

くすの木

2月は一年で最も寒い季節ですが、お変わりありませんか？お互い健康には気をつけたいものです。



独立行政法人国立病院機構 東徳島医療センター

〒779-0193 徳島県板野郡板野町大寺字大向北1-1

TEL 088-672-1171 FAX 088-672-3809 URL <https://higashitokushima.hosp.go.jp/> e-mail 515-KANRIKA@mail.hosp.go.jp

やさしい笑顔と よりそう医療

2月号

vol.199

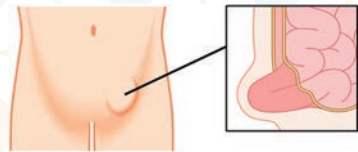
2022.2.1



侮るなかれ！ 鼠経ヘルニア

外科 古北 由仁

今回は私が力を入れて治療に取り組んでいる鼠経ヘルニアについて書かせて頂きます。鼠経ヘルニアとは脚の付け根の鼠径部に、本来はお腹にあるべき腸が脱出して

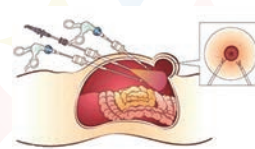


しまう病態で、俗に言う「脱腸」です。子供の病気と思われがちですが、むしろ成人に多くみられます。

子供の場合は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、男性に多いです。職業との関係も指摘されており、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、肥満、前立腺肥大、咳をよくする人、妊婦も要注意です。自然治癒することはなく、痛みを伴ったり、サイズが大きくなった場合は、手術が勧められます。普段は無症状でも、突然腸が脱出したまま戻らなくなる「嵌頓（かんとん）」を起こして、緊急手術が必要になることもあります。女性の方が男性よりも、嵌頓リスクが高いことが知られており、女性の場合は無症状でも手術をお勧めしています。日本では年間約14万人が鼠経ヘルニア手術を受けていますが、多忙のために我慢したり、恥ずかしい病気のイメージがあって、受診をためらっている患者さんも多いのが実情です。

手術は、鼠経ヘルニアの出口をポリプロピレン製のメッシュという人工物で覆います。癌などの手術と違って研修医やレジデントが行う初歩的な手術と思われがちですが、侮ってはいけません。鼠径部の解剖は複雑で、手術手技は多種多様であり、手術を完全に理解するのは

難しいのです。稚拙な手術が行われると、慢性疼痛（術後3ヵ月以上



持続する日常生活に支障をきたす痛み）や再発などの合併症につながります。良性疾患だからこそ、術後のQOL（生活の質）が求められ、絶対に合併症を起こしてはいけません。手前みそですが、私は合格率が20～30%の狭き門である日本内視鏡外科学会技術認定を取得しており、鼠経ヘルニア分野でこの資格を持つ外科医は日本全国で110人、徳島県内では私を含めて2人しかいません。当院ではお腹に5mmの穴を3か所開けて行う腹腔鏡手術を第一選択としており、開腹手術（鼠経部切開法）と比べると、疼痛が少なく社会復帰が早いなどの利点があります。最近では、整容性を追求して3mmの細径鉗子を用いた手術も行っています。患者さんは手術当日朝に入院して、術後2時間から飲水や歩行ができ、夕から食事が開始となります。翌日には退院可能であり、今後は忙しい患者さんからの要望があれば、日帰り手術を導入したいと考えています。術後のフォローアップも重要と考えており、術後2週間以内、3ヵ月、12ヵ月の時点で、診察もしくは電話にて疼痛や再発の有無をチェックしています。「日本トップレベルのヘルニア治療を徳島県内で」をモットーに、毎週火曜日にヘルニア外来を開設していますので、脚の付け根に膨らみがありましたら、ひとりで悩まずお気軽に受診してください。



正月休み



透析室看護師 植田 良



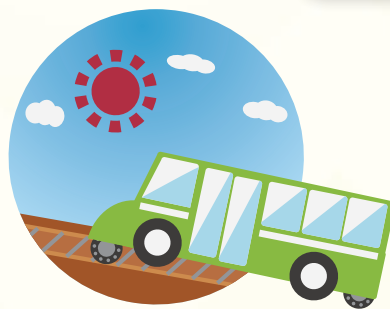
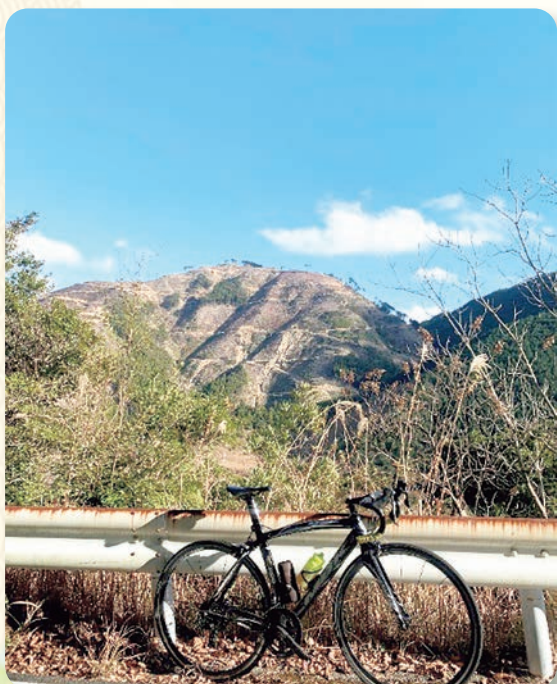
看護師を長年してきましたが、この正月に初めて正月休みというものを経験しました。といっても、1月1日～2日のみという短いものではありませんが、高知県の室戸方面に妻の実家があるのですが思い切って泊まってきました。(この頃は高知、徳島ともにコロナ発生者はゼロでした)

31日の大晦日に仕事を終えてから車で約3時間かけて行き、実家でおもてなしを受けた後、ダルマ朝陽も夕陽も見える雄大な室戸の海から初日の出を息子に見せたい！と、6時過ぎに家を出発し室戸スカイラインの展望台まで！と思いましたが、到着手前で臨時の検問所があり、そこで警察官の方に、この先は初日の出で渋滞なので、引き返すか近くの漁港の駐車場で見るように言われたので、仕方なく息子との初めての初日の出は、まさかの漁港からのものとなりました…。しかし、どこで見ても日の出はとても美しく、息子も生まれて初めてこのような体験ができとても喜んでいました。

そして室戸とはいえ、実家はどちらかというと徳島寄りなので、折角来たのなら2021年12月25日に営業を開始した海陽町に生まれた世界初のDMV（バスと列車が合体した乗り物）にも乗ってみようと、1月1日に予約を取って家族で乗りました。

DMV（デュアル・モード・ビークル）…線路と道路の両方を走る乗り物で、これを使えば今まではバスを乗り換えて移動していた区間をDMVだと乗り換えなしに利用できます。災害時は線路と道路を走行するポテンシャルを活かした交通確保も期待されています。

乗り心地はバスモードの時は少し揺れが気になりましたが、甲浦駅で列車にモードチェンジ（約15秒で変わります）してからは、非常に快適で美しい海を窓から見ながらあっという間に楽しいDMVでの旅は終わりました。(息子も大喜び！)



その日のイベントはそれまででしたが、折角なので実家の裏にある四郎ヶ野峠（*標高430m）を私の趣味であるロードバイクで20分かけて登りました。道も綺麗に舗装されており、車もほとんど通らない峠だったのでとても快適にヒルクライムでき、翌日も連続で登ってしまい、しっかりと筋力と心肺機能を高めてきました。



その日の夜には妻の父親からのおもてなしを盛大に受けたので、翌日は若干ですが…肝臓に堪えた感がありましたが、室戸で初詣にも行ってみたい！と思い、室戸スカイラインの頂上付近にある四国霊場24番札所の最御崎寺まで車で移動しました。（参拝までかなりの坂がありますが息子を肩車で登り切りました）

そして立派な門に一礼をして参拝所ではしっかりと祈願してきました。

その後も室戸のスーパーに寄り、徳島では食べられないくらいの新鮮な食材（魚介類）を見たり、寒波で寒かったのもあり、漁師さんが着てそうな？防寒着を購入したりと、ゆっくりとは正月休みを味わってはいませんが、非常に内容の濃い2泊3日の正月休みとなりました。今回の休暇で心身ともにしっかりリフレッシュできたので、今後も患者さんのお役に立てるよう引き続き頑張っていきます！



「呼吸とはなんだろう」

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いています。皆様風邪などひかずにお過ごしでしょうか。風邪などで体調を崩してしまったとき、呼吸がしづらい、苦しいといった症状があると思います。今回は、呼吸についてお話ししていきます。

呼吸とは、肺を介し、血液や細胞内に空気中の酸素を取り込み、体内の二酸化炭素を排出することを言います。口や鼻から吸い込んだ空気は気管を通り、左右の気管支に分かれ、気管支末端の肺胞という多数の小さな袋に行き渡ります。肺胞とは直径約300 μ mで、約3億個存在し、肺胞を広げた総表面積は70m²といわ

れ、テニスコート半面ほどの大きさと言われていきます。肺胞は血液中の酸素、二酸化炭素の交換の役割を担います。もしも、感染症などにより、呼吸器系にトラブルが生じた場合は適切にガス交換がされず、息苦しさを覚えるようになります。また、体調を崩したときなどにも体内のエネルギーづくりのために酸素を多く必要とするため、呼吸が速くなることもあります。普段無意識で行っている呼吸ですが、私たちの生命活動において重要な働きをしていると言えます。何か気になることがあれば、気軽に医師や看護師に相談してくださいね。（特定看護師／英 美沙）

