



第58号

2023年1月

発信元：地域連携室

医療法人社団 広恵会 春山記念病院

〒169-0073 東京都新宿区百人町1-24-5

TEL 03-3363-1661 FAX 03-3371-1021

<https://www.haruyama-hosp.com> e-mail : info@haruyama-hosp.com

新年のご挨拶

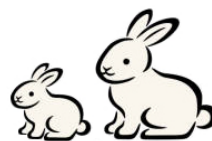
令和5年の新春を迎え、謹んでお慶び申し上げます。

旧年中は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。

新型コロナウイルスのパンデミックから3年、いまだにウイルス変異を繰り返し収束の見えない状況は続いておりますが、今年も職員全員の力を結集し良質な医療提供の継続に努めてまいりたいと思います。

皆様にとってより良い一年となることを心からお祈り申し上げます。

本年もどうぞよろしく願い申し上げます。



医療法人社団広恵会 春山記念病院
理事長 春山 廣記

新年を迎えお祝い申し上げます。

昨年中は格別のご厚情をあずかり心よりお礼申し上げます。

2023年も春山記念病院は地域の皆様に親しまれ、信頼される病院として発展していけますよう職員一同努力する覚悟でございます。

本年も何卒ご指導、ご鞭撻の程をお願い申し上げます。

副院長 瀧川 慎也

明けましておめでとうございます。

昨年も新型コロナウイルス感染症の影響で、救急医療は大変な状況が続きましたが、当院では、けがや骨折など外科分野を中心に出来る限り診療を行ってまいりました。

今年も職員一丸となって、地域医療に貢献していく所存です。

本年もどうぞよろしく願いいたします。

診療部長 小林 聡

鼠径部ヘルニア

そけいぶ

消化器外科
堤 純

現在、消化器外科領域において最も多い手術は、成人鼠径部ヘルニアです。
(かつては痔疾患や急性虫垂炎の手術の症例が多かったものの、近年はそれらの手術適応が減ったことが考えられます。)

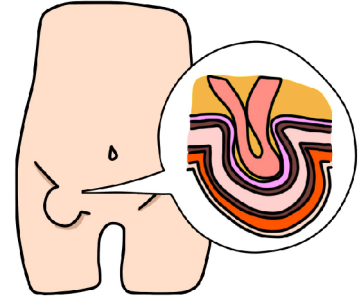
ヘルニアとは臓器など(右のイラストでは腸)が、本来ある部位から脱出した状態を示し、足の付け根(鼠径部という)におこるものを鼠径部ヘルニアといいます。

鼠径部ヘルニアは腹腔内容物(主に小腸や脂肪組織)が、腹壁に生じた弱くなった部分を通じて外へ飛び出す状態のことで、いわゆる「脱腸」と言われています。

鼠径部ヘルニアは60歳代の男性に多く、症状としては鼠径部の膨隆、腫脹、疼痛、違和感などがあります。仰向けになると症状は軽快することが多く、反対に長期間の立位、腹圧がかかった時(重いものを持った時など)は、症状の悪化を認めることがあります。

成人鼠径部ヘルニアに自然治癒はなく、根治は手術のみによって得られます。嵌頓すれば命に危険を及ぼす絞扼を伴うことがあり、基本的に全例手術適応で緊急手術のこともあります。小児鼠径ヘルニアは20~60%自然治癒がみられるため経過観察することもあります。大腿ヘルニアは高齢、痩身、出産の多い女性に多く、嵌頓を起こしやすいため全て手術適応です。

手術は基本待機手術であり、術式は鼠径部切開法(メッシュを使用する方法と組織縫合法)と腹腔鏡下修復術に大別されます。病院及び医師によって術式は異なりますので相談してみてください。症状が出たときは早めの診察をおすすめします。



栄養科だよ!

骨粗鬆症の予防について

骨粗鬆症が原因で起こる高齢者の骨折は、生活の質(QOL)を大きく損なうため骨粗鬆症の予防が重要です。中高年者における予防については以下を推奨されています。



適正体重とやせの防止



歩行などの
日常の運動



禁煙



アルコール
量の制限



栄養摂取の
改善、指導

骨の健康のためにはカルシウムの摂取が重要ですが、それだけではありません。カルシウムの吸収を促進するビタミンD、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンKなど、様々な栄養素も必要です。エネルギーと栄養素を過不足なく摂取することが大切です。まずは1日3食主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。

骨の健康のために必要なカルシウムですが、令和元年の国民健康・栄養調査では、20歳以上のカルシウム平均摂取量は男性503mg、女性494mgと、成人の推奨量である男性700~800mg、女性600~650mgに足りていません。食品中のカルシウムはすべて吸収されるわけではありませんが、平均的に牛乳約50%、小魚約30% 緑黄色野菜約20%と報告されています。カルシウムの摂取量について、見直しをしてみましょう。

主な食品中に含まれるカルシウム量



牛乳
1杯(210g)
231mg



プロセスチーズ
1切(18g)
113mg



ヨーグルト
1/4P(100g)
231mg



ししゃも
3尾(60g)
210mg



さば缶
1尾(100g)
260mg



乾燥ひじき
5g
50mg



小松菜
70g
119mg



チンゲン菜
70g
70mg



ほうれん菜
70g
34mg



納豆
1P(100g)
36mg



厚揚げ
1/4枚(50g)
120mg



木綿豆腐
1/4丁(100g)
40mg

骨粗鬆症が心配な方へ・・・整形外科より一言

骨は加齢により変形し、痛みをもたらします。当院では骨密度を測定し骨年齢を調べることができます。心配な方は整形外科までどうぞ。

参考文献：
骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版
厚生労働省生活習慣の予防のための健康情報サイト
「e-ヘルスネット」
日本人の食事摂取基準2020年版
臨床栄養ディクショナリー(改定6版)
日本食品標準成分表2020年版(八訂)

医療機関の皆様へ

《検査依頼》

検査予約は、下記時間帯で承ります。

平日 9:00~17:00

土曜日 9:00~16:00

CT、MRI検査や脳波検査などお電話で受付いたします。

TEL : 03-3363-1661 (代表)

《受診及び入院依頼》

地域連携室担当スタッフが承ります。時間外は救急担当の医師または看護師が対応いたします。

受診・入院依頼も左記の代表番号へご連絡下さい。