

# いわせ ほっとニュース



天泉こども園からお花のご寄附 6月4日

[公立岩瀬病院の基本理念]  
患者さん中心の医療を実践し、  
地域の皆さんに信頼される病院をめざします。



**公立岩瀬病院**

<http://www.iwase-hp.jp/>

## Contents

|                |    |
|----------------|----|
| Dr's Cafe..... | 02 |
| 寄付のお礼.....     | 03 |
| 人工授精について.....  | 03 |
| 糖尿病教室.....     | 04 |
| 出産育児ナビ.....    | 05 |
| 在宅介護のポイント..... | 05 |
| 夏バテ予防について..... | 06 |



医局長兼化学療法科部長  
大谷 聡 医師



## がんに対する外科治療

がんの治療は手術、抗がん剤、放射線が三大治療といわれています。消化器外科医の立場からがんに対する手術について説明します。

### 1.手術の目的

病巣を切除することによりがんの根治を目指すことが第一目標ですが根治切除不可能の場合は症状緩和、機能回復を目的とします。

### 2.手術の方法

がんは周囲に浸潤性に増殖し、近傍のリンパ節に転移することもあるため、がんを含めて大きめに切除します。切除後は機能を回復させるための再建手術を行います。

### 3.手術の種類

#### 1) 拡大手術と縮小手術

以前はがんとその周囲の組織を大きく切除して再発を予防する「拡大手術」が主流でしたが近年は身体への負担低減のため切除範囲を小さくする「縮小手術」が普及し、がん根治の面でも拡大手術に劣らないことがわかっています。

#### 2) 開腹手術と腹腔鏡手術

直接患部を見て触り切除する開腹手術が標準的な手術方法です。最近では腹腔鏡手術も普及しており、手術の難易度は上がりますが創が小さいため回復が早い特徴があります。

### 4.手術のリスク

医学の進歩により手術の安全性は向上していますが身体への影響が大きい治療であり、術後の経過が100%良好であるとは限りません。肺炎、深部静脈血栓症、手術部位の感染、消化管縫合不全などの合併症が起きることがあります。

### 5.手術までの流れ

内視鏡検査等によるがんの診断後、CT検査等を行い、がんの進行度(ステージ)を決定します。また、心肺機能検査などを行い安全に手術可能かどうかを検討されます。その結果を踏まえ医師からの病状説明があり、手術法や手術日が決定されます。その後呼吸訓練などの術前リハビリや必要に応じ口腔ケア、栄養管理などが行なわれます。

これらの過程を経るため、診断から手術まで通常1か月前後の期間を要します(がんの進行度や医療施設により差があります)。

### 6.術後の経過

術後は早期からリハビリが開始されます。経過が良好であれば通常術後4日前後で食事が開始され、術後2週間程度で退院できます。

退院後は外来で経過観察となります。がんの再発は術後3年以内が多く、5年以上経過してからの再発は少ないため最低5年間は定期的に通院し血液検査やCT検査、内視鏡検査などが行われます。再発リスクが高い場合は6か月から1年間の抗がん剤治療(補助化学療法といえます)が行われる場合があります。

参考: 国立がん研究センター がん情報サービス ganjoho.jp

## ご寄付をいただき感謝申し上げます

公立岩瀬病院 院長 土屋 貴男

常日頃より当院の病院運営にあたりましては、地域の皆さまにご協力とご理解をいただきまして誠にありがとうございます。またこの度は、当院職員に対し多くの皆さま方より感謝のお手紙、お花、支援物資等々をいただきまして、誠にありがとうございました。

新型コロナウイルス感染症の蔓延により、社会活動や人々の行動に制限がかかり、世の中全体が常にピリピリとした緊張感に包まれているかの様な状況が続いています。私たち職員も絶えず感染対策に注意を払わねばならず、正直申し上げればいつも以上に疲弊している状態です。そ



んなふと疲れた時に、皆さま方からの温かいメッセージに思いを巡らしたり、綺麗なお花を眺めたりすることでどれだけ疲れを吹き飛ばせたでしょうか。皆さま方もそれぞれご苦勞されている中にも関わらず、当院職員にお気遣いいただけていることに対し、本当に感謝の念に堪えません。当院はこれからも地域の皆さまに安心できる医療を提供して参る所存です。今後ともご支援の程よろしくお願いいたします。

令和3年6月14日

## 人工授精について

妊娠を望む健康な男女が避妊せずに性交しているにもかかわらず1年以上妊娠しない状態を不妊症といい、当院では人工授精までの不妊治療に対応しております。

人工授精では、超音波検査で卵胞の大きさを確認しながら最も妊娠しやすい排卵期に実施日を設定します。当日、採取して1時間以内の精液をお持ち頂き、精液量、精子濃度、運動率、正常形態率などの検査を行います。その後、精液の中から形もよく動きのいい精子を集めて濃縮液を調整し、子宮の中に注入します。

精子数の少ない方や子宮の入口が通りにくい方などに特に有効で、授精する場所までの距離が短くなり、辿り着く精子が多くなるため妊娠の可能性は上がります。妊娠率は5～10%といわれており複数回続けるのが一般的です。人工授精という名前を聞くと人工的な印象がありますが、子宮に注入後は自然妊娠と同じ経過をたどります。

当院ではタイミング法や排卵誘発法などの治療も行っております。少しでも不安に思われている方、気になる方は気軽に婦人科へご相談ください。

**お問合せ先** 公立岩瀬病院 婦人科

**TEL:0248-75-3111(代表)** 《お問合わせ時間》14:00～16:00



# 糖尿病教室 No.3

## ウォーキングだけじゃない！ 屋内でできる簡単運動を紹介します！

糖尿病の治療には運動療法がかかせません。中でもウォーキングなどの有酸素運動が推奨されているのは皆さんご存知だと思います。しかし、暑い夏を迎えた今、屋外での運動は熱中症などの危険もあり無理ができない日々が続いているのではないのでしょうか。そこで、今回は糖尿病とその予防に有効な自宅内でできる簡単な運動をご紹介します。

《10回1セットから始め、可能であれば3～4セット行いましょう。》

### ①スクワット

立った姿勢から、正面を見ながらお尻を後ろに突き出すように膝を曲げます。

※後ろに倒れそうなときは前につかまるものを準備しましょう。



### ②かかと上げ運動

なるべく膝を伸ばしたまま、かかとを上げて背伸びをします。

※運動を行う際は、主治医に相談の上行うようにしましょう。



引用：公益社団法人 日本理学療法士協会、『理学療法ハンドブック シリーズ6 糖尿病』、P10

このような運動が身体活動に必要な筋力や筋肉量を増加させ、インスリン抵抗性を改善、血糖コントロールを改善すると考えられています。同じ回数をやるにしても、一つ一つの動きを丁寧にしっかり行うこと、そして簡単な運動も毎日継続して行うことが体調を整えるための近道です。

## コロナ禍の暑い夏を乗り切るための熱中症予防対策！

気温や湿度が高くなるこれからの季節、新型コロナ感染対策を講じながら熱中症を予防する必要があります。感染予防対策上重要なマスクですが、マスク着用により、自分の呼吸で体を冷やすことができなくなったり、口の渇きを感じにくくなったりします。口の渇きを感じなくてもこまめな水分補給が必要です。

### 熱中症を予防するための心得

#### 1. こまめに水分補給をしましょう。

汗をかくと水分とともに塩分を失われるため、塩分も一緒に補給する必要があります。ただし、高血圧症により塩分制限が必要な方は主治医にご相談ください。また、スポーツドリンクも有用ですが、糖分を多く含んでおり、過剰に摂取すると血糖コントロールを悪くする可能性があるため注意が必要です。

#### 2. マスクを外して休息する時間を持ちましょう。

マスクを外す際は周囲の人との距離を十分にとりましょう。

#### 3. 暑い時間帯の運動を避けましょう。

夕方の涼しい時間帯に行うのも一案です。

#### 4. 服装は吸湿性や通気性のいい素材を選び、屋外では日傘や帽子を活用しましょう。

#### 5. アルコールは脱水が促進されるためなるべく控えるようにしましょう。



### 薬を飲んでいる方は要注意

糖尿病の治療薬の中には、血液中の過剰な糖を尿と一緒に排泄させる作用の薬があります。そのような薬を内服している方は特にこまめな水分補給が必要です。

## 出産・育児ナビ

### 小児予防接種について

予防接種を行うことは、「子供たち、そして人々を感染症から守るために行う」ことが本来の目的です。

### 当院の小児予防接種の予約について

健診センターへ直接来院又は電話予約が可能です。

※ただし、以下の場合については当院での予約はご遠慮いただいております。

- 前回接種が別の施設での場合
  - 推奨されている期間外の場合や接種時期が過ぎている場合
- ▶ 母子手帳には、子供さんの大切な情報がたくさん書かれています。
- ▶ 予約時には必ず母子手帳をお手元にご準備ください。
- ※なおご不明な点は健診センターまでお問い合わせ下さい。



**お問合先** 公立岩瀬病院 健診センター

TEL:0248-75-3111(代表) 《受付時間》8:30~17:15

### 在宅介護 の ポイント

### 脱水症の予防について

脱水症は、体内の水分量が不足したときに起こります。食事や水分の摂取量が減りがちな高齢者が気をつけたい病気です。

#### 《症状》

のどの渇き、皮膚・粘膜乾燥、倦怠感、食欲不振、発熱、尿量の減少などがありますが、自覚症状が少なく、気がつかないままに脱水症がすすんでしまうことがあります。

### 脱水症予防のポイント

脱水症の予防には適度な水分補給が大切です。水分は食事のほかに1日1~1.5Lを起床時・食事前・入浴後・寝る前や運動後などにわけて飲みましょう。本人の好みにあわせて水分を多く含むフルーツやゼリー、水ようかんなどを摂取することも可能です。大汗をかいた時は塩分も補給できるように経口補水液・スポーツドリンクなどもお勧めします。心臓や腎臓の病気がある方は、水分の摂りすぎで体に負担がかかることがあるため医師に相談しながら対策をとってください。

高齢者の方はトイレへ移動するのが大変で水分を控えてしまうことがあります。家族や介護する方は飲んだ量がわかるような容器を利用して、のどが渇く前にこまめな水分補給を促してください。

(6病棟)



# 夏バテを 予防しよう!!



## 【夏バテ対策と食事のポイント】

暑い日が続くと、そうめんや冷麦など冷たくさっぱりした炭水化物に偏った食事になりやすく、栄養のバランスが崩れやすくなります。

バランスの良い食事にするためには、不足しやすいたんぱく質を多く含む食品(主菜)や、汗と一緒に失われるビタミン、ミネラルを多く含む食品(副菜)を意識して摂ることが大切です。

**主菜：肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など**

**副菜：野菜、果物、海藻、きのこ、乳製品など**

## 【夏バテの症状】

疲労感、倦怠感、体力・気力・思考力の低下、食欲不振、下痢・便秘、めまい・立ちくらみ、イライラすることなどがあります。

## 夏バテ予防に効果的な食材



### ・食欲増進効果のある食材

生姜・しそ・ミョウガなどの香味野菜、カレー粉・わさび・唐辛子などのスパイスなど

### ・疲労回復効果のある食材 梅干し、レモン、お酢など

### ・冷えを予防する食材 唐辛子、ニラ、にんにく、生姜、かぼちゃなど

### ・消化を助ける食材 オクラ、山芋、モロヘイヤなど

### ・旬の夏野菜 トマト、きゅうり、なす、かぼちゃ、ピーマン、オクラ、モロヘイヤなど

食欲がないときには、麺類にハム、ツナ缶、卵、野菜などをトッピングしたり、カレーライスに夏野菜をたっぷりトッピングしたりするなど見た目や食べやすさを工夫してみてくださいはいかがですか？

夏の暑さに負けない生活を送るために、栄養が豊富な旬の食材を取り入れながら、バランスの良い食事を心がけましょう。



## 公立岩瀬病院

### 【編集・発行】

公立岩瀬病院 広報委員会 (広報誌発行部会)

〒962-8503 福島県須賀川市北町20番地

Tel 0248-75-3111 Fax 0248-73-2417

E-mail koho@iwase-hp.jp

