

わかば



YAMAGATA PREFECTURAL
SHINJO HOSPITAL



- P 2・3 身近な外科の病気
- P 4 看護部のこれから
- P 5 「ゼロカロリー」はいくら食べても大丈夫？
- P 6 正しい湿布の使い方
- P 7 第7回新庄病院健康祭りのお知らせ
- P 8 当院は紹介受診重点医療機関になりました

山形県立新庄病院

〒996-8585 山形県新庄市金沢720番地の1
0233(22)5525

<http://www.ysh.pref.yamagata.jp/index.html> (公式サイト)

<https://shinjo-resident.jp/> (リクルートサイト)



＼HPとSNSでも情報発信しています／



ホームページ



facebook



LINE



X

身近な外科の病気

山形県立新庄病院 外科 二瓶 義博

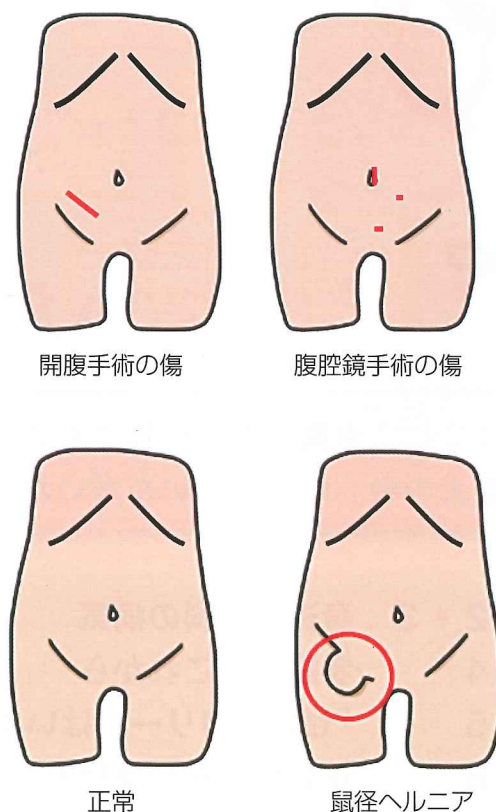
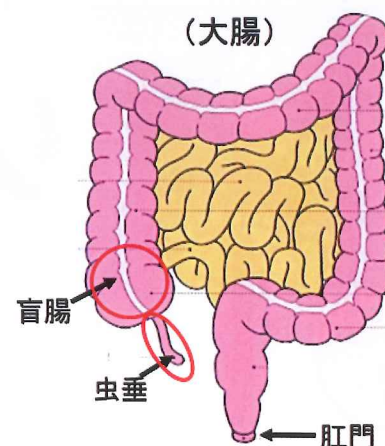
今回は、当院外科で手術件数の多い病気、言い換えれば皆さんにとっても身近な外科の病気について述べさせていただきます。

①虫垂炎

時に盲腸（もうちょう）などと言ったりすることもあります。実際は虫垂炎と盲腸は別物です。盲腸の先に紐状に伸びた臓器が虫垂であり、その虫垂に炎症が生じたものが虫垂炎です。一生のうちに約4～8人に1人の割合で罹患すると言われています。特に10～30歳代の若年層に多く見られますが、高齢者でも発症することがあります。治療に関しては抗生物質による治療（いわゆる散らす）が行われますが、10～35%の方が抗生物質による治療後に再発すると言われています。そのため、何度も虫垂炎を繰り返す方に対しては、一旦、虫垂炎を落ち着かせ、体調と手術の準備を整えたのちに手術で虫垂を切除することもあります。手術に関しては、昔は約5～6cmの傷をつけた開腹手術が行われておりましたが、今では腹腔鏡手術を用いた小さな傷で行うことが一般的であり、当院でも行われております。

②鼠径（そけい）ヘルニア

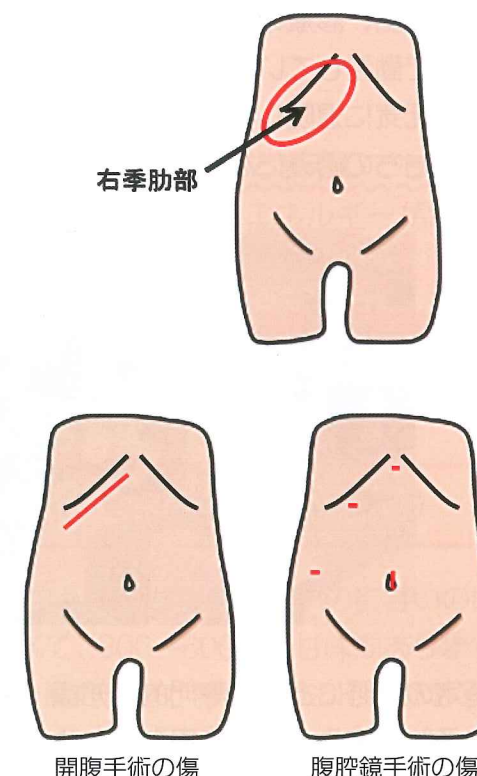
鼠径ヘルニアとは、太ももの付け根の部分が膨らみ、痛みや違和感を伴ったりします。親指大から握りこぶし以上の大きさになることもあります。皮膚の下にお腹の中から腸が脱出してくることもあり脱腸（だっちょう）とも呼ばれたりします。子供の病気と思われがちですが、加齢による筋肉や組織の衰えにより成人にも多く見られる病気です。生涯において、男性では27～43%、女性では3～6%の割合で発生する、



男性に多い病気の一つです。痛みなどの自覚症状もなく経過されることもありますが、強い腹痛や嘔吐などを伴うような場合は注意が必要です。このような場合、脱出した腸がお腹の中に戻らず、腸の血流が障害されていることがあり緊急手術が必要となることもあります。鼠径ヘルニアの治療法としては、飲み薬、塗り薬、貼り薬で治ることはなく、また、大人の場合、自然に治ることは期待できず手術が唯一の治療法となります。一方、鼠径ヘルニアの原因としては、加齢によるもの以外には日常的腹圧がかかることで発症するとも考えられており、肥満や長時間の立ち仕事、便秘などが考えられています。

③胆嚢結石症（たんのうけっせきしょう）

胆嚢内に結石ができる病気で、日本人の約10%（10人に1人）が胆嚢結石を持っているとも言われています。50～60歳代で多くみられ、女性は男性の2倍罹患しやすい傾向にあります。食生活の欧米化、高脂肪食の過剰摂取が原因の一つとして考えられています。多くの場合、無症状で経過しますが、時に右季肋部痛（みぎきろくぶつう）や右背部痛、発熱、黄疸（おうだん）などの症状が出現することがあります。必ずしも手術が必要とはなりません。痛みの発作や胆嚢炎を繰り返すような場合は胆嚢摘出手術の対象になります。手術は従来の開腹手術よりは小さな傷で行う腹腔鏡手術が一般的な方法となっています。



今回、取り上げた病気は、いずれも、すぐに命に関わる病気ではありませんが、発症の年齢や持病などによっては、時に重症化することも心配されます。また、虫垂炎として手術を受けられた方の約1～2%（100人に1～2人）で虫垂に癌が認められるとの報告もされています。同様に、胆嚢結石症で手術を受けられた方の約1～3%（100人に1～3人）で胆嚢に癌が認められたとの報告もされています。少ない割合ではありますが、癌である可能性も考えておく必要があると思われます。

少しでも思い当たる症状や心配なことがあれば、当院もしくは、かかりつけの医師に相談してみてもいいかもしれません。

看護部のこれから

副院長兼看護部長 関越実千世

看護部は看護師、助産師、視能訓練士、歯科衛生士、看護補助者を含めて368名と病院の中で最も人数の多い部署です。今年度は17名の新規採用者と5名の転入者を迎えています。男性看護師も徐々に増えており、現在16名が一般病棟等で活躍しています。看護師は1日24時間を3交代で勤務し、療養の世話、診療の介助を行っています。お盆も正月もお祭日も交代で勤務しています。そのような勤務環境の中でも、患者さんの元気に退院していく姿や“ありがとう”の一言がなによりも私たちの励みになります。



特定の分野において専門的な知識・技術を持った認定看護師は、新型コロナ流行時における地域の感染予防対策や、認知症患者さんやその家族に対する対応など、院外でも活躍しています。また、特定行為看護師は医療従事者が不足しているなかで、お互いに協力し合うため、医師が作成した手順書のもと医療行為を行うことができます。さらに、災害時に派遣されるDMATや災害支援ナースなど災害現場で活躍する看護師もあり、病院の中だけでなく地域の様々なところで活動しています。

当院の看護部の理念として、「私たちは一人一人の生きていく過程を支え、温もりのある看護を提供します。」と掲げています。患者さんがこれまで生活してきた過程を踏まえて、入院中だけでなく退院後の生活も見据えた関わりを大切に、地域の医療施設・介護施設と連携し看護していきたいと思えます。



Jelly 『ゼロカロリー』は いくら食べても大丈夫？

買い物の際に、「ゼロカロリー」や「カロリー控えめ」という食品表示をみたことはありませんか？今回はこのような食品表示について紹介します。

ほんとうに『ゼロカロリー』なのか？

食品表示には、100g (100ml) あたり 5 kcal未満であれば「ゼロカロリー」と表示してもよいというルールがあります。例えば、500mlのペットボトルであれば25kcal未満のエネルギーが含まれることになり、必ずしも0 kcalであるとは限りません。

強調表示の例	エネルギーの基準
無、ゼロ (0)、ノン 等	100g (100ml) あたり <u>5 kcal未満</u>
低、控えめ、ライト 等	100gあたり <u>40kcal以下</u> (100mlあたり <u>20kcal以下</u>)

「ゼロカロリー」と表記されているゼリーやジュース等が、エネルギーがゼロに近いのに甘いのは、「人工甘味料」が使われているからです。人工甘味料は砂糖と比べて、200～600倍の甘味があります。人工甘味料を摂りすぎると、自然な甘みを感じにくくなったり、腸内環境が悪化するおそれがあるため、上手に摂っていく必要があります。

食品を買う際は・・・

ゼロカロリーなどの表記があっても、栄養成分表示を確認することが大切です。



栄養成分表示 100gあたり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

正しい湿布の使い方



★湿布の種類

①パップ剤とテープ剤

- パップ剤**：水分を含む軟膏が塗布されており粘着性は低いですが、かぶれなど皮膚のダメージは小さいです。
- テープ剤**：薄くて粘着性が高く、関節などの可動部に適しています。はがすときに皮膚への負担が大きくなります。

②冷湿布と温湿布

- 冷湿布**：サリチル酸メチルやハッカ油（L-メントール）などの成分を含み冷感を刺激します。炎症や腫れを伴う急性の痛み（筋肉痛、ぎっくり腰、ねんざ等）に適しています。
- 温湿布**：トウガラシエキス（カプサイシン）などの成分を含み温感を刺激し血行を促進します。長く続いている慢性的な痛み（腰痛、肩こり、神経痛など）に適しています。



★上手な湿布の貼り方

薬面を患部に密着させることで、時間経過につれて起こりがちなズレやはがれを極力防ぐように貼ることが重要です。

- 皮膚を清潔にして汗などを拭き取ってから貼ります。入浴30分くらい経ってから貼るのがおすすめです。
- 十分に伸ばしながら貼った後、必要に応じて絆創膏やネット包帯などで固定します。特に関節部はズレやはがれが起こりやすいので、湿布に切り込みを入れたり、適切なサイズにカットしたりといった工夫をすると貼りやすいです。

★使用時間の目安

1日1回貼るタイプであれば8～10時間ほど、1日2回貼るタイプであれば4～6時間ほどで成分の多くは皮膚に浸透し、はがした後も効果が持続します。

皮膚への負担を避けるために上記の使用時間を目安にはがし、次には貼るまで時間をあけるようにしましょう。

★使用上の注意点

湿布は皮膚炎や皮膚かぶれを引き起こすことがあります。
次の点に注意しましょう。



- 貼る場所を少しずらしたり、縦や横の向きを変えるなど、全く同じところに貼らないようにしてください。
- 一気にはがさず、端の方からゆっくりくると丸めるようにはがしてください。
- ケトプロフェンを含む湿布薬を使ったまま紫外線を浴びると光線過敏症を引き起こす可能性があります。光線過敏症は使用部位に発疹や発赤、かゆみなどが現れます。光線過敏症防止のために衣類やサポーターなどで湿布薬を覆い遮光して使用してください。湿布をはがした後も4週間くらいは貼った部分に紫外線が当たらないようにしてください。
- 保存の際は、直射日光や高温多湿を避け、外気になるべく触れないよう、袋の取り出し口を折り曲げて保管すると良いでしょう。

第7回 新庄病院健康祭りのお知らせ

今年も開催！

今年のテーマは

「のぼそう!! みんなの健康寿命」

日時 令和7年10月26日(日) 10:00～13:00

場所 山形県立新庄病院
〒996-8585 山形県新庄市金沢720番地の1

費用 無料

詳細はHP・各SNSで公開していきますので表紙からは是非フォローを！

去年の様子
(第6回)



新庄病院は「紹介受診重点医療機関」になりました

～紹介状をお持ちでない場合の費用が変わります～

●紹介受診重点医療機関とは？

地域のかかりつけ医などからの紹介状を持って受診いただくことに重点を置いた医療機関のことです。手術・処置や化学療法等を必要とする外来、放射線治療等の高額な医療機器・設備を必要とする外来などを行っています。

●紹介状を用いた場合の受診の流れ

日常的な診療や病気になったときの初期医療はかかりつけ医などで行っていただき、専門的な検査や治療を当院で行い、状態が落ち着いたらかかりつけ医などに再度治療継続をお願いする流れとなります。医療機関どうしの役割分担により、新庄病院での適切な検査や治療がさらにスムーズに受けられるようになり、待ち時間の短縮などが期待されます。

患者さんにおかれましては、この趣旨にご理解いただき、当院を受診される際には、かかりつけ医などからの紹介状をお持ちいただくようお願い申し上げます。

紹介状を用いた場合の受診の流れ



令和7年10月1日から、他の医療機関からの紹介状をお持ちでない患者さんが、当院を受診した際の選定療養費の対象診療科、金額等が下記のとおり変更となります。

種 類	現 在		令和7年10月1日から	
	対象診療科	金 額	対象診療科	金 額
初 診 時 選定療養費	全診療科	1,980円 (税込)	内 科 救急科	7,700円 (税込)
再 診 時 選定療養費			内 科 救急科	3,300円 (税込)

◆「初診時選定療養費」とは、紹介状を持参せずに初診で受診された場合に原則ご負担いただく費用のことです。

◆「再診時選定療養費」とは、治療により状態が落ち着いた後、当院から他医療機関への紹介を行ったにもかかわらず、患者さんが自らの希望で当院を継続受診する場合に受診の都度、ご負担いただく費用のことです。

※選定療養費には、救急搬送等、対象外（徴収しない）の場合もございます。

●お問い合わせ先：山形県立新庄病院 医事経営企画課 TEL (0233) 22-5525