

atat-tsushin **2018.3** Vol.



ぐだろう、と思うものです。来春は元気に お花見を楽しまれるよう心から願っており 桜をお見せできたらどんなに気持ちが和ら 3月25日 浜松城公園にて

今年の桜は例年より早いようです。今日も 人院生活を余儀なくされている方に、この

ら死んだほうがマシ」とまでおっしゃる方も ほとんどありませんが、本来元気な方が苦 います。「排便障害」は命にかかわることは 呼ばれています。潜在的には多くの患者様 少なくないのです。私たちはこのような方々 痛のため人生を楽しめず、「こんなに辛いな を受診できず悩んでいる方が多いと言われて がいながらも、羞恥心が先行して医療機関 漏れ)」や「便秘」は併せて「排便障害」と です。今回の特集「便失禁(便漏れ・ガス よるストレスで排便状況が悪化しやすい季節 という思いで診療に力をいれております。 に充実した人生を取り戻していただきたい 現在、浜松城公園は桜がほぼ満開です。 転居等の環境の変化に

検診部

理事長・院長松田

特定健診・がん検診の予約を受け付けています

「特定健康診査受診券」「浜松市がん検診受診 券」が浜松市またはご加入の健康保険から郵送されて いる方は、当院にて特定健診および各種がん検診(大

腸・胃・肺・前立腺など)ができますので、有効期限を確 認の上ご予約下さい。

きり暖かくなって参り ました。急な便秘や下 痢でおなかの調子を崩

皆様こんにちは。めつ

か。春は進学や就職 かがお過ごしでしょう しがちな季節ですがい

検診日:月・火・水・金曜日の午前 TEL:053-448-5121



今回は便失禁 お話をしたいと思います。 (便漏れ)

ど実はとても多い病気です。 の患者さんと同じくらいの方がおり、 500万人以上の患者さんがいるといわれるほ 便失禁は、 アメリカでは12人に1人と高 日本でも ÚI. 圧

しまったという恥ずかしさや、その事実を認め しかし、便失禁で悩んでいる方は、 たくないとい 漏らして う

加齢による筋肉の衰え います。 いているケースもあ けて家にこもり という不安感から づかない間に漏れて 3 ちになるため、 他人との接触を避 んでいるといわれて できずに一人で悩 会からの孤立を招 しまうのではないか ちから、 人が誰にも相談 また、 4 が

肛門括約筋の機能低下

直腸

= =

歯状線

ŋ

ます。一方、

病

に行けばいいのかわからない、 行けずじまいという方も多いようです。 ての情報を見つけることができず、 院に受診しようと決心しても、 治療や検査につい どの病院の何科 結局病院に

同齢者の 病気ではない

ている人が多いと思われがちですが、 や子育て、 便失禁というと高齢者や介護を必要とされ 家事などの日常生活を送っている 実はお勤

め

7%

3%

女性にも多くの患

あ

外肛門括約筋

内肛門括約筋 無意識にお尻を締めている筋肉

自分の意志でお尻を締める筋肉

50代女性 14% 60代女性 21% 便失禁を抱える患者さん 出典:山名哲郎:当院における便失禁の診療の現状 消化器科 46(6):618-624,2008 だったという報告も れた患者さんのうち 者さんがいます。 あります。 る病院では来院 半数が

30

(

60 代

H が漏れるだけではな 常 便失禁は 生き甲斐の喪失 生 活 0) 単 制 に 限 便

> 参 社 会活 加などに 動

す。 より、 % Ø) 0) 病院を受診した患者さんのアンケートでは、 な影響を及ぼす可能 質に大き 人が人生を楽しめなかったと回答してい 生 活 性があります。 便失禁で

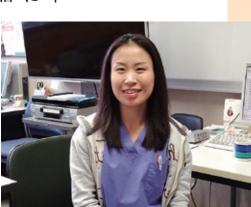
65

精神的負担となり、 しれませんが、 結果を招くことも大きな問題です。 便失禁は命に係わるほどの病気ではないかも 便漏れの不安や心配を抱え、 生活の質を損なうという



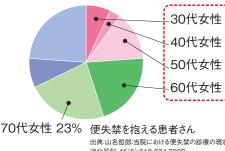
る内括約筋と、 きる外括約筋がありますが、 肛門括約筋は自律神経の働きでおしりを締め に能が衰えてくるため高齢者に多いです。 番多い原因は肛門括約筋の機能低下です。 ご自分の意志で締めることがで 加齢とともにこの

女性に多く見られるのは自然分娩による肛



佳子 医師 Keiko Aikawa

高齢者の病気ではない便失禁



を経験するという報告もあります。 自然分娩で出産した人のうち約3%に便失禁年もたってから症状が現れることもあります。んどの場合は分娩直後に症状が現れますが、何んどの場合は分娩直後に症状が現れますが、何の損傷です。自然分娩で出産した際に、肛門の損傷です。自然分娩で出産した際に、肛門

治療

一番大切なことは便をきちんと出すことができ 排便する習慣をつけることが大切です。排便の 際はいきみすぎに注意し いことで、排便に関係し なすぎな なった神経に障害を起こすり た神経に障害を起こすり

物繊維加工食品の摂取を心がけましょう。1 食生活では**食物繊維**を多く含んだ食品や食

摂りすぎに注意しましょう。 さん摂りすぎると便をゆるくするので控えてくができます。飲酒、特にビールなど水分をたくができます。飲酒、特にビールなど水分をたくができます。飲酒、特にビールなど水分をたくができます。飲酒として失禁予防をすること

は排便機能に良い影響を与えるとされています。ストレスを溜めないようにしましょう。特に運動起き、規則正しい食生活、適度な運動を心掛け、生活習慣を見直すことも大切です。早寝早



康を保つ上でも大切禁の症状改善だけで禁の症状改善だけで

です。

りますので気軽にお声をかけてください。ができます。様々なタイプの骨盤底筋訓練があ盤底筋を鍛えることで、失禁の改善を図ること書た、ご自分でできる訓練があります。骨

骨盤底筋体操の一例です

鍛えられます。 これを2~3回繰り返します。これによって骨盤底筋が尿道・肛門・膣をぎゅっと締め、次にゆるめます。



①~③を、2~3回繰り返します。

に合ったお薬を処方しますのでご相談ください。 臓ペースメーカーに似た小型の刺激装置で断 修復、人工肛門の造設などがありますが 骨盤底筋を刺激し失禁の治療を行う方法です。 腹部及び下臀部両側に貼りつけることにより、 ロマスター)での治療も始めました。電極を下 剰な運動を抑えるお薬などがあります。 的に電気刺激 (SNM) といって、排便に関連した神経を心 たな選択肢ができました。仙骨神経刺激療法 外科的療法 また、干渉低周波電流による電気刺激法 お薬には便の硬さを整えるお薬、腸粘膜の過 (手術による療法) には筋 症状の改善を図る治療方法 肉の

SNM(仙骨神経刺激療法) 思者用 プログラマ 臀部に植え込んだ 刺激装置

欧米では便失禁に対する有効な治療方法の一つとして20年前から実施されています日本でも2014年に保険収載され、当院で行うことができます。

相談ください。

相談ください。

お困りの方はお気軽にご

薬剤師、管理栄養士、放射線技師などが関わ

当院では便失禁に対して、医師、認定看護師、

繊維のお話

水溶性食物繊維と不溶性食物繊維



ルに次ぐ第6の ビタミン、ミネラ ぱく質、脂質、 な栄養素であり、 に役立つ代表的 秘や下痢の解消 れています。食 栄養素ともいわ 炭水化物、たん 食物繊維は便

水溶性食物繊維を多く含む食品

そのまま排泄されるため、 種類があります。 と水に溶けにくい「不溶性食物繊維」の2つの て食物繊維には、水に溶ける「水溶性食物繊維」 り、身体のお掃除屋さんともいえます。そし 物質を一緒に身体の外に出してくれる働きがあ れにくいのが特徴で、身体の中に取り込んでも 余分な脂肪や有害 物繊維は消化さ

れます。 不溶性食物繊維は、 刺激して蠕動運動を活発化し排便を促してく の上昇やコレステロールの増加を抑えてくれます。 水溶性食物繊維は、保水性があり、血糖値 便のカサを増やし、腸を

このように、食物繊維には身体に嬉しい働き

が推奨する日本 す。厚生労働省 が18g以上とされ が20g以上、女性 いないのが現状で 量を摂取できて 食事から十分な ますが、日々の がたくさんあり ていますが、実際 維摂取量は、男性 人1日の食物繊

大豆

は平均で15g程度 それには、 時

れることが減ってきてしまいました。 同時に食物繊維が豊富な食材を食事に取り入 やファストフードを食べる機会が増え、それと さんとることができていましたが、最近は洋食 のこ、海藻と、食物繊維が豊富な食材をたく す。和食が中心だった時代では、旬の野菜やき 代と共に変化した食生活が大きく関わっていま

をいくつか紹介します。 そこで今回は、食物繊維の効果的なとり方

> ①まず野菜は加熱する。特に葉物野菜はゆ でるとカサが減り、量を多く食べられます。 味噌汁や混ぜごはんにしてたつぷり食べまし お浸しや和え物にしたり、鍋料理にしたり、

②一汁三菜を心がける。一汁三菜とは、おか ずの中で汁物を1品、お肉や魚を使用し のついたセットメニューを選びましょう。 も食物繊維が少なめになるので、特に外食 という意味です。単品メニーではどうして 時などは品数が多い定食や、サラダや小鉢 物やお浸しなどの副菜を1~2品揃える たメイン料理となる主菜を1品、そして煮

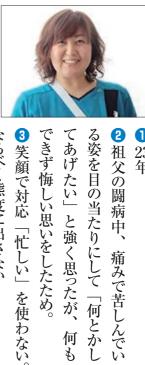
③ごはんやパンは食物繊維の多いものに代 ましょう。 うに、白いものより色が付いた食品を選び があるので、手軽に効率よく食物繊維を える。主食として1日3回食べるチャンス や雑穀米、食パンよりライ麦パンといったよ 増やすことができます。白米よりも玄米

イになりましょう! す。食物繊維で身体の中からキレ 食事は毎日の積み重ねが大切で

3どんな看護師になりたいか ❹趣味・特技 ● 1 看護師経験 ②看護師になったきっかけ

5 自己 PR

鈴木 理加 看護師



1 23 年

できず悔しい思いをしたため。 てあげたい」と強く思ったが、 る姿を目の当たりにして「何とかし 2祖父の闘病中、痛みで苦しんでい

なるべく態度に出さない

ります。 います。そのため体力には自信があ 時間があればジムへ行くようにして ⑤身体を動かすことが大好きで、 4 身体を動かすこと、バドミントン。

* * *

髙橋

君江 看護師

1 3 年

した。 た際、病院の看護師とお話をして なりたいと思い、看護師を目指しま 楽しかった。自分も将来そんな人に ②幼少時代に祖父のお見舞いに行つ

- 3 笑顔にできる看護師
- 4出かけること、空手。
- 5 笑顔いつぱい楽しく動めていきます。

出張講演

おなかの悩み 決します!



松田 聡がおなか と題して、院長 学校からのご依 み解決します!」 た。「おなかの悩 頼を受け、 浜松市内の小中 から12月にかけ、 講演を行いまし 平成29年11月 出張

排便や食事の大切さなどをお話しました。 みの上位を占める腹痛や下痢、便秘の原因、 (腹部) の基本的構造や小中学生の身体の悩

学校にもこの講座を広めてほしい」というう て大変励みとなり、元気とパワーをもらいま まとめたものをいただきました。我々にとっ の感想、意見を小冊子や保健だよりとして 校で医療に触れる機会はほとんどないためか わった」といったものがあり、なかには「他の 教わった」「学校の授業では学べないことを教 話を聞いた」「身体のしくみについてはじめて した。感想には「病院の先生から初めてお れしい意見もありました。特に小学生が学 後日、子どもたちから当日の様子や講演

> 思われがちですが、決してそんなことはなく 師や看護師が生まれるかもしれませんね。 話を聞いた子どもたちのなかから未来の医 きれば、命の大切さを理解することができ、 増えて、身体や病気への関心を育むことがで だったものと思われます。このような機会が 医師とお話することができた機会は有意義 医師からのお話を聞くというと難しそうに 面白くて視野が広がると思います。

声かけください。 せん。講演料はいただきませんので気軽にお 思います。受付は随時行つております。学 このような「出張講演」を行っていきたいと 校に限らず団体等、また参加人数は問いま 当院は今後も地域に開かれた病院として、

行いました。) 中郡中学校で講演を 学校、中郡小学校、 (平成29年は大瀬小







の音が聞こえてきたと言っていましたが の日のために練習した「赤鼻のトナカイ」 副院長:チェロ、相川医師:ビオラ)が、こ を身につけたトリオ (院長:ピアノ、川ト りのクリスマスディナーの後、サンタの衣装 るクリスマスコンサートを行いました。手作 など6曲を披露しました。院長が夜ピア ^の練習をしていたら他の部屋からビオラ











うです。そんなことを思いながら聴いてい 業務の傍ら毎日遅くまで練習していたよ りました。 たら胸が熱くなりました。最後は「きよし この夜」をみなさんと合唱し素敵な夜とな



サージでウォーキング後の身体のケアを 体脂肪測定の体験や、ハンド・フットマッ ました。当院ブースにも約300名の 当日は晴天にも恵まれ多くの方で賑い ぶ重要な交通の要所であったそうで、 駅に健康づくりブースを出展しまし が開催され、当院はゴール地点の気賀 虎ゆかりの地めぐり健康ウォー 方にお立ち寄りいただき、骨密度測定、 昨年11月12日(日曜日) 気賀の町は昔から三河と遠江を結 「井伊直

診療のご案内

●患者さんへお願い● 月1回、必ず保険証の提示をお願いいたします。



■ご来院の際には事前に予約をお取り下さい

広報委員会

渡部真

◇ご予約はお電話でも承ります。◇受診当日のご予約も可能な限り承ります。

外来診療は予約の方を優先させていただきます。予約のない方はお待ちいただく時間が 長くなることがあります。 ※急患の方はこの限りではありません。

胃腸・肛門外科	受付時間	月	火	水	木	金	土
	8:30~11:30						
	8:30~12:00						
	14:00~16:00						

その他の診療科

C - P D - P D MAIN										
	受付時間	月	火	水	木	金	Ŧ			
IBD(炎症性腸疾患)外来	8:30~11:30									
ヘルニア外来										
排便機能外来										
内科相談										
ストーマ外来										
女性専門外来	9:00~11:30									
血管外来	14:00~15:30									



特定医療法人 松田

T432-8061 浜松市西区入野町753番地

TEL.053-448-5121代 FAX.053-448-9753

JR=浜松駅下車 タクシーで10分 高塚駅下車 タクシーで5分 バス=浜松駅バスターミナル5番ポール(宇布見、山崎行)乗車 西郵便局または東彦尾下車 徒歩5分 駐車場 180台

E-mail cra@matsuda-hp.or.jp

ホームページ https://www.matsuda-hp.or.jp

(発行/松田病院広報委員会)