

JA静岡厚生連 健康をつくる情報誌

すてっぷ

2024

3

No.556

健やかな暮らしのために



病院で働く人たち 栄養士（静岡厚生病院）

特集

足の付け根がふくらむ「脱腸」

～「鼠径（そけい）ヘルニア」ってどんな病気？～

静岡県農協健康管理推進委員会
静岡県厚生農業協同組合連合会



足の付け根がふくらむ「脱腸」

～「鼠径(そけい)ヘルニア」ってどんな病気?～

清水厚生病院 外科 診療副部長 **知久才穂子**

一般の方にはあまり知られていませんが、外科手術の中で、鼠径(そけい)ヘルニアの手術は最も多い手術です。日本では1年間に15万件ほどの鼠径ヘルニアの手術が行われています。

鼠径ヘルニアは小児期に手術を受ける人もいますが、日本では15歳以上に對する手術が全体の9割を占めており、さらに成人の鼠径部ヘルニア全体で見ると多くの方が65〜80歳の間に手術を受けているという事実があります。また別の報告では、ヘルニアに関して生涯に鼠径ヘルニア根治術を受ける割合は男性27%、女性3%という報告もあり、消化器外科疾患の中でも非常に頻度が高く、かつ高齢者に多い疾患であることが分かります。

今回は、意外と身近な「鼠径ヘルニア」についてのお話です。

鼠径ヘルニアとは

「鼠径(そけい)」部とは、脚の付け根の部分のことをいい、「ヘルニア」とは、体の組織が正しい位置からはみ出した状態をいいます(図1)。

「鼠径ヘルニア」とは、本来ならお腹の中にあるはずの腹膜や腸の一部が、鼠径部の筋膜が弱くなって筋肉の隙間から皮膚の下に出てくる病気です。俗に、「脱腸」とも呼ばれています。

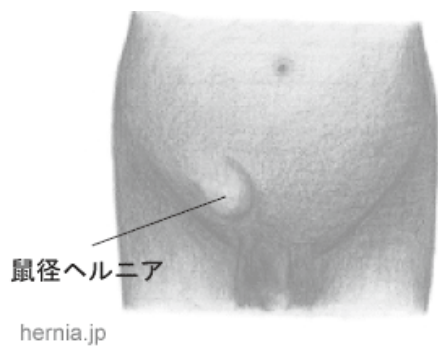


図1 鼠径ヘルニアの位置

鼠径ヘルニアになりやすい人

鼠径ヘルニアは、乳幼児の場合はほとんど先天的なものですが、成人の場合には加齢により身体の組織が弱くなることが原因で、特に40代以上の男性に多く起こる傾向があります。

鼠径ヘルニア患者の80%以上が男性ですが、これは腹壁から陰部につながる血管などの通り道が男性のほうが大きく、比較的腸が脱出しやすいためと考えられています。

40代以上では、鼠径ヘルニアの発生に職業が関係していることが指摘されており、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。便秘症、肥満、前立腺肥大の人、咳を

よくする人、妊婦も注意が必要です。日本での年間の受診者は15万人程度ですが、実際に悩んでいても受診していない人も多数いると推定されています。

鼠径ヘルニアの症状

典型的な症状として、片方の鼠径部にピンポン球のような膨らみができ、これが立った状態や力んだ状態で硬く大きく膨らみ、横になったり力を抜くと膨らみが消失して凹みます。自然治癒することはなく、放置しておく膨らみが少しずつ大きくなります。その他、鼠径部に違和感や痛みを感じたり、進行すると便秘や排尿障害の原因となる可能性があります。

また、筋肉の穴から腸が飛び出し、元に戻らなくなった病態を「嵌頓(かんとん)」と言います(図2)。この場合、腸がはまり込んでいるため、膨らみは横になっても消失せず、固く緊満した状態が持続し、痛みや吐き気を伴うようになります。発症後数時間の間に、腸が締め付けられることによる腸の壊死(腐ること)や腸閉塞を引き起こし、命に関わる可能性があるため、緊急手術が必要となります。

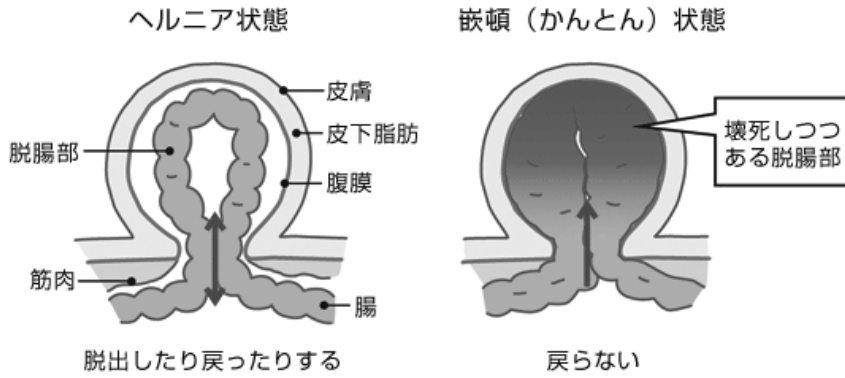
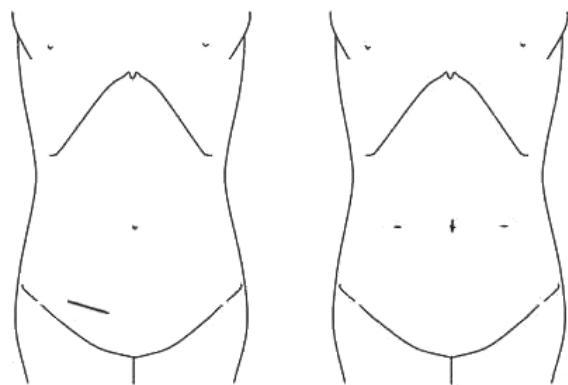


図2

鼠径ヘルニアの治療

ヘルニアは良性の病気ですので、手術を急ぐことはありませんが、完治させるには手術しか方法はありません。痛みや張り、不快感が強い、ヘルニアがだんだん大きくなった、出たままになって押しも戻らない、というような場合には手術を考えたほうがよいです。

手術を行うと、見た目が元通りになり、腹部の違和感がなくなるだけでなく、鼠径ヘルニアの怖い合併症である嵌頓状態になることを予防することができます。



前方アプローチのきず 腹腔鏡手術のきず

図3

できます。

鼠径ヘルニアの手術様式は2種類あります。一つは鼠径部を5〜6cm切開し鼠径部の前方からアプローチする「鼠径部切開法」で、もう一つは腹腔鏡（内視鏡）を使用してお腹の中から修復する「腹腔鏡下手術」です（図3）。

腹腔鏡下鼠径ヘルニア手術 (TAPP法)

腹腔鏡手術では、お腹に3か所の小さな孔（あな）を開けます。炭酸ガス

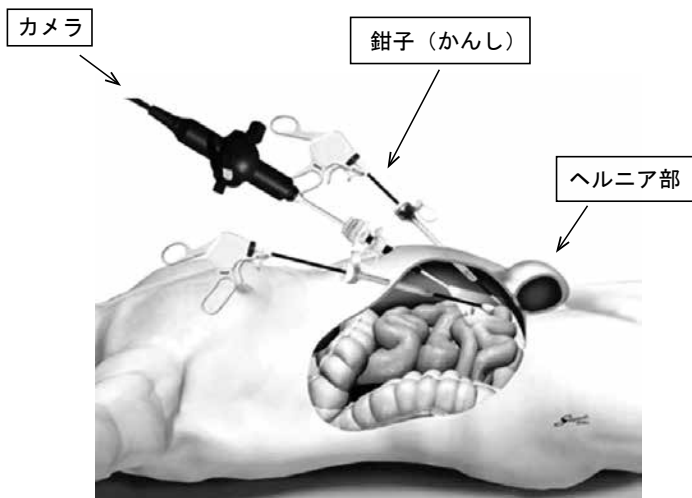
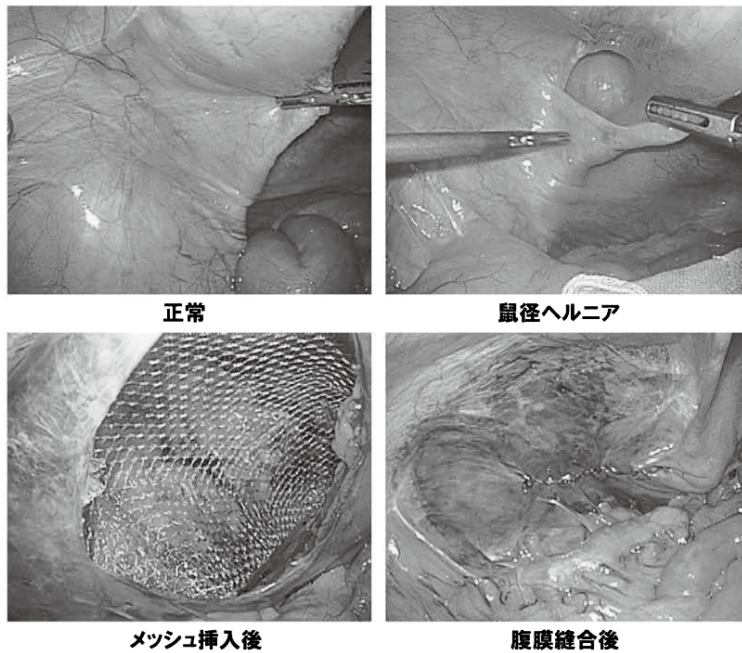


図4 腹腔鏡手術の様子

をお腹の中に注入して腹部を膨らませた状態にし、孔からカメラと鉗子（かんし）と呼ばれるマジックハンドのような器具を挿入します（図4）。お腹の中の様子をカメラでテレビモニターに映し、手術中は、モニターの映像を見ながら鉗子（かんし）や電気メスを使用して手術を行います。

実際の手術ではまず、筋肉や靭帯の隙間であるヘルニアの穴（ヘルニア門）から飛び出た腹膜のふくら（ヘルニアサック）を、周囲の組織からヘル

図5 手術中のおなかの中の様子



腹腔鏡手術のメリット・デメリット

ニアの穴の裏側まではがします。はがしたふくろ（サック）を切除もしくはおなかの中へ戻し、腹膜と筋肉の間、腹膜の外側にヘルニアの穴を覆う人工膜（メッシュ）を固定します（図5）。この人工膜はポリプロピレンでできたシート状の網で、穴を覆うだけでなく腹壁の脆弱性を強化する役割も担います。

腹腔鏡手術は、傷が小さい、傷が小さいため術後の疼痛が軽いとされています。また腹膜の中に内視鏡が入るので、おなかの中から確実に鼠径ヘルニアの穴が確認で

き、隠れた複数のヘルニア（反対側のヘルニアや近傍のヘルニア）を見落とさないという長所があります。鼠径部切開法では両側のヘルニアがあった場合、左右それぞれで皮膚切開を加える必要がありますが、腹腔鏡手術では同じ傷で左右のヘルニアを治すことができることも大きな利点です。ただし手術時間は従来法よりやや長くかかり、腹膜を縫う過程があるため、その部分に術後、腸がくっついたりする（「ゆちゃく」）可能性があります。また、深い麻酔である全身麻酔が必要になるため、安全な全身麻酔が困難と判断される方では施行できないこともあります。

「腹腔鏡手術」「鼠径部切開法」いずれにもメリット・デメリットがありますが、専門医の診察のもと、適切な方法で安全に手術を受けることが肝要です。

ゆちゃく

足の付け根のところに当たり消えたりする膨らみがみられたら、「鼠径ヘルニア」かもしれません。良性の病気ですが、自然には治らないので、気になっている方は、お近くの外科にご相談ください。

参考文献

日本ヘルニア学会HP 成人の鼠径部（そけいぶ）ヘルニア
日本外科学会：2017年National Clinical Database 年次報告書
(<https://www.jssoc.or.jp/other/info/index.html>)
消化器外科 Vol.45 No.2 2022 123～136 ヘルニア診療の最前線 腹腔鏡下鼠径部ヘルニア手術
そけいヘルニアノート：鼠径部ヘルニア（脱腸）情報サイト
<https://www.hernia.jp/>

アンケート

下のアンケートに答えて農協全国商品券をもらおう！
農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

- Q1 本誌をどこで手に取りましたか
1 病院 2 JA 3 その他 ()
- Q2 今月号でよかった記事は
1 表紙 2 特集 3 連載 4 よろず相談
5 News & Topics 6 レシピ
- Q3 読んでみたい記事は
- Q4 ご意見・ご感想

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※ここで寄せられた個人情報は厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

応募方法

<input type="checkbox"/>	422-8006	静岡市駿河区
	JA静岡厚生連	曲金三ーハー
すてっぷアンケート	3月号係	

1. 郵便番号
2. 住所
3. 氏名
4. 電話番号
5. 年齢
6. 職業
7. アンケートの回答

《締め切り3月15日(金)》

メールでも受け付けております



Eメール：koho@kou.ja-shizuoka.or.jp



連載

皆さんからの質問、病院に聞いてみました



ウォーキングを始めるにあたり注意する点がありますか

静岡厚生病院 理学療法士 主任 大村 玲次

豊かになった私たちの生活では、座ったまま過ごす生活が定着し、移動や余暇時間でも体をあまり動かさなくなっています。また日本人の3人に1人以上は運動不足になっているといわれています。運動不足は糖尿病、心疾患、がんなどの生活習慣病を引き起こす原因となっています。

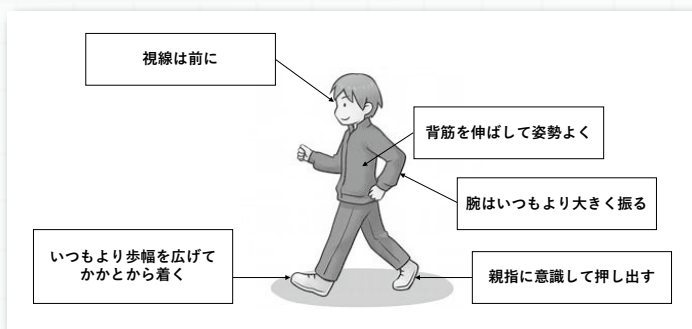
そこで運動不足を解消し心にも良い効果が期待できる運動の1つがウォーキングです。ウォーキングは、血中の糖や体内に蓄積された脂肪を燃焼してエネルギーに変えてくれる有酸素運動です。有酸素運動は幸せホルモンとも呼ばれるセロトニンという脳内物質の分泌が促されます。これにより精神が安定し、ストレス軽減にも効果が期待できます。

運動の目安として成人は、1日60分以上の運動（約8000歩/日）、高齢者は、1日40分以上の運動（約6000歩/日）となっています。

今回は、**ウォーキングを始めるにあたり注意する点**をいくつか紹介します。

1. ウォーキングの前後で脱水症を防ぐため水分補給を行う。
2. ウォーキング前の動的ストレッチを行う。(身体を動かす事を意識した筋肉のストレッチ)
※屈伸や脇腹を伸ばす準備体操やラジオ体操など
3. ウォーキング後の静的ストレッチを行う。(ゆっくりと筋肉を伸ばせるところまで伸ばすストレッチ)
4. 適切なシューズを選ぶ。(スニーカーではなくランニング・ウォーキングシューズ)

ウォーキングの際に意識する点をイラストに示しましたので参考にしてください。



あまり距離や時間にこだわりすぎないで、自分の体調や体力に合わせてマイペースで行って下さい。

次回のテーマは、「回復期病棟について」です。



今月の表紙 栄養士とは・・・

病院における栄養士は、治療食の調理、盛り付け、配膳など食事提供に関する管理業務を主に担当します。献立作成や栄養価計算などの食事管理、食材の発注、検収、調理作業・指導、衛生管理、帳票書類作成などを管理栄養士と共に行っています。フードサービスを中心とした大切な役割を担っています。

外来診療担当医師一覧表 (令和6年2月1日現在)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。
土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

● J A 静岡厚生連 遠州病院

053-453-1111(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土		
内科 (予約制)	午前	1	脳神経 高橋(良)		脳神経 渡邊	脳神経 高橋(良)	脳神経 高橋(良)		
		2	呼吸器 二橋	呼吸器 貝田	呼吸器 加藤(真)	呼吸器 藤澤	呼吸器 伊藤(大)		
		3	消化器 高垣	消化器 森	消化器 大津	消化器 高垣	消化器 藤田(翔)		
		4	総合診療科 総合診療科		総合診療科 総合診療科		総合診療科 総合診療科		
		5		腎臓 島田		消化器 竹内(靖)	腎臓 瀧美		
		6	循環器 磯垣	循環器 金	循環器 林	循環器 成瀬	循環器 川勝		
		7	内分泌 後藤	内分泌 鈴木(究)	内分泌 鈴木(究)		内分泌 鈴木(究)		
		8			内分泌 伊藤(暉)	血液 竹下	内分泌 伊藤(暉)		
	午後	専門外来(予約制)	循環器 高瀬	腎臓 島田	循環器 高瀬	膠原病 小川	腎臓 瀧美		
			腎臓 大橋		内分泌 後藤	内分泌 大場	ベースメーカー外来		
小児科 (予約制)	午前	1	三枝	三枝	政岡	三枝	7ルギ- 坂倉		
		2	小野	大庭	小野	小野	大庭		
		3	政岡	兵藤	大庭	兵藤	政岡		
	専門外来(予約制)	心理	山本 中波 多野	心理	川山 瀬本 中	心理	田中 波多野	心理	山本 中波 多野
		感染症(第1PM)	宮入	乳児1ヶ月健診(14:00~15:00)	予防接種外来(14:00~15:00)	乳児健診(14:00~15:00)	神経発達(第2PM)	杉江	神経発達 平野
				心理外来(第1・3AM)	櫻井	内分泌(PM)	三枝 小野	腎臓(第3PM)	山本
				心臓(第1・3PM)	石川			神経発達(第1・3・5PM)	平野
	午後	1	水上	浅羽	米川	米川	浅羽		
		2	寺本	前田	前田		水谷		
		3	鈴木(正)	呼吸器外科 野亦	血管外科	鈴木(正)	血管外科		
午後	専門外来(予約制)		人工肛門外来(第2)	人工肛門外来	乳腺外来 交替制	乳腺外来 竹林 人工肛門外来(第1・3)			
形成外科 (予約制)	午前	1	山田(萌)	山田(萌)		山田(萌)			
		2	宮崎	宮崎		宮崎			
午後	専門外来(予約制)		山田(萌)			山田(萌)			
整形外科 (予約制)	午前	1初診	堀口	野崎	岩澤	今田	竹内(祐)		
		2再診	岩澤	萩原	藤田(倫)	大石	野崎		
		3再診	竹内(祐)	今田	堀口	萩原	藤田(倫)		
午後	専門外来(予約制)	大石(第1・3)		スポーツ外来(14:00~16:00) 鈴木(大)					
リハビリ科 (予約制)	午後		交替制(14:30~16:00)		交替制(14:30~16:00)				
脳神経外科 (予約制)	午前	1	難波	望月	難波	黒住(第2・4)			
	午後				山本(第1PMのみ)	橋本(PMのみ)			
精神神経科 (予約制)	午前	1			竹林(9:00~11:00)				
	午後	1				物忘れ外来 大城			
(注1) 精神神経科: 初診の方は、紹介のみ受診可(要予約)									
皮膚科 (予約制)	午前	1	石部	石部	石部	石部	石部		
		2	樋川	樋川	樋川	脱毛外来(第1・3) 伊藤	樋川		
	午後	専門外来(14:00~15:30)	石部			樋川	石部		
泌尿器科 (予約制)	午前	1	海野	海野	海野	海野	海野		
		2	土屋	土屋	土屋	土屋	土屋		
耳鼻咽喉科 (予約制)	午前	1	濱田	濱田	濱田	濱田	濱田		
		2	上村	上村	上村	上村	上村		
午後	専門外来		睡眠時無呼吸外来	補聴器外来(13:30~16:00)	補聴器外来(13:30~16:00)				
産婦人科 (予約制)	午前	1産科	有澤	成瀬	鹿野	鈴木(留)	向(麻)		
		2初診	向(麻)	鈴木(留)	有澤	鹿野	成瀬		
		3婦人科	鹿野	有澤	向(麻)	成瀬	鈴木(留)		
	午後	1産科	思春期外来	産後健診	交替制	産後健診	NIP T外来		
3婦人科				稲本					
眼科 (予約制)	午前	1	阿部	熊切	阿部	阿部	彦谷		
		2	原田	原田	原田	原田	原田		
午後	再診のみ	原田		原田	阿部	原田			

<https://k-enshu.ja-shizuoka.or.jp/>

居宅介護支援事業所

☎053(401)0082

訪問看護ステーションときわ ☎053(401)0100

訪問看護ステーション夢咲

☎0537(73)1320

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

土曜日につきましては全診療科休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	半田	半田	松永		半田
		2	板谷	渡辺	渡辺		渡辺
		3	豊嶋		半田	豊嶋	板谷
		4	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	
	午後 13:30~15:00 (予約制)	渡辺	小長井 (第1・3)	渡辺 豊嶋	小澤(達) 予約制	禁煙外来 14:30~	豊嶋
神経内科	午前					鈴木	
小児科 <small>※11:00までの受付です</small>	午前	田中	田中	田中	田中	田中	
	午後	田中 (乳児予防接種・ 1ヶ月健診)		乳児健診 (第2・4・5)	予防接種		
外科	午前	1	酒井 8:30~10:00 宮崎 10:00~	乳腺担当医 予約制	酒井	浅井 10:00~	河南
		2	水野	河南	水野	西村	水野
	午後			乳がん検診	乳がん検診		
整形外科 (予約制)	午前	1	天野	田村	田村 8:30~10:00	天野	田村
		2	加藤 8:30~10:30	天野			天野
		3		加藤 8:30~10:00			
リウマチ科 <small>初診の方は要予約</small>	午前	1	松本	松本	坪井	松本	交替制
		2		加藤 10:00~		田村	
		3				大久保 10:00~	
	午後	1				松本	
		2				大久保	
脳神経外科 <small>予約お問い合わせ 8:30~13:00</small>	午前	橋本 8:30~10:30	橋本	橋本	橋本	中嶋	
		中嶋 10:30~11:30					
皮膚科	午前	岩崎	岩崎	岩崎	岩崎 9:00~	岩崎	
	午後	岩崎 14:00~16:00		岩崎 14:00~16:00 (予約制)	形成外科 (予約制) 14:00~	小泉 (第2) 金沢 (第1・3)	岩崎 14:00~16:00
泌尿器科 (予約制)	午前	西尾 8:30~12:00	西尾 8:30~12:00	速水		西尾 8:30~12:00	
耳鼻咽喉科	午前	1	大輪 (第3・4)	大輪 (第4)	大輪 (第3・4)	大輪 (第4・5)	大輪 (第3)
		2		竹内 9:00~		中安 9:00~	松尾 9:00~
	午後	1	大輪 (第3・4)		大輪 (第3・4)		大輪 (第3)
		2					松尾 14:00~16:00
産婦人科 (予約制) <small>※月・水曜日はFT 外来(予約制)を 通常診療と並行 で行っています。</small>	午前	1	中山	中山	角田	佐藤	中山
		2	伊賀崎	佐藤	伊賀崎	伊賀崎	佐藤
		3	角田				
	午後			角田 南波 (第2・4)	がん検診		
漢方内科 (予約制)	午前		中山 / 村田 (第2週)			中山 / 浅沼 (予約制) 8:30~10:30	
	午後			中山 14:00~16:00			
眼科	午前	佐野	佐野	佐野	佐野	佐野	
	午後(予約制)	佐野		佐野			

<https://ja-shizuokakosei.jp/>

居宅介護支援事業所

☎054(271)9580

訪問看護ステーション茶町

☎054(652)4611

●JA 静岡厚生連 清水厚生病院

054-366-3333(代表)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。
土曜日につきましては全診療科休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	村瀬	田中	村瀬	寺井(雄)	村瀬
		2		成島	岡村	岡村	岡村
		3	森脇	交替制	森脇	森脇	森脇
		4	吉田	漆畑	吉田	漆畑	
	午後	3	森脇(予約制)		森脇(予約制)		森脇(予約制)
		4			岡村(予約制)		
小児科 9:00~			京極		京極		
消化器外科 乳腺外科	午前	1	知久(才)			知久(才)	知久(才)
		2	成島	松永	初診のみ 9:30~	松永	成島
	午後		検査		検査		
整形外科 リウマチ科	午前	1	西村	西村	赤津	朝倉 9:30~	西村
		2	赤津	高橋	峯岸	東山 (第1・3・5週のみ)	高岸 9:00~ (月2回)
		3	大塚		大塚	大塚	大塚
		4	廣瀬	廣瀬	立岩	立岩	高橋
形成外科	午後		鈴木 13:30~				
脳神経外科	午前				鮫島		
皮膚科	午前	1	水島	大塚	交替制	大塚	水島
泌尿器科 9:00~	午前	1	交替制		原田		小倉
耳鼻咽喉科 月~金 9:00~	午前	1	平岡	平岡	平岡	平岡	平岡
		2	大山	大山	大山	大山	大山
	午後		予約外来	予約検査	予約外来	予約検査	予約外来
婦人科	午前		鈴木	鈴木		鈴木	鈴木
眼科	午前	1	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間
		2	浅井	浅井	浅井	浅井	浅井
	午後	1		予約検査		予約検査	佐久間 13:00~15:00
		2					浅井 予約制

<http://www.ja-shizuoka.or.jp/k-shimizu/>

特別養護老人ホームいはらの里 ☎054(366)3653 居宅介護支援事業所 ☎054(366)3512
訪問看護ステーションいはら ☎054(366)3196

●JA 静岡厚生連 中伊豆温泉病院

0558-83-3333(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土					
内科	午前	1	杉崎	安田	村田	福田	野田					
		2	安倍	渡部	積	篠浦	齋藤					
	午後	2	出口				名嘉原					
外科・消化器	午前	佐藤	志賀	志賀	恩田 (第2・3・4・5)	志賀	佐藤 (第1・3)					
整形外科	午前	1		牟田 (予約制)	中井	田村	牟田 (予約制・隔週)					
		2		中井		田村	牟田 (第1)					
	午後			牟田 (予約制)		牟田 (予約制・隔週)	田村 (第3)					
専門外来	午前	糖尿病・内分泌内科外来 交代制	リウマチ科 (膠原病内科)	渡部	脳神経外科 (頭痛・水頭症等)	西岡	リウマチ科 (膠原病内科)	篠浦	リウマチ科 (膠原病内科)	齋藤	もの忘れ 外来(予約制)	積 (第1)
		睡眠時無呼吸外来 佐藤	診察時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30		診察時間 8:30~ 受付時間 7:30~11:30		診察時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30					
	午後	内科・リウマチ科 (膠原病内科)	村田 (受付~15:30)	脳神経外科	眞上	眼科	市川	内科 (予約制)	岡本	泌尿器科	森野	
		禁煙外来 (予約制)	杉崎	皮膚科	早川	人工関節外来 (予約制)	勝部 (第1)	リウマチ科 (膠原病内科)	安田	手指整形外来 (予約制)	市原 (第1もしくは第2) 原 (第3もしくは第4)	
	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:30	診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00						

「人工関節専門外来の対象となる方」

- ・股関節や膝関節の病気があり、手術適応の方
- ・人工関節手術後の経過を見る方
- ・以前当院にて人工関節手術を受けたが、具合が悪い方

<http://www.k-nakaizu.jp/>

居宅介護支援事業所 ☎0558(83)1820 訪問看護ステーションなかいず ☎0558(83)1738

介護老人保健施設きよみの里 ☎054(369)7700 訪問看護ステーションきよみ ☎054(360)4101

よるず相談

J A静岡厚生連では、病气、介護、子育てに関するこの相談にお応えする窓口として、各病院・施設に「よるず相談窓口」を設置しています。その中で、いただいた質問等の一部をご紹介します。

視界に小さな虫が飛んでいるように見えます。何かの病気ででしょうか？

(60代 男性)

目の中にある虫って大丈夫？

〜飛蚊症のお話し〜

ある日突然、黒い点や線が見えてびっくりりされた経験はないでしょうか？

眼科外来でも、よく相談される症状の一つで、飛蚊症と言います。

○飛蚊症とは

モノを見ているときに黒い虫のようなものが動いて見える状態のことです。黒い虫のようなもの

形や大きさはさまざまで、視線を動かすと追いかけてくるような動きをする場合もあります。症状が出る年齢もさまざまで、20代から症状を自覚する人もいます。

○原因

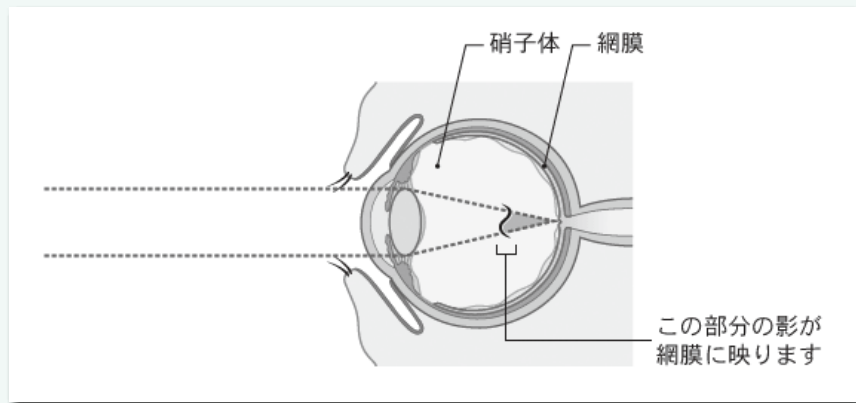
原因としては生理的なものと、目の病気が原因で起こるものとに分けられます。

生理的な原因で起こる飛蚊症は、目の構造と密接な関係があります。目の中は空洞ではなく、透明なゲル状の硝子体（しようしたい）という物質で満たされています。硝子体の成分は時とともに変化し、一部にシワのようなものができます。この部分が濁ってその影が網膜※に映り、視野の中で黒い点のように見えるのです。

※網膜は目の中に入ってきた光を、脳への視神経に伝達する組織で、カメラでいうと、フィルムの働きをしています。

病気が原因で飛蚊症を起こす代表的な病気には、網膜剥離があります。

飛蚊症で大事なことは、その原因が生理的なものか、病気によるものかをはっきりさせることです。生理的な飛蚊症の場合は、特に治療の必



要はありません。

しかし、網膜剥離などの病気が原因の場合は、早急に治療が必要となります。

次のような症状がみられるようでしたら、ぜひ眼科を受診してください。

- ・ 黒い点の量や範囲が急に増えた
- ・ 暗い場所で突然稲妻のような光が見える
- ・ 急に視力が低下した
- ・ 視野の一部分が欠けている

飛蚊症の詳しい検査をするためには、眼底検査（散瞳検査）が必要となります。痛い検査ではありませんので、ご安心ください。

4〜5時間ほど眩しい症状が続きますので、お車での来院は控えてください。

■ 飛蚊症の見え方例



参考文献 Santen Pharmaceutical Co.Ltd

遠州病院

眼科医師 原田 祐子

新任医師紹介

中伊豆温泉病院



【氏名】 ナカイ カズキ
中井 一輝

【出身大学】 獨協医科大学

【卒業年次】 2019年

【診療科・役職】 整形外科

【抱負】 整形外科医として、患者様に寄り添った診療を心掛けています。
よろしくお願いたします。

整形外科



【氏名】 タムラ ケンセイ
田村 憲靖

【出身大学】 順天堂大学

【卒業年次】 2020年

【診療科・役職】 整形外科

【抱負】 少しでも地域医療に貢献できるように一生懸命がんばります。
よろしくお願いたします。

整形外科



遠州病院

市民公開講座開催のお知らせ

遠州病院では令和6年3月16日（土）に市民公開講座を開催します。

遠州病院 形成外科 診療副部長 山田医師による「身近なケガ「やけど」について」をテーマに講演を行います。



形成外科 診療副部長 山田 萌絵

身近なケガ「やけど」について

身近な外傷である熱傷（やけど）についてお話しします。

予防、応急処置、治療のながれ、治った後の傷のケアなどの内容です。

日時：令和6年3月16日（土） 受付 9：30 開会 10：00

会場：地域情報センター

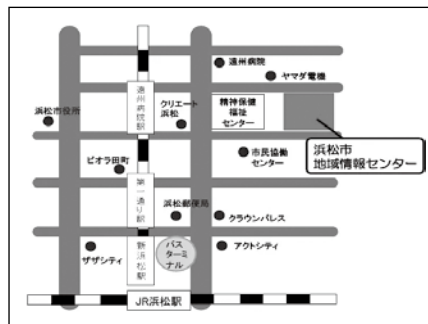
【お問い合わせ先】 J A 静岡厚生連 遠州病院 総務課

TEL：053-453-1111（平日13：00～17：00）

※入場料無料、申込不要、定員先着100名

※会場には、駐車場がありませんので公共交通機関をご利用ください。

※定員となりましたら受付を終了いたします。



「JA女性部役員と

JA静岡厚生連との意見交換会」での Q&A

JA静岡厚生連では、JA組合員をはじめ地域住民の皆様に、より安心・安全な医療を提供するために、「JA女性部役員とJA静岡厚生連との意見交換会」を行っています。その中で、いただいた質問等の一部をご紹介します。

Q1. 胃カメラとバリウムは交互にやった方が良いですか。

A1. バリウムと胃カメラでは見られる部分が異なる箇所もあります。ピロリ菌がいた場合は胃カメラの方が良いこともあります。特に胃に所見がない場合は胃カメラとバリウム交互にやっても良いかもしれません。国の指針では50歳以上の方は2年に1回胃カメラをやった方が良いと言われています。(遠州病院)

Q2. 紫外線の下で仕事をしています。紫外線は目によくないと聞いたことがあります。本当でしょうか。

A2. 紫外線の多くは目の表面にある角膜に吸収されます。長い時間紫外線を浴びた後、角膜に傷が生じることがあります。また太陽を直接見ると角膜や目の奥にある網膜を痛めるためやめましょう。(遠州病院)

Q3. 肩こり、片頭痛のやわらげ方を教えてください。

A3. 肩甲骨の動きを意識した上肢の運動が効果的です。例えば腕を大きく回す時は肩甲骨も動いているか確認しながら動かしましょう。温かい湯船につかるのも効果的です。(静岡厚生病院)

Q4. 骨粗鬆症の食事について教えてください。

A4. カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂ることが大切です。カルシウムはビタミンDと同時に摂ることで吸収率が良くなります。またカルシウムの多い食品の中で乳製品は特に吸収が良いと言われています。高齢になると小食になり、たんぱく質摂取量も不足します。骨密度低下を助長しますので意識して摂取しましょう。
カルシウム…牛乳、乳製品、小魚、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など
ビタミンD…サケ、ウナギ、サンマ、カレイ、シイタケ、キクラゲ、卵など
ビタミンK…納豆、ホウレン草、小松菜、ニラ、ブロッコリーなど (静岡厚生病院)

Q5. フレイルについて教えてください。

A5. フレイルとは加齢に伴う衰えのことです。60代の筋肉量は20歳の頃と比べると半分に減少しています。80歳になると3分の2に減少します。年齢による筋力の低下により転倒事故が多くなります。女性の場合はさらに骨粗鬆症を伴います。70歳～75歳を境に店頭による骨折が増えます。椅子に座った状態で腕を使わず片脚で立てないようになると衰えていると考えてください。年齢によって筋力が衰え、筋肉の質の低下もあります。スクワット・腹筋等をして早めに筋力強化してください。(清水厚生病院)

フレイルのひとつでオーラルフレイルがあります。噛んだり飲み込んだり話したりするための口腔機能が衰えることです。歯科に相談して口内環境を整えることも大切だと言われています。(中伊豆温泉病院)

この他多くのご質問、ご意見を頂きました。ご意見は厚生連の事業改善に活かしてまいります。





旬の食材レシピ

いちごとアスパラガスのガレット風

材料 (4人分)

いちご…………… 20個
 アスパラガス…………… 4本
 スライスチーズ…………… 4枚
 ベーコン(スライス)…………… 4枚
 ライスペーパー…………… 4枚
 オリーブオイル…………… 小さじ2
 ブロッコリースプラウト…………… 15g

(調味料)

バルサミコ酢・大さじ2(30g)
 はちみつ……………大さじ1(21g)
 オリーブオイル・小さじ1(4g)
 ブラックペッパー……………少々

作り方

- ①いちごは洗ってヘタを除き、縦半分に切っておく。ブロッコリースプラウトは洗って水分を取り、食べやすい大きさに切っておく。
- ②アスパラガスは根元の皮をピーラーで剥き、厚さ1cm程度の斜め切りにする。沸かした湯でさっと茹でる。
- ③調味料を混ぜ合わせ、アスパラガスといちごを和える。
- ④フライパンにオリーブオイルをひき、サッと水にくぐらせたライスペーパーを熱し、スライスチーズと縦半分に切ったベーコンをのせる。
- ⑤周りカリッとしてきたら両端を織り込み、皿にのせ、③を盛り、ブロッコリースプラウトを散らして完成。

1人分の栄養価

カロリー 159kcal たんぱく質 6.2g 脂質 10.9g 塩分 0.7g

過去のすてっぷで紹介したレシピをCookpadで公開しています。
 二次元バーコードよりアクセスして、ぜひ、調理してみてください。



料理のポイント

いちごとアスパラガスを合わせて春らしく仕上げました。バルサミコ酢のドレッシングといちごの甘酸っぱさとの相性がよいです。

ライスペーパーのパリッとした食感が楽しく、彩りもよいため、パーティーメニューなどにもおすすめです。アスパラガスはドレッシングで和えて時間が経つと色が悪くなるため、食べる直前に合わせるようにするとよいでしょう。

遠州病院 管理栄養士 板倉 楓



良い食材の見分け方

いちごは農林水産省の分類では野菜と分類されていて、ビタミンCや葉酸を多く含み、ポリフェノールの一種であるアントシアニンも豊富です。

全体的に赤くツヤのあるもの、ツブツブが赤くはっきりしているものがおすすめです。保存はなるべく平たい容器に重ならないよう並べ、ラップをかけて冷蔵庫で保存すると良いでしょう。



JA静岡厚生連 教育指導専任主任代理
 管理栄養士・野菜ソムリエ 山口 友里

JA遠州夢咲

ミナクル市 大城店



店長 伊藤裕樹さん



店舗情報

住所：掛川市三保1187-1
 営業時間：8：30～16：30
 お問合せ先：0537-72-3146
 定休日：毎週水曜日



JA遠州夢咲の直売所・ミナクル市大城店では、四季折々の農産物が豊富に並びます。中でも今の旬は、県内でもトップクラスの生産量を誇る「いちご」です。人気品種である「紅ほっぺ」は、果肉の奥まで真っ赤で、甘味と酸味のバランスが良く、いちご本来の甘酸っぱさを堪能できるのが特徴です。今年は4月まで販売される予定です。

その他にも生産者の努力と工夫により、安全・安心でおいしい旬の農産物が出荷されていますので、近くに来られた際はぜひお立ち寄りください。