

Chikuba Hospital

for Gastrointestinal and Colorectal Surgery

チクバ外科広報誌 vol.12

# はなし×ちくば

かける



2015  
SUMMER

【特集】裂肛の話

医療法人 天馬会 チクバ外科・胃腸科・肛門科病院

特集

# 裂肛 れっこう 肛 の話

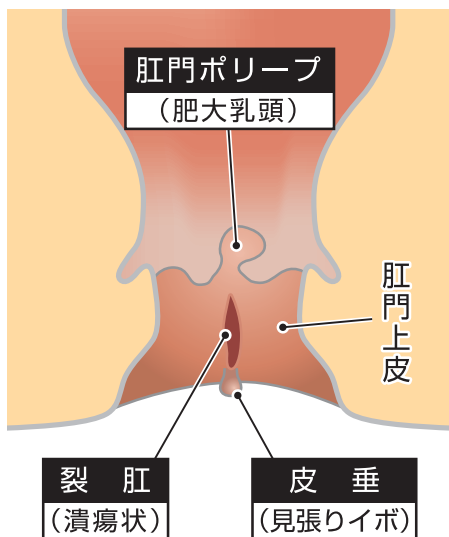
## 裂肛とは

裂肛は、俗に切れ痔と言われる病気です。硬い便や肛門の皮膚が伸びきって裂けることにより起こります。肛門疾患の中では痔核と並んで多くみられます。一般的には男性より女性に多く見られ、特に若い人の割合が高くなります。その他、全身性の病気がありその一症状として裂肛ができるもので、クローン病などもあります。

## 1 症状

特徴的なのが排便時、排便後の痛みです。痛みの程度は我慢できる痛みから我慢できない痛みまでさまざまです。排便後に肛門の筋肉の痙攣が起こると、強い痛みが長時間続くことがあります。出血もよく見られる症状ですが、多くは紙に付着する程度で、時にポタポタたれることもあります。

### 慢性型の裂肛



裂肛が慢性的になると、見張りのぼや肛門ポリープができて(図参照)、排便時に飛び出して、指で押し込むようになります。また傷が深く硬くなると、治りにくくなります(肛門潰瘍)。長期間繰り返しているうちにだんだんと肛門が狭くなくなる場合があります。そうなると便が出にくくなり、便も細くなります。

また傷から細菌が感染し、膿んできて痔瘻を形成することもあります。



医師 根津真司

## 2 原因

排便時に硬い便が出ることによって切れることが多いので、日常的に便秘の人に多くみられます。大人にもいえることですが、子供は特に痛みがあると便を我慢してしまい、さらに便が硬くなる悪循環になることがあります。水分を十分に与えたり、よく遊ばせたり、便通を整えることが大切です。

また、肛門が狭い場合、あるいは肛門の筋肉の緊張が強い場合にも繰り返す裂肛の原因となります。肛門の上皮がもともと弱い人は、便がさほど硬くなくても切れやすいです。

## 3 治療の方法

裂肛が慢性的ではない時期（肛門ポリープ、肛門の狭さや炎症がない状態）では、保存的治療（薬による治療）が基本です。肛門に挿入する坐薬や、注入軟こうを使用します。これらは炎症を抑えたり、止血したりする効果があります。また、軟便剤も使用することによって、便をほどよいやわらかさにして、排便時の痛みを軽減したり、裂肛の悪循環を断ち切ります。下痢を繰り返すことも、傷の治りを遅らせる原因になることがあります。

裂肛が慢性化してくると手術療法を選択します。肛門ポリープが大きくなってくると、排便のたびに脱出するようになります。ポリープは悪性化しませんが、傷が治りにくくなる場合がありますので、そのような場合には切除術（肛門ポリープと

ともに難治となった傷・肛門潰瘍の切除）が選択されます。

肛門が狭い場合には肛門を広げるような手術を行います。狭窄（狭くなること）の原因や程度によつて、用手肛門拡張術（麻酔をかけて指で肛門をストレッチして広げる方法）、内括約筋側方皮膚切開術（L S I S、括約筋の一部を切開して筋肉の緊張を緩め広げる方法）、皮膚皮弁移動術（S S G、狭くなった肛門に対して、皮膚の一部を肛門の中に移動して広げる方法）などがあります。

### 裂肛になったら気をつけること

まず便通を整えることを考えます。繊維質を多く含んだものを食べるようにして、水分もしっかりとりまします。適度に運動することも良いでしょう。

下痢が続いても傷の治りが悪くなりますので、暴飲暴食を避け、アルコールの飲み過ぎもよくありません。

排便後の肛門の衛生にも気をつけます。できれば排便後の肛門洗浄がよいです。裂肛の部分に汚物が付着していると、傷の痛みが続きますし、治りも悪くなります。

生活上の注意のみで便通が改善しない時には、緩下剤などの薬物療法も行います。

痛みなどの症状が長く続いたり、排便困難を認めるような場合には、一度専門医での診察を受けることをお勧めします。

# カンピロバクターに 気をつけろ!!

内科部長 垂水研一



ムシムシと暑くなる季節に増えてくる困った胃腸の病気に、細菌性食中毒があります。その細菌性食中毒の中で発生件数、患者数ともにダントツ・トップの病原体がカンピロバクター(名前は可愛らしいのですが…)です。

主な原因食品は、生あるいは生に近い鶏肉(鶏刺し、タタキなど)、加熱不十分な鶏肉(バーベキュー、焼き鳥など)、鶏肉から調理過程で二次汚染された食品などです。また、牛、豚、馬などの加熱不十分な食肉での発生も報告されています。

## 【症状は?】

潜伏時間は2〜10日(平均3〜4日)と、他の食中毒菌と比較して長いのが特徴で、感染源の特定が出来ないこともあります(1週間前の食事を覚えてますか?)。

初期症状は風邪と間違われるような症状がみられ、その後、下痢、血便や粘液便、腹痛、発熱が出現します。通常は2〜7日程度で自然に回復しますが、時に2週間以上も長引いたりする例もあります。また、



感染後3〜4週間経過した後(忘れた頃に)に手足の麻痺や顔面神経麻痺などを引き起こすギラン・バレー症候群(ゴルゴ13の持病?)を合併することがまれにあります。

## 【どうやって診断するの?】

確定診断は、便の細菌培養検査によるカンピロバクターの検出で、抗菌薬投与前に便の検査を行うことが重要です。

## 【治療は?】

本症の多くは自然軽快し、輸液や食事療法のみで大部分は治りますが、重症例や小児、高齢者、または免疫力が低下しているヒトに対しては抗菌薬を投与します。近年、抗菌薬が効かない耐性菌が増加しており問題となっています。

## 【予防は?】

前述したようにカンピロバクターは家畜などの肉から高率に検出されるので、生あるいは加熱不十分な鶏肉や牛の内臓肉を食べることは控えるべきです。カンピロバクターは熱や乾燥に弱いので、感染を防ぐには、肉の中心部を75℃で1分以上加熱し、調理器具は使用後によく洗浄、熱湯消毒して乾燥させることが予防につながります。



また、調理中の食肉からサラダなどへの二次汚染を防ぐためにも、生肉を扱う調理器具と調理後の料理を扱う器具は区別しておくこと、生肉を扱ったあとには手指を十分に洗浄することが必要です。冷蔵庫内で、生の食肉と他の食品との接触を避けることも重要です。通常ではヒトからヒトへの感染はみられません、小児や免疫が低下しているヒトでは注意が必要です。

さあ、以上のことに注意して、夏をしつかり楽しみましょう!!



今回は、患者さんからも評判の「栄養課」の紹介です!

患者さんに満足していただけるよう、  
和・洋・中のプロでもある男性調理師をはじめ、  
スタッフ全員が心こめて、調理しています。  
「美味しかった」と言われることが私たちの励みです。

#### 【食事】

入院中のお食事は、大きく分けると「一般食」と治療食があります。「一般食」は「普通食」のことで、特別制限のない食事です。特別食とは治療に必要な制限のある食事で、低残渣食、エネルギー制限食、塩分制限食などがあります。また、季節に合わせて行事食を月に1回程度行っています。新病院になると同時にオール電化厨房となり、安全で美味しく、また温冷配膳車を使用し、温かいものは温かく、冷たいものは冷たく食事を提供しています。

#### 【栄養管理】

食事提供にあたり、入院患者さんの身体状況や病態に応じた栄養管理を行っています。管理栄養士が入院患者さんのベッドサイドに訪問し、摂取状況の確認や食物アレルギーの有無や嗜好、食事形態等の聞き取りを行い、必要に応じた個別対応を行っています。また、栄養サポートチーム・褥創対策チーム・IBDチームなども連携を図りチーム医療にも参加しています。

#### 【栄養指導・相談】

主に胃や大腸を手術した患者さんや炎症性腸疾患の患者さんには、退院前に、「退院後の食事の注意点」について栄養指導を実施しており、その他の病態の患者さんにも状況に応じて栄養指導・相談を行っています。また、継続的な食事指導が必要な患者さんには、外来にて栄養指導を行っています。

栄養課では今後も、管理栄養士と調理師が「丸」となり、患者さん一人ひとりを大切にしたいと考えています。

# 元気でいたい!でも、もし、がんが見つかったら 『どうしたらいいのかしら...』



## 1 まずは、病院受診! お気軽にご相談ください。

腹痛、腹部膨満感、食欲不振、下痢、便秘、残便感、痔、便潜血反応が陽性の場合など。



今、気になる症状はありませんか?  
定期的な健康診断は受けていますか?

## 2 診断検査を受けましょう! まずは、がんかどうか。

検査には、採血・胸部レントゲン・超音波検査・内視鏡検査・CT・PET(ペット)検査などがあります。



## 3 治療方針をきめましょう! よく相談してください。

本人・ご家族、医師で相談して決めていきます。病気の進行、転移、これからの経過、家族のこと、仕事のこと、退院後の生活、予防方法なども担当医と納得できるまで話し合しましょう。



## 6 定期検診を おすすめします

手術でがんを取ったら、それで治療は終わりではありません。定期的な検査が必要です。ご自分のからだを知っておきましょう。

## 5 「患者相談窓口」へ ご相談ください!

治療や通院、療養生活に必要な費用面のこと医療費の負担を軽くする仕組み、公的な助成や支援制度、民間保険の手続きについて説明しています。

・セカンドオピニオンに相談できます  
治療について迷ったときに、主治医ではない別の医師に意見を求めること。紹介状を作成します

お困りの事があればご相談下さい

## 4 治療開始! がんの位置・進行期(ステージ)によります。

内視鏡的摘出→経過観察  
外科的切除(開腹手術  
・腹腔鏡下手術)+リンパ郭清  
化学療法(手術前後)  
放射線治療(手術前後)  
それらの治療方法の併用など



# Special One

医療ソーシャルワーカー 井上智仁さん



頼れる相談員として！ 病院内外のパイプ役として！  
笑顔と真心で対応！ ただいま大活躍中！

**現在はどんな仕事をされていますか？**

現在は、「地域医療連携」と「医療福祉相談」の二つの業務を担当しています。

「地域医療連携」は地域の医療機関・介護施設・行政機関との連携がスムーズに機能するよう調整する仕事です。例としては開業医の先生・介護施設からの受診相談・検査予約。または、広報活動によって地域の方々にチクバ外科病院の魅力をお伝えする等です。

「医療福祉相談」では、病気や怪我でやむをえず、入院された患者さんご家族を、治療者側の視点だけではなく、生活者であるという視点を持つて向き合い、治療や療養の妨げになる生活上の不安・心配などの課題を一緒に考え、療養生活が安心して送れる為のお手伝いをしています。

**医療ソーシャルワーカーってどんな仕事？**

ソーシャルワーカーは保健医療機関において、社会福祉の立場から患者さんやその家族の方々の抱える経済的・心理的・社会的問題の解決、調整を援助し、社会復帰の促進を図る専門職のことを言います。

具体的には、少し専門的な言い方になるのですが、大きく6つの分類に分けることができます。

1つ目は、療養中の心理的・社会的問題の解決、調整援助。2つ目が、退院援助。3つ目は、社会復帰援助。4つ目が、受診・治療援助。5つ目が、経済的問題の解決、調整援助。最後の6つ目は、地域活動といった業務を行っており、患者さんを取り巻く環境や病院内外の調整役といったところです。

**医療に携わるなかで気をつけていることは？**

スタッフ全員が医療の専門集団なので、その中でソーシャルワーカーが、病院で求められる役割を認識しチームの一員として患者さんに関わっていく為には、何をすればいいかということもいつも考えています。そして常に患者さんの立場に立つて物事を考えられるソーシャルワーカーでいたいと思っています。

その為にも、社会福祉の知識のみならず、看護学・薬理学などの医療知識の蓄積の必要性を日々痛感しているので、もっともっと勉強していきたいと思っています。

**チクバ外科ってどんな病院？**

院内の様々な職種の方と関わるのですが、皆さんがプロフェッショナルであり、それでいて人間的にも温かい人ばかりです。

仕事に本気・人に優しい専門集団ですね(笑) 消化器・肛門科の専門病院として、検査・治療実績が高く、IBD(炎症性腸疾患)などの専門治療も充実しています。

また、院内薬局や職員向けの保育園もあり、患者さん・職員に優しい病院です。

**休日はどうやって過ごしていますか？**

休みの日は、なるべく外に出るようにしています。院内にいる為、あまり日光をあびる機会が少ないので(笑)。好きな音楽をかけてドライブしながら岡山の観光地巡りをしています。あとは、借家の庭でこっそり家庭菜園始めました。自給自足が理想ですね(笑)。



# たね チクバの種

チクバ外科のこんなこと、あんなこと

vol.3.



院内保育

## たけの子すくすく保育園

たけの子すくすく保育室は、医療法人天馬会に勤務する職員の福利厚生施設として平成5年に開園し、今年の7月で22年目を迎えます。

また、4月からは、倉敷市の認可を受け、近隣のお子様もお預かり出来る「認可保育園」として新たなスタートをきりました。家庭的な雰囲気の中で、保護者の皆様が安心してお仕事に集中できるよう、毎日の園生活に、保護者参加の行事を盛り込み、お子様と一緒に楽しい日々を過ごしています。

開園時間は、月曜から土曜日までの毎日8:00から18:00で、0歳児のお子様もお預かりしています。お天気のいい日は、砂場や園庭で体を動かして、外の空気を肌で感じる時間をつくっています。給食とおやつは、栄養課に調理して頂いています。みんなびっくりするくらい食欲旺盛です。

給食の後は、お部屋を少し暗くし、ゆっくりとお昼寝をします。目覚めの後、お迎えまでの時間は、絵本を読んだりしながら、落ち着いた雰囲気の中で時間を過ごします。

“明るく、たくましく、生きる力のある子ども”を保育目標とし、職員一同、細心の注意を払い、お子様の成長・発達を見守ってまいります。いつでもお気軽に見学にお越しください。(たけの子すくすく保育園 保育士一同)



## 子ども・子育て支援事業 に参画

地域の皆様も事業所内保育施設の利用が可能になりました!

国と地域が一体となって新制度に取り組んでいます。増加している待機児童の対策など、地域の子ども・子育て支援の充実を図ることが目的です。

平成27年4月~

地域枠4人まで受け入れ可能

※詳細は倉敷市役所へお問合せください

### わが街 倉敷の行政

保険福祉局の中には「子ども未来部」というユニークなネーミングの部署があるのをご存知ですか?

市のホームページ  
情報サイトを発信しています

くらしき子育て応援サイト  
あのねっと!



# 「第53回 岡山ストーリーマリアビリテーション研究会」に参加

看護師 川上 隆子



平成27年5月17日に「岡山ストーリーマリアビリテーション研究会」が岡山医療センターで行われ、参加しました。今年は7題の演題があり、私は受け持ち患者さんへの実際の看護を通して、多職種に関わることの必要性を考察して発表しました。私は院外での発表は初めてで、資料作りから発表原稿の書き方までいろいろな方から意見をもらい、何度も修正して発表に臨みました。

それぞれの施設からストーマや創傷ケアの実際の発表がありました。また西日本メディカルリンクから災害時のストーマ管理、装具供給体制の発表があり、消化器外科専門病院の職員として周知しておきたいと思いました。来年以降も新しい情報を求めて参加してみようと思います。



## 新人スタッフ紹介

Chikuba Surgical Hospital

## 期待のニューフェイス



### 藤原大樹

DAIKI FUJIWARA

診療情報管理室

趣味・ストレス解消法  
小旅行・睡眠

好きな言葉

There's will, there's a way.

今春大学を卒業し社会人となりました。  
まだまだ未熟者ですが、皆さまのお役に立てれるよう精進してまいります。宜しくお願いいたします。



### 池田真弓

MAYUMI IKEDA

2 F 病棟

趣味・ストレス解消法

三代目 J Soul Brothers の  
ライブ DVD を見ること

好きな言葉

ポジティブシンキング

子どものころから病院に行くのが好きでした。やさしくほめてくれる看護師さんに憧れて、看護師を目指しました。言葉や笑顔で不安を和らげることが出来る看護師になろうと思います。

# 熱烈歓迎!!

## 未来の肛門病専門医

のぶ あつ  
谷浦 允厚 先生



今年の4月から当院で働かれている先生のご紹介です。専門領域の勉強の為に当院を選ばれたという、未来のproctologist(肛門病専門医)です。インタビュー前には少しクールなご印象でしたが、話しを始められると、出身である大阪人の血がそうさせるのか、非常に楽しく楽しいインタビューとなりました。先生がご活躍できるようサポートさせて頂きますので、これからもよろしくお願ひ致します。

### 医師を目指した理由は？

小さい頃から父親が、自宅の横で開業していたので、働いている姿をみる機会が多かったですよ。毎日は見えていなかったけど、自分がしんどい時にも診てもらったりして、父親の働いている姿を身近に見ていたんです。

そのまま、見ているうちに自分も医師をやりたい！困っている患者さんを助けたい！と思うようになって医師を目指すようになりました。

### チクバ外科胃腸科肛門科病院にこられた、きっかけについて教えてください。

これはですね。前に大阪で働いていた病院(医療法人彩樹守口敬任会病院)の副院長で李先生という先生がおられるのですが、その方が、何十年前前に瀧上院長とここで一緒に働かれました。親交があるということで、その先生に将来的に肛門疾患の勉強がしたいですと相談したら、ここでやってみたらどうと紹介してもらったんですね。それが経緯で、何回かこちらに見学にこさせてもらって。きれいでしたし、自分のやりたいことができる環境が整っていると感じ、来る気になったんですね。

### チクバ外科胃腸科肛門科病院に入ってみて、実際のかがでしたか？

思っていた以上に日中は忙しいと思いますね。前働いていた病院もたがい救急病院で忙しかったですけど、こちらにも負けずに忙しいですね。

あと、病院がすごくきれいで、清潔感が病院自体にあつて僕は好きですね。

瀧上院長はじめ、みんなにサポートして頂いている体制をありがたく思います。

### 日々の診療で、心掛けている事は？

まず、基本として患者さんも含め、職員さんも含め挨拶をきちんとするという事です。人間としてそこは大事故かなど、思います。

患者さんに対しては、ほとんどの方が、自分より年上で人生の大先輩であるわけなので敬意をもって接していくようにしています。病気に関しても、教科書以上のことを教えて頂いている存在だと思っています。

### 年上の方が多いのですが、緊張されますか？

緊張すると患者さんも構えてしまうので、あえてフランクではないですけど、全員に敬語を使うというわけではないです。接しやすくするように心掛けています。

分かりやすい説明をするっていうのは、今の自分にできることかなと思っていて、難しい手技とか複雑なことは、まだ他の上の先生に比べるとできないので、その辺は基本的なところでしょうかカバーしていきたいなと思っています。

### 今後の抱負をお教えてください。

まずは、病院に馴染むということですね。それと岡山県に馴染むということですね。(笑)

具体的には、今はまだ内視鏡にしても、診察にしても分からないことや、できないところを他の先生にサポートしてもらっているんですけど、その回数できるだけ少なくともして、自分で出来るようになるっていうことです。学べるものを盗んで、自分のものにしていきたいです。

### 趣味・コレクションプライベートの楽しみは？

趣味はね、子どもがいるから、ほとんどなくなっちゃったんですけど、ドライブとか車は好きですね。

大学時代はバンドしていたんで、ギターが好きですね。中学からずっとしていたんですけどね、働きたてからはめっきりですね。

コレクションは、今は完全に娘のアンパンマングッズを集めることですね。娘の為にいろんなアンパンマンを買っています。娘が1歳8カ月で。

プライベートでの楽しみも結構ですけど娘と遊んでいるのが、今は一番幸せですね。可愛いですね。ちょっと喋り出したぐらいの頃で、仕事帰って一緒に遊ぶのが幸せです。

### ご自身を動物にたとえるなら？

僕は自分のことを猿やと思っっています。自分はじつとしてられない性格ですぐに動きたくなんです。だから猿なのかと言われればどうも分かりませんが、周りからも猿っぽいと言われますしね。

例えばじつと信号を待つとか電車待つとかできないです。待つならひと駅歩いたりしますね。せつちかなんですね。まあ、大阪人はみんなせつちですからね。(笑)

入院で提供している食事を特集

## ★ チクバ自慢の人気メニュー ★

### 冷しゃぶ

#### 【材料(2人分)】

豚ロースしゃぶしゃぶ用 …… 160g	【ゴマだれ2人分】
キャベツ ……………… 100g	練りゴマ …… 50g
トマト ……………… 60g	ごま油 …… 小1
長芋 ……………… 40g	砂糖 …… 大2.5
きゅうり ……………… 30g	醤油 …… 50cc
オクラ ……………… 20g	酢 …… 60cc
ヤングコーン ……………… 10g	
レモン ……………… 20g	

#### 【作り方】

1. ゴマだれは調味料を全部合わせておく
2. 各野菜、肉は食べやすい大きさに切る
3. 湯を沸かし、長芋を茹で水気を切り冷ます
4. 次に肉を茹で、氷水に上げ冷やし、水気を切る
5. 野菜、肉を盛り付け、たれをかけ出来上がり

#### Medical recipes

#### 栄養価 (1人分)

エネルギー：298kcal  
たんぱく質：19.0g  
塩分：2.2g  
食物繊維：2.7g



#### 栄養士オススメポイント!



体を涼しくし、元気に過ごすためのおすすめ夏の献立です。豚肉はビタミンB1も豊富であり、夏バテ解消効果が期待できます。しゃぶしゃぶにすることで余分な脂も落ちさっぱりヘルシーに。野菜には食物繊維やビタミンも豊富なことに加え中には体を涼しくしてくれるものもあります。トマト、オクラ以外にも、にがうりやみょうがなどの夏野菜にはその効果があると言われています。

#### こだわりポイント

簡単!!手作りゴマドレッシングがポイント!!そしてなんといってもこの一品でたくさんの野菜が摂れることです。生野菜でもいいし、お好みの野菜を加熱することでかさもへり無理なく食べることができます。長芋も加熱することでいつもと違った食感が楽しめ、「こんな調理の仕方もあるのね」と患者さんからの一言も。また、シンプルな料理のため、使う食材×ドレッシングの組み合わせでバリエーションは様々。手作りゴマドレッシングもぜひこの夏ご家庭でも試してみてください。

夏に行った娘との鎌倉の海  
末っ子のいつまでも子どもだと思っていた娘がふと見せた少女の姿。  
思わず携帯でシャッターを押しました。思いがけず撮れた素敵な写真。  
「恐るべし! iPhone5!!!」  
科学技術と娘は日々成長でしようか?



【表紙】撮影者 竹馬 紫織

#### 編集後記

「はなこくちくちく」も「はなこくちくちく」の3回目の発行となりました

毎回、シリーズでお届けしていますが、皆様お気に入りになっていますか?

ちくほの新たな発見、旬の情報をお届け出来るようにみなさんに愛される一冊となるために!編集員一同アンテナを張って情報収集に励んでいます。

みなさん夏バテには気をつけてください!

## 当院へのアクセス方法



### 高速道路から

瀬戸中央道の水島インターで「玉野岡山方面」出口から一般道へ。二つ目の信号交差点「郷内」を右折し、すぐ次の信号を左折（水島インターより約3分）。



### 一般道から

県道児島線（21号線）を児島方面へ向かい、水島インター手前のガソリンスタンド（ENEOS）のY字路左側。



### JRでは

JR瀬戸大橋線の茶屋町駅で下車、タクシーで約10分。



### バスでは

倉敷駅前バスステーション6番ホームから下電バス「JR児島駅行き（天城線）」で約40分。「曾原口」バス停にて下車、徒歩約1分。



# チクバ外科

胃腸科・肛門科病院

〒710-0142 岡山県倉敷市林2217

TEL 086-485-1755 / FAX 086-485-3500

<http://www.chikubageka.jp>

診療受付時間

午前8:30～11:30 / 午後1:00～5:30

当院は爪外来を除き、予約制をとっておりません。

来院された順番に受付させていただきます。

	月	火	水	木	金	土
午	たき うえ 瀧上	嶋 村	たき うえ 瀧上	休 診 日	たき うえ 瀧上	鈴 木
	ちくぼ 竹馬 彰	鈴 木	鈴 木		嶋 村	嶋 村
前	根 津	根 津	ちくぼ 竹馬 彰		ちくぼ 竹馬 彰	木 下
	木 下		根 津		根 津	垂 水 (胃腸内科)
	垂 水 (胃腸内科)				木 下	
午後	鈴 木	根 津	嶋 村 垂 水 (胃腸内科)	木 下	ちくぼ 竹馬 彰	