



## 【当院当直医紹介】



月曜日の午後に外来を担当している **三ツ井 崇司** です。

週に一回の外来ですので患者様となじみになることはまだまだ少ないですが、時々は見かけられているかもしれません。

専門としている分野は消化器外科といいます。

食道・胃・十二指腸・大腸・肛門といった食べ物の通り道から、肝臓・胆嚢・膵臓といった消化液を出す臓器を主に扱っている科です。

外科としては、現在は東京大学医学部附属病院の胃・食道外科に在籍しており、胃癌、食道癌、鼠径ヘルニアなどの診療に主に携わっております。

大学では大学院に所属し、迷走神経と腸管免疫をテーマに研究活動しております。他にも上部消化管内視鏡（胃カメラのことです）を行ったり、手術に入ったり、外来で手術前・後の患者さんを診たりしております。

院長である早瀬先生、副院長である林先生とは、6年前に埼玉医大総合医療センターと一緒に勤務させていただきました。昨年私が東大病院に戻ったところ医療センター時代の先生と再会し、その御縁でこの久喜メディカルクリニックにて現在診療を担当させて頂いている次第です。

思えば、現在住んでおり勤めているのは東京都なのですが、埼玉県とはとても縁があるように感じます。私は現在、大学以外にも医院や病院で診療をする機会が多いのですが、久喜メディカルクリニック以外に、川口駅、小山駅、古河駅の病院にも行っており、各々の病院の先生方も知り合いであったり、世間が狭いことを痛感しております。

大学や他の病院で私を見かけることもあるかもしれませんが、その時は御気軽にお声掛けください。

今後も、常に向上心を持ち、診療・手術の質を上げるべく頑張っていきたいと思っております。

# 新型インフルエンザに気をつけましょう！

臨床検査科 水野 真依

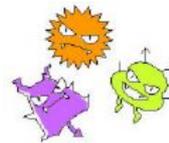
新型インフルエンザは、季節性のインフルエンザと同程度の毒性といわれますが、感染力は強く、場合により重症化するおそれがあります。

日ごろから十分に新型インフルエンザに対する情報に注意し、予防につとめるようにしてください。



## ☆どうやって感染する？

- ・ウイルスがついた手で目・鼻・口をさわった場合
- ・感染した人のせきやくしゃみをしたときのしぶき(飛沫)を吸い込んだ場合



## ☆感染したらどうなる？



- ・38度以上の急な発熱・せき・咽頭痛・鼻水・倦怠感・頭痛・関節痛の症状がでます。  
まれに症状として 38℃以下の発熱・下痢・嘔吐などがあります。
- ・薬は従来のインフルエンザと同様にタミフル、リレンザによる治療が期待できます。
- ・症状が出る1日前から、発症後7日まで他の人に感染させる場合があります。  
熱がさがっていても外出は避けましょう。
- ・腎臓・心臓・呼吸器疾患、糖尿病などの慢性疾患のお持ちの方、子供、高齢者、  
妊婦は感染すると重症化することもあります。  
早期発見・早期治療に心掛けてください。

## ☆予防方法は？

- ・せきをしたり、発熱している人に近づかないようにするために、必要のない外出は控えましょう。
- ・外出する際はマスクを着用しましょう。
- ・帰宅後、食前には必ず手洗い・うがいを徹底しましょう。
- ・十分な栄養・休養を取り、体力・抵抗力をつけましょう。



感染を広げないマナーとして…

せきやくしゃみをする時はティッシュやハンカチで口や鼻を覆い、周りの人から1m以上はなれるようにしましょう。(せきエチケット)

## 《注意事項》

★当院では、発熱した患者の隔離診療を行っています。熱がある時は受付の際お申し出てください。  
ご協力よろしくお願ひします。

## 【痔の治療】PPH 法

外来看護課 安田 由佳子

## ① 痔とはどんな病気か

排便時のいきみなどが原因です。肛門のクッションは圧力をかけると伸びる性質がありますが、クッションの中の血管が排便時のいきみなどで、過度の圧力がかかるためうっ血、腫脹します。この状態を『痔核』または一般的に『いぼ痔』とも呼ばれています。

直腸内のクッションがいぼになったものを『内痔核』、肛門周囲の皮膚下のクッションがいぼになったものを『外痔核』と呼びます。

## ② 痔の症状

- ・ 肛門の周りに痛み、痒みを感じる
- ・ 肛門の周りにいぼ状のものがある
- ・ 肛門の周りに違和感がある
- ・ 排便の際出血が見られる
- ・ 便が細い

## ③ 悪化の理由

- ・ 肥満
- ・ 排便中のいきみ
- ・ 長時間座っている
- ・ 長時間立ちっぱなしでいる
- ・ 重すぎるものを持ち上げる
- ・ 妊娠や出産

## ④ 痔の治療法

痔は排便のたびに大変不快な思いをします。痔の症状があらわれた場合は自己判断をしないで、できるだけ早めに医師に相談することが重要です。痔の治療方法は症状に応じて様々ですが、医師と相談したうえで最良の治療方法を選択しましょう。

《PPH は痛みが少なく回復の早い治療法です》

PPH 法は新しい痔の手術方法で特殊な専用の機械を使い、機械で切除、縫合を行います。

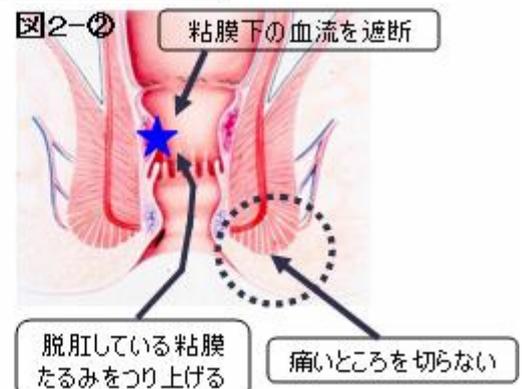
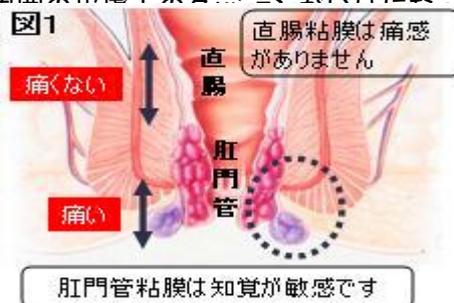
最大の特徴は肛門の中(内痔の部分)でのみの操作となるため術後の痛みが少ないということです。肛門は、皮膚の部分は非常に敏感なのですが肛門の中(内痔の部分)には痛覚神経はありません。通常の手術では手術の傷が肛門の中と皮膚の両方にできて、肛門皮膚にできた傷が術後の痛みの原因となりますが、PPH 法では肛門皮膚には傷ができませんから、術後の肛門がきれいで、痛みが非常に少なくてすみます。

入院期間も2泊3日程度と早期退院、社会復帰が可能です。(PPH は内痔核の脱出に適した治療法ですが、症状によっては適さないケースもあるため、治療に関しては医師にご相談下さい。)

## ⑤ 痔の予防法

- ・ お通じを整えるため、食事でのる食物繊維を増やす。新鮮な果物、葉物野菜、芋類、キノコ類、海藻類、こんにゃく、豆腐、そば、全粒粉パン及びシリアルは食物繊維の優れた供給源です
- ・ 水分をたっぷりとる(1日コップ8杯の水が理想的です)
- ・ アルコールは極力控える(脱水作用があり便が硬くなるため)
- ・ 便器に座って物を読まない。座っていきむ時間が長過ぎると腫脹が促進されます
- ・ 定期的に運動する
- ・ 便意をもよおした時、長時間待たずにトイレに行く

痔は男女に共通して多い病気の一つですが、多くの人は痔の治療について医師に相談せずに、つい我慢してしまいがちです。食事や排便といった生活習慣や加齢、妊娠、出産などによって誰でもかかるごく普通の病気です。痔を克服してより快適な生活を送るためにも、早めに専門医師に痔の治療法について相談してみましょう。



## 変形性膝関節症とは

理学療法科 理学療法士 上田順史

みなさん、変形性膝関節症という症状をご存知でしょうか。日本では正座という文化や床での生活が中心となるために、膝を強く曲げることから膝関節に負担がかかる場面が多くみられます。

日本人の多くは内反性の変形、いわゆる O 脚になりやすく、膝の内側や膝周辺に痛みが生じたりあるいは膝の裏に緊張感が生じたりします。変形の原因としては肥満や骨粗鬆症、加齢により進行し、スポーツによっても悪化させる危険があります。また、放っておくと歩く際に体のふらつきが強くなり、変形を悪化させてしまいます。

残念ながら一度けずれてしまった骨は元に戻ることはできません。かといってあきらめてしまえば変形が更に強くなってしまいます。大切なのは膝周辺の筋力を強くし膝関節を安定化させることで、主に太ももの前面の筋力を鍛えることが重要となります。

そこで、膝への負担が少なく変形を予防するための運動として以下のようなものがあります。



筋力は薬や注射と違い、すぐに効果的に表れるものではありません。しかし 90 歳でも 100 歳でも筋力をつけることはできます。少しずつでいいので毎日運動を無理ない範囲で継続してください。

### 「日々努力 孫子に言った あの言葉」

♪この言葉を胸に継続しましょうね♪

### 【お知らせ】

当院では、新しく『健康管理ファイル』を作成しました。  
3大生活習慣病や当院に入院される方、手術をされる方に、  
治療のサポートとして活用していただければ幸いです。  
また、当院での検査結果・健診結果などを経時的に保管して  
いただけるファイルとなっています。

受付にて販売しております。  
ご質問等ございましたら、受付までご相談下さい。

