

きずな

Vol.
32

基本理念

「信頼」と「貢献」

思いやりを持った医療を行い、皆様から信頼される病院を目指すことで地域社会に貢献することを基本理念といたします。

基本方針

◎患者中心の医療

患者様の権利を尊重し、患者様の視点に立った、患者様に優しい病院となるように努めます。

◎自治体病院としての役割

地域の中核病院として地域医療の確保と地域医療水準の向上を図り、質の高い医療の提供に努めます。

◎病院機能の充実・強化

医療設備の充実や療養環境などの改善により、病院機能の充実・強化を図り、適切な医療サービスの提供に努めます。

◎地域連携

地域の医療者・施設と連携を図り、地域住民の医療・保健・福祉・介護に貢献します。

◎職員の資質の向上

職員一同が相互に協力・連携を図り、医療の安全性と医療水準の向上に積極的に取り組み、日々研鑽に励みます。

◎働きやすい職場環境

病院職員が誇りを持ち、やりがいをもって働き続けられる職場づくりに努めます。

◎健全経営

効率的な経営管理を行い、自立した健全経営に努めます。



CONTENTS

02. 鼠径ヘルニアについて

04. 「市立湖西病院改革プラン」を策定しました

05. 病院事業説明会・意見交換会を開催しました

06. 出前講座・健康教室を開催します

07. 管理栄養士がすすめる健康レシピ

08. ボランティア活動へのお礼

浜名湖クリーン作戦に参加しました

院内七夕週間

鼠径（そけい）ヘルニアについて

外科 中島昭人

1. 鼠径（そけい）ヘルニアって何？

「鼠径（そけい）部」とは、太ももの付け根の部分のことをいい、「ヘルニア」とは、ある臓器が体の弱い部分やすき間から他の部位に出てくる状態をいいます。

つまり「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太ももの付け根から皮膚の下に出てくる下腹部の病気です。

俗に「脱腸」と呼ばれており、聞き覚えのある方も多いと思います。

この病気は子どもに多いというイメージが強いですが、実は成人に多く、特に中高年に多い病気です。一般的に、鼠径ヘルニアは男性に多い病気であり、男性患者は女性の3倍と圧倒的に多く、50代から患者が急増します。（図1）

ヘルニアが発生しているイメージを例えるならタイヤの弱くなった部分から、内部のチューブが突き出ているのに似ています。（図2）



（図1）



（図2）

2. 鼠径ヘルニアの症状は？

鼠径ヘルニアの最初の症状は、太ももの付け根付近にポコッとした柔らかい膨らみが出てきます。立ち上がったたり、何かを持ち上げたりしたときなど、お腹に力が加わったときに出やすい傾向がみられます。

膨らみを手で押したり、体を横にしたりすると、たいていは引っ込んでしまいます。

やがて同じ症状をくり返すようになり、膨らみも次第に大きくなって、引きつるような軽い痛みを感じることもあります。

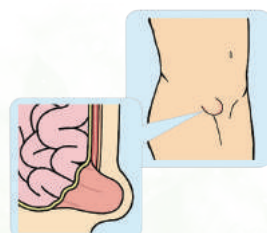
さらに放置していると、何かの拍子に膨らみが急に硬くなったり、押さえても引っ込まなくなることがあり、お腹が痛くなったり吐いたりします。これをヘルニアの嵌頓（かんとん）といい、緊急に手術をしなければ、腸が腐って（壊死）しまい命にかかわることもあります。

3. 鼠径ヘルニアの原因と種類について

鼠径ヘルニアは加齢によってお腹の筋膜が弱くなることが主な原因です。鼠径部の筋膜にはもともと裂けてヘルニアになりやすいところが3ヶ所あります。

その部分が加齢でさらに弱くなり、お腹に力を入れた時などに裂けた隙間から腹膜が出てくるようになり、次第に袋状（ヘルニア嚢（のう））といいますが、（図3）に伸びて脱出します。

出来てしまった袋は自然には無くならず、お腹に力を入れるとこの袋の中に腸など、お腹の中の組織が出てくるようになります。これが鼠径ヘルニアの出来る仕組みです。（図3）鼠径ヘルニアができた場所によって外鼠径ヘルニア、内鼠径ヘルニア、大腿ヘルニアと



（図3）

呼んでいます。(図4)

患者数からいうと外鼠径ヘルニアがもっとも多く、また、内鼠径ヘルニアは高齢者に、大腿ヘルニアは中年以降の女性に多いという特徴があります。



(図4)

4. 鼠径ヘルニアの治療について

鼠径ヘルニアは自然に治ることがありません。有効な薬で治ることもなく手術以外に治す方法はありません。ヘルニアバンド（脱腸帯）やサポーターを使っておられる方もいますが、これは治療というよりも対症療法です。最近では、ヘルニアバンドはむしろ圧迫により皮膚障害や精巣（睾丸）萎縮を招くおそれがあるとされており、お勧めできません。

手術は足の付け根の所を5～7cmほど切開して行います。昔から行われている方法は、ヘルニアの袋（ヘルニア嚢）を根元で縛り腹壁の筋肉を縫い合わせてヘルニアの出口を塞ぐことでヘルニアの再発を防ごうとするものです。しかしこの方法は、術後の痛みやつっぱり感の原因になることがあります。また、加齢によってさらに筋膜が弱くなると再発することがあります。最近ではヘルニアの出口を塞ぐと共に、腹壁の補強が出来る人工補強シートを使った手術が行われるようになりました。この方法では腹壁が弱くなってきても人工補強シートがあるので手術後のヘルニアの再発が起こりにくくなります。

手術は下半身麻酔や局所的な麻酔でも行うことができ、個人差はありますが短時間（約1時間程度）で終わることが出来ます。

5. 鼠径ヘルニアになりやすい人は？

- 高齢者 ●肥満または痩せすぎの人 ●喫煙者
- 重いものを持ち上げる仕事や立ち仕事の多い人
- 便秘症の人 ●よく咳をする人

6. 鼠径ヘルニアの予防について

- ① 鼠径ヘルニアの予防に確実な方法はありませんが、喫煙している方はまず禁煙が必要です。
- ② 適度な運動を行いダイエットすることも大切です。
- ③ 便秘を解消し、トイレでは力まないようにしましょう。
- ④ 重いものを持ち上げる際には、息を吐きながらゆっくりと行います。大きく呼吸することで、急激に腹圧がかかるのを防ぐことができます。

参考文献

- ①鼠径ヘルニア診療ガイドライン 2015 メディコン
- ②ヘルニア倶楽部 <http://www.hernia.jp/>

平成32年度までの「市立湖西病院改革プラン」を策定しました

広報こさいの6月号や5月に開催した病院事業説明会でもご紹介したとおり、今年の3月に「市立湖西病院改革プラン」を策定しましたので、改めてその概要をお知らせします。
※詳しくは、市立湖西病院ウェブサイトをご覧ください。改革プランの本体版と概要版を掲載してあります。

市立湖西病院改革プランとは

医師不足や医療需要の大きな変化などにより、持続的経営が維持されていない公立病院が全国的な傾向として多いことなどにより、平成27年3月に総務省から「新公立病院改革ガイドライン」が示されました。

このガイドラインを受け、改めて湖西病院に求められている役割や湖西病院がどうあるべきかを静岡県の地域医療構想との整合性を図りながら再検証することとして、平成28年度に新しい「改革プラン」を策定しました。

湖西病院の基本理念

思いやりを持った医療を行い、皆様から「信頼」される病院を目指すことで地域社会に「貢献」することを基本理念としています。

湖西病院の現状と課題

医師不足や看護師不足などにより、休床している病棟があるため、病床の利用率が低くなっています。医師及び看護師、看護補助者を確保して、早期に病棟を再開する必要があります。

湖西病院の果たすべき役割

地域における中核病院として、一般急性期医療を提供するとともに、可能な限り回復期や慢性期の患者様にも対応していきます。また、市民の皆さんの健康保持に必要な専門外来医療および入院医療を提供していきます。

年間を通し24時間体制で救急受入を行い、2次救急までの救急医療の一部を可能な範囲で担うとともに、高度専門医療機器であるCT・MRI・血管撮影装置による検査を行っております。また、健診センターでは、診療や治療だけでなく疾病の予防や早期発見・早期治療のための各種健診業務にも取り組んでいます。

今後の主な具体的取り組み

- 医師・看護師等の人材の確保・育成に努め、平成32年度に3病棟での運用を目指します。
- 病院事業管理者と院長の兼務を解消し、事業管理者が病院経営に専念できるようにします。
- 電子カルテシステムの導入により、カルテの保管を長期的に運用できるようにします。
- 病院の建設計画については、現在の建物の法定耐用年数は11年ほどありますが、市の公共施設再配置基本計画に基づき今後の方針を決めていきます。

平成32年度までの主な数値目標

	28年度見込	29年度目標	30年度目標	31年度目標	32年度目標	
救急患者受入数	7,100	7,120	7,140	7,160	7,180	
開業医からの検査受託件数	1,160	1,165	1,170	1,175	1,180	
住民検診件数	13,950	14,000	14,025	14,050	14,075	
経常収支比率 (%)	97.7	96.6	95.6	94.4	98.4	
病床利用率 (%)	44.5	46.9	47.4	48.0	60.2	
年間患者数 (人)	入院 ()は1日 平均患者数	32,485 (89)	33,580 (92)	33,945 (93)	34,404 (94)	43,070 (118)
	外来 ()は1日 平均患者数	92,826 (382)	94,184 (386)	98,820 (405)	103,944 (426)	108,621 (447)

点検と評価

改革プランの実施状況は、有識者や地域住民等で構成する委員会で、数値目標及び具体的取り組みの達成状況の評価・検証を行います。

数値目標が実績に比べて著しく乖離している場合や、医療を取り巻く環境に重大な変化が見られるような場合は、プランの見直しを行います。

病院事業説明会・意見交換会を開催しました

5月17日から28日にかけて、市内5か所で病院事業説明会・意見交換会を開催しました。この会では、平成29年3月に策定した「市立湖西病院改革プラン」の概要の説明と病院の事業を報告し、参加していただいた市民の皆様と意見交換を行いました。各会場での概要は下表のとおりです。

開催日	場 所	参加人数	病院事業報告者
5月17日(水)	南部構造改善センター	55人	小児科医師・薬剤部長・看護部長
5月20日(土)	市立湖西病院	56人	泌尿器科医師・放射線科長・臨床工学科長・看護部長
5月23日(火)	西部公民館	48人	整形外科医師・臨床検査科長・看護部長
5月25日(木)	北部多目的センター	38人	循環器内科医師・リハビリテーション技術室長・看護部長
5月28日(日)	新居地域センター	30人	外科医師・耳鼻いんこう科医師・栄養科長・看護部長

意見交換会で挙げた主なご意見は下記のとおりです。

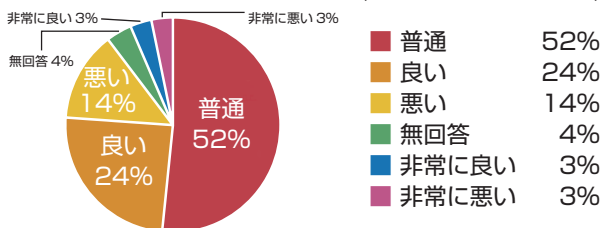
- 改革プランの取り組みについて、具体的なものを示さないと評価できない。
- 厳しいかもしれないが、産婦人科の開設は市として進めていく課題だと思いますので、あきらめずに進めてほしい。
- 改革のためには頭の中を切り替え開業医と診療医のすみ分けを考えてみたらどうか。
- 病院への繰出金は、市の事業を圧迫することになるので、病院事業をいろいろな選択肢の中で判断していくことが必要ではないかと思う。



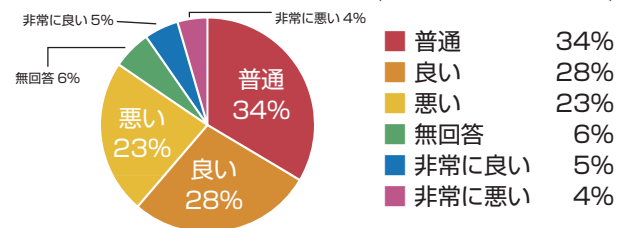
5月17日南部構造改善センターの様子

また、各説明会の最後にアンケートにご協力頂きました。その集計結果は以下のとおりです。

質問内容：内容について(回答人数 155人)



質問内容：理解度について(回答人数 155人)



自由意見

- 医師・看護師の確保が難しい状況だと思いますが、更に努力してください。
- もう少し現場の声を聞きたかった。
- 事業説明会を多く開催してほしい。

今回開催した病院事業説明会・意見交換会は、湖西病院としては初めて市民の皆様から直接意見を聞く機会となりました。内容につきましては、温かな御支援や激励の言葉から改善のご意見など様々でしたが、大変有意義な会となりました。

いただきました、ご意見は今後の病院経営に活かせるように努めてまいります。

説明会・意見交換会の内容については、市立湖西病院ウェブサイト (https://www.hospital.kosai.shizuoka.jp/outline/kaikaku_plan/) に掲載しております。

ご参加いただいた市民の皆様、誠にありがとうございました。



5月25日北部多目的センターの様子



「出前講座・健康教室を開催します」

平成 29 年度の出前講座・健康教室は下記のとおりです。市民の皆様が開催する集会などの場に、病院職員が講師として出向き、病気の予防や食生活の改善などについて分かりやすくお話しいたします。どなたでもお気軽にご利用ください。

対象者 市内在住・在勤・在学で 10 人以上の団体・サークルなど

- 申込方法**
- ①講座メニュー中から、受講したい講座をお選びください。
 - ②希望する講座の担当部へお問い合わせください。日程や内容について打ち合わせをします。
 - ③申請書により申し込みをしてください。



お願い

- ①会場は申請者が手配をしてください。
- ②出前講座・健康教室は苦情や要望を扱うものではありません。
- ③講師料（謝礼や交通費など）は無料です。食事などの準備も必要ありません。

講座・教室名	担当部署	連絡先
健康寿命をのばす食生活について 今日から実践!! 食生活改善で糖尿病予防 もしかして…低栄養じゃありませんか?	栄養科	TEL 576-7316
発達障害について ロコモティブシンドローム予防のための関節可動域エクササイズ	リハビリテーション技術室	TEL 576-7305
診療放射線技師の仕事①（学生を対象） 診療放射線技師の仕事②（一般市民の方を対象） 医療被ばくについて	放射線科	TEL 576-7314
後発医薬品（ジェネリック医薬品）について 病院薬剤師の仕事について 糖尿病のお薬について 輸液を中心とする栄養管理について がん治療の実際～消化器がんを中心に～ 子どものお薬の飲ませ方について	薬剤部	TEL 576-1231
感染症について フットケアについて 糖尿病について 家庭介護について 防災対策について 認知症について とこずれについて 慢性腎臓病について 命の大切さについて	看護部 ※左記以外の内容でもご相談に 応じたいと思います。	TEL 576-1231



管理栄養士がすすめる健康レシピ

美味しく、骨を元気にしよう！第3弾



1人分の栄養価(2品合計)
エネルギー 446Kcal
カルシウム 354mg
塩分 2.3g

簡単ヘルシーお豆腐丼

☆材料(1人分)

ごはん・・・150g
おぼろ豆腐又は絹ごし豆腐・・・150g
オクラ・・・1本
【A】
かつお節・・・2g
おろし生姜・・・2g
しらす干し・・・10g
刻みのり・・・2g
干し桜えび・・・5g
いりゴマ・・・小さじ1
ミニトマト・・・1個
麺つゆ(ストレート)・・・大さじ2

☆作り方

- ①丼に温かいご飯を盛り、豆腐をスプーンですくってのせる。
- ②オクラはさっと茹でて刻み、Aの材料もそろえる。
- ③お好みで具をのせる。
- ④全ての具材の盛付が終わったら、麺つゆをかけて完成。

Point

食欲が低下しやすい夏でもさっぱり食べることができ、しっかり栄養も摂れるメニューです。

豆腐・しらす干し・桜えび・ゴマでカルシウムUP!!

トッピングを変えることで違った味を楽しむことができます。

(例：ゴマ油・ラー油・ネギ・塩昆布・キムチ・納豆等)

小松菜のゴマ和え

☆材料(1人分)

小松菜・・・30g
【A】
すりゴマ・・・小さじ1と1/2
砂糖・・・小さじ1/2
しょうゆ・・・小さじ1/2

☆作り方

- ①鍋にお湯を沸かし、塩を1つまみ入れ小松菜を茹でる。
- ②茹で上がった小松菜は、水気をよく切り、3～4cm程度に切る。
- ③Aをよく混ぜ、小松菜を和えて完成。

Point

小松菜はカルシウムだけでなく、βカロテンやビタミンC、ビタミンE等多くの栄養素を含んでいます。旬は冬ですが、1年中収穫できるので季節を問わず様々な料理に利用できます。

ボランティア活動へのお礼

去る5月27日、公益社団法人シルバー人材センターのご厚意により、病院の除草作業が行われました。当日は晴天に恵まれ、45人の会員の皆様にご奉仕いただきました。

当院花壇の維持管理については、日頃から「遊友花の会」の皆様にご奉仕をいただいております。5月21日、花の苗の植え替えを行っていただきました。

皆様の心のこもった活動により、すばらしい施設環境を保つことができます。厚くお礼申し上げます。



浜名湖クリーン作戦に参加しました

6月4日の日曜日に行われました、第39回浜名湖クリーン作戦に湖西病院職員14名でボランティア参加してきました。

当日は天気もよく、心地よい風の中、2組に分かれ地元の老人会の方とも会話をしながら、約1時間湖岸のゴミ拾いに汗を流しました。

来年も是非参加したいと思います。

