gr.jp>

塩尻協立病院 /0263-53-5353
山形協立診療所/0263-98-3933
大町協立診療所/0261-26-5200

表紙の人

富田 礼花 医師

お子さんがバイオリンを始めたのをきっかけに、一緒にレッスンを開始したという富田先生。目標は「松本交響楽団でバイオリンを演奏すること!」と笑顔で話してくれました。(撮影:松本協立病院)