

外来医師一覧表

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----------|----|-------------------|-------|------------------------|------------------------|------------------------------|
| 外科 | 午前 | 田辺 大朗 | | 田辺 大朗 | 甲斐 幹男 | |
| 整形外科 | 午前 | 西口 雅彦 | 西口 雅彦 | | 西口 雅彦 | 熊本大学病院医師 福間 |
| | 午後 | | 西口 雅彦 | | | 熊本大学病院医師 福間 |
| 脳神経外科 | 午前 | | | 藤岡 正導 | | 藤岡 正導 |
| | 午後 | | | 藤岡 正導 | | |
| 心臓血管外科 | 午前 | 済生会熊本病院医師 | | | | |
| 循環器内科 | 午前 | 庄野 弘幸 | 庄野 弘幸 | | 庄野 弘幸 | |
| | 午後 | 庄野 弘幸 | 庄野 弘幸 | | 庄野 弘幸 | |
| 呼吸器内科 | 午前 | 済生会熊本病院医師 (隔週) | | | | |
| 消化器内科 | 午前 | 長島 不二夫 | 藤本 貴久 | 築村 哲人 | 築村 哲人 | 藤本 貴久 |
| | 午後 | | | | 築村 哲人 | |
| 脳神経内科 | 午前 | | | | 済生会熊本病院医師 米原(第2、4週) | |
| 肝臓外来 | 予約 | 午前 | | | 熊本大学病院医師 瀬戸山 | |
| 泌尿器科 | 午前 | | | 済生会熊本病院医師 三上(第2、4週) | 済生会熊本病院医師 占部(第1、3週) | |
| 腎臓内科 | 予約 | 午前 | | | | 町田 健治 |
| | 午後 | | | 町田 健治 | | |
| 糖尿病外来 | 予約 | 午前 | | | | 済生会熊本病院医師 星乃(第2週)、松尾(第3週) |
| 乳腺外来 | 午前 | 田辺 大朗 | | 田辺 大朗 | 甲斐 幹男 | |
| ペインクリニック | 午後 | | | | | 非常勤医師 荒川(第2、4週) |
| 禁煙外来 | 予約 | 午後 | | | | 藤岡 正導 |
| 動脈硬化外来 | 予約 | 午後 | | 藤岡 正導 | | |
| 脳ドック | 予約 | 午後 | | 藤岡 正導 | | |

●受付時間／午前8:30～11:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)

●診療案内／TEL.0964-53-1656 FAX.0964-53-1657

※お電話での予約や予約変更は平日14:00～17:00に承っております。

※休診日がございますので、事前にお問い合わせください。

※再診や紹介状をお持ちの方は事前のご予約をおすすめします。

お知らせ

ホームページに最新の休診情報を掲載していますので、ご覧ください。

患者さんの権利と義務

私達は、安心して診療・治療を受けて頂くために、病状や治療法などについて十分な説明を行います。
また患者さんのご負担を軽減し、同意に基づいた医療を提供します。

患者さんの権利

- 1.良質な医療を公平に受ける権利
- 2.診療の内容等について充分な説明を受ける権利
- 3.治療方法など自分の意志で決定する権利
- 4.個人の秘密や医療上の情報が保護される権利
- 5.診療記録の開示を求める権利
- 6.あなたの病気について他の医師に意見を求める権利

患者さんの義務

- 1.自分の健康状態を出来るだけ正確に伝える義務
- 2.わからない事柄について質問する義務
- 3.病院の規則と指示を守り治療に専念する義務
- 4.他の来院者に対して迷惑をかけない義務

咲かせよう いのち 世代を超えて いつまでも。



57 Take Free.
2021.9



健康マージャンで
頭と指先の訓練
(通所リハコンパス)

病気のはなし「便秘のお話」

みすみ病院のできごと

部署紹介[1・2病棟]

外来医師一覧

[特 集] 行事食を紹介します！

医療・福祉を通じて安心して生活できる地域づくりに貢献します。

「地域医療を支援します」「救急医療を実践します」「健康的な生活を支援します」

便秘のお話

消化器内科／長島 不二夫

○ 医学解説

概論

便秘はごく普通に経験する症状です。気にならない程度から深刻な症状まで多種多様です。2019年の国民基礎調査では便秘の症状を訴える方は約35%、65歳以上では約68%と急増します(この数は自己申告の数で医療統計からは14%程度です)。また女性に多い特徴があります。今後高齢化や生活習慣病の広がりにより、患者数は年々増加していくと言われています。

また便秘の方は民間療法(アロエなど)、市販薬の購入など自分で対処されている方が多く、症状のある方の約40%しか医療機関を受診していないという調査結果もあります。

ここでは日常生活でよくある慢性の便秘についてお話し、少しでも多くの方が受診するきっかけになればと思っております。

1.便秘の定義は?

便秘とはどのようなことを言うのでしょうか。医学的定義もありますが、国によっても、学術団体によってもまちまちです。要は体外に便を十分に排出できない状態と、快適に排出できない状態を合わせて便秘と定義されています。毎日排便がある方でも、いきんだり、時間がかかったり、短い間隔で何度も便意を催す場合は便秘の可能性があるといえます。

2.便秘は寿命と関連する?

よく引用される研究(2015年に発表されました)では、慢性便秘のある方はない方に比べて15年の追跡調査で生存率を15%程度低下させることができました。これは便秘の方が心疾患、脳卒中などの生活習慣病、大腸がんを発症しやすいことと関連しています。

3.便秘の症状は?

三大愁訴と呼ばれるものがあります。排便回数の減少、排便困難感、残便感です。

実際に患者さんが訴える症状は血便、腹痛、嘔気、直腸残便感、腹部膨満感、下腹部痛、食欲不振、めまい感あるいは肩・背中に放散痛を感じる方もあるようです。中には繰り返す激しい便意にもかかわらず、便が少ししかでないため残便感が続き外出できないと言われることもあるようです。こうなると生活の質のみならず、労働生産性にも影響してきます。

4.慢性便秘症の分類・原因は?

大きく分けると機能性便秘と器質性便秘に分類されます。

器質性便秘は消化管(多くは大腸)に何らかの病氣があるために便秘になっている状態です。したがって器質性便秘は医療機関を受診することが必要です。

機能性便秘は自律神経のバランスが崩れ、大腸の運動が消化管の機能不全を起こした状態です。外来を訪れる便秘の患者さんはほとんどこのタイプで、大まかに3つに分類されます。

2017年に新しい分類が発表されましたが、医師が治療法を選択するためには有用ですが一般の人にはわかりづらいので以前の分類でお話を進めます。

① 弛緩性便秘

運動不足。腹筋の低下などが大腸の運動低下の原因となり便が腸の中に長い時間留まるために排便回数が減少します。また不規則な食事など乱れた生活習慣に原因があることもあります。オフィスワークが多い方、高齢者、女性、妊婦に見られるタイプです。

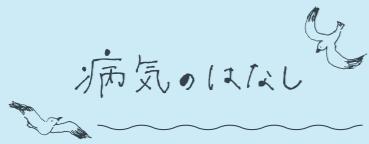
② 痉攣性便秘

大腸の緊張が強く腸の蠕動運動が空回りし、便の輸送が障害されている状態です。ストレスに関連する便秘症です。

③ 直腸性便秘

便が直腸まで下りてくると便意を感じ、大腸の動きが活発になり排便が促されるのですが、便意を我慢したり、浣腸の乱用(最近はウォシュレットを浣腸代わりに使用)で排便のリズムが崩れたり、直腸粘膜の変化が起こり便意を生じなくなったために起こります。





また女性に便秘が多い原因としては、以下などが挙げられます。

① 筋力の低下

排便に必要な括約筋・腹筋の力が弱いため、腸が重力で下方に下がり便秘になります。さらに骨盤が広いため垂れ下がりやすい傾向があります。このため大腸に長い時間留まるため排便回数が減少します。

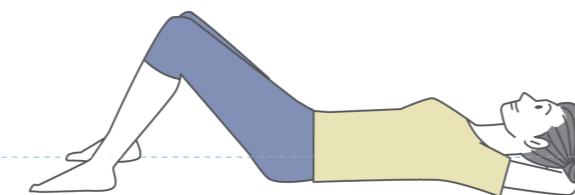
② ダイエット

食事量の低下により蠕動運動が抑制され腸の中に便が長い時間たまるため排便回数が減少します。

③ ホルモン

女性では月経・妊娠によりプロゲステロン(黄体ホルモン)が多く分泌されます。このホルモンは腸管の運動を抑制し、水分・塩分の吸収を促進することにより便秘になります。

5. 対策はどうすれば良い?



① 筋力をつける体操(腹筋特に下腹の筋肉、骨盤を支える筋肉、太ももの筋肉)

仰向けに寝て足を肩幅くらいに開き、両膝を立てます。両手を首筋にあておへそをのぞき込むように体を起こします。次につま先立ちをしてお尻を締めるように力を入れます。

② 生活習慣の改善

毎日、一定の時間にトイレに行く習慣をつけます。

椅子に足をそろえ背筋をのばして座ります。そのままの姿勢で上半身を左右に捻ります。大腸にたまたまガスを動かす効果があります。一日に何度も行いましょう。

また、よくTVなどの便秘特集で考える人のポーズがいいと言われているのは、前傾姿勢をとると直腸恥骨筋が背中側へ伸びやすく、肛門一直腸が直線に近くなり排便がスムーズになると考えられているためです(図1)。和式トイレをお使いの方は常にこの状態ですので考えなくてもよさそうです。

③ 食習慣の改善(図2)

年齢を重ねるとたんぱく質の吸収率が低下するため、少し多めに摂取することが大事です。

また纖維を含む野菜(キャベツ、アスパラガス、レタス)、くだもの(柑橘類、キウイフルーツなど)、海藻(わかめ、寒天など)、いも類などもおすすめです。野菜は加熱して食べるとたくさん食べられるものが多いと思います。

図1 恥骨直腸筋が伸びると直腸肛門角が直線に近づく

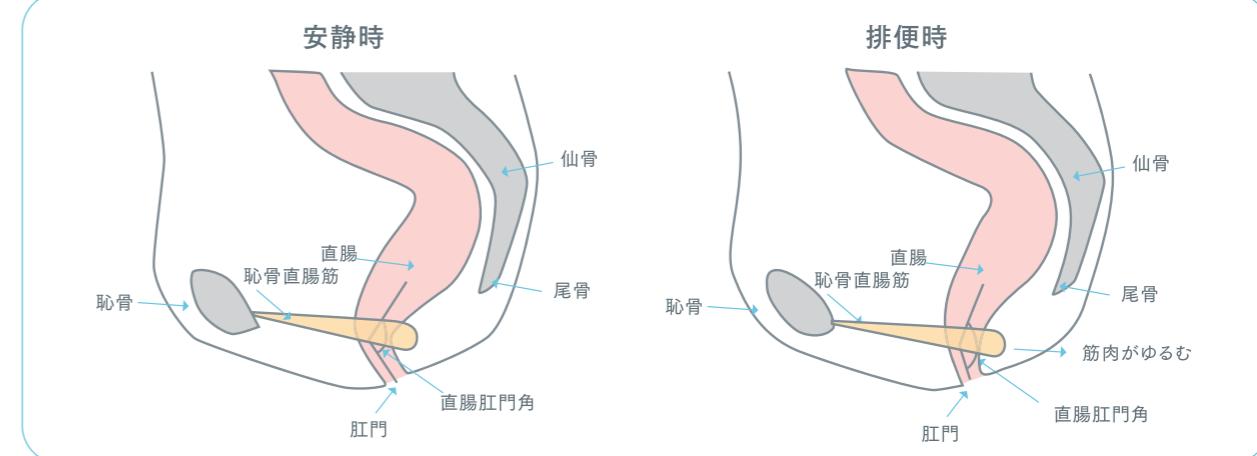


図2 便秘に良い食品群

纖維を含む野菜(キャベツ・アスパラガス・レタスなど)
くだもの(レモン・パイナップル・キウイフルーツ・バナナなど)
海藻(わかめ・寒天など)
いも類、きのこ



6. 便秘の検査は?

まずは器質性疾患の除外です。器質性便秘を引き起こす最も重要な疾患は大腸がんです。大腸の内視鏡検査を受けたことがない方は、大腸内視鏡検査を受けましょう。

大腸のどこに便がたまっているかを腹部レントゲン写真(場合によってはCT)で見極めることも大事な検査です。

7. すぐに病院を受診すべき症状は?

① 警告症状(便秘の症状とは別に)

排便習慣の急激な変化、予期せぬ体重減少、血便、腹部腫瘤、腹部波動(腹水)、発熱、関節痛などが出現したとき。

② 危険因子(便秘の症状があり、かつ以下の因子を持つとき)

50歳以上、大腸器質的疾患の既往歴、大腸器質的疾患の家族歴がある方。

そのほか検診で便潜血反応が陽性だった方。
気になる方はぜひ病院を受診してください。





行事食を紹介します!

4月

「お花見弁当」

院内の桜もすっかり葉桜になった頃ではありますが、患者さん方にも春を感じていただくため「お花見弁当」を提供しました。



5月

「お寿司」と「魚料理」

4月に実施した嗜好調査で、献立に取り入れて欲しいと希望の声が多かったメニューは「お寿司」と「魚料理」です。「てまり寿司」は、一つ一つ厨房スタッフの手作業で成型しています。院内のもみじを添え、可愛らしく仕上げました。



6月

「愛知県の郷土料理、味噌カツ」

愛知県の郷土料理「味噌カツ」です。大葉とキャベツは、愛知県で生産量が多い野菜でもあります。患者さんから「味噌カツとは珍しいですね」、「美味しいいただきました」との声をいただきました。



部署紹介★

安全・安心できる入院生活、 在宅支援を行っています。

1・2病棟は、地域包括ケア病棟という在宅支援のための病床です。主に内科系と外科系など複数の診療科の患者さんがおられます。他職種と連携したチーム医療の提供を心がけ、安全・安心できる入院生活、在宅支援を行っています。

定期入院から救急入院にも対応できる体制を整え、ニーズに合った看護やケアを提供できるようスタッフひとりひとりが知識や技術をいかし、チームワークを大切に業務に取り組んでいます。



1・2病棟



みすみ病院の できごと

SAISEIKAI MISUMI HOSPITAL

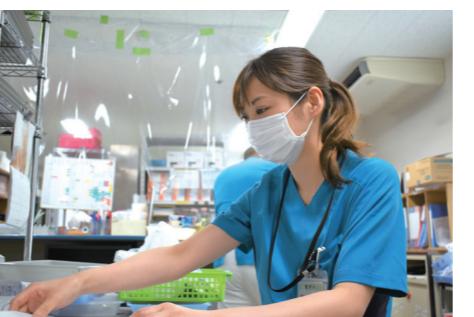
ユニフォームが新しくなりました

代表電話へ自動音声案内を導入しました

6月1日から、診療支援部(薬局・放射線検査室・栄養管理室・検査室)のスタッフのユニフォームが新しくなりました。各部署から要望などを聞き取り、試着などを重ね厳選した結果、スクラブタイプの薬局・放射線検査室・栄養管理室はターコイズ(青緑色)、検査室はボルドー(赤ワイン色)となりました。素材は軽く大変動きやすいです!通気性もいいので、梅雨時期や暑い時期も快適に過ごせそうです。

今までの白衣から、ガラッとイメージチェンジして新たな診療支援部として、快適に質の高い医療が提供できるようこれからも頑張っていきたいと思います。

診療支援部



▲ユニフォーム(薬剤師)



▲ユニフォーム(臨床検査技師)

1 代表番号にお電話ください
0964-53-1611

2 自動音声ガイダンスが流れます
済生会みすみ病院でございます
当院では、音声による番号案内をしています
音声の途中でも番号を押すことができます



3 ご用件の番号をプッシュしてください
① 救急外来受診に関する事
② 外来の予約に関する事
③ 折り返しの電話に関する事
④ お薬に関する事
⑤ その他のお問い合わせ



4 担当窓口がご用件にお答えします
自動的に担当者にお電話をつなぎますので
ご用件をお伝えください



【直通電話のご案内】

| | |
|-------------------------------|--------------|
| 以下のお部屋は直通電話がございます。音声案内は流れません。 | |
| 健診センター | 0964-53-1617 |
| 医療連携部(地域連携室・医療相談室) | 0964-53-1621 |
| 通所リハビリ | 0964-53-1633 |
| 居宅介護支援センターみすみ | 0964-53-2120 |