

ご自由にお持ち下さい。

人間を救うのは、人間だ。Our world. Your move.

najyodasu なじょだす

Vol. 59

 日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

盛岡赤十字病院広報誌 vol.59

【なじょだす】(岩手の方言)

相手の健康を気づかうなど、「いかがですか」の意味。
当院のシンボルツリーのコナラの木は、正面玄関前にそびえ立ち、
訪れる人々に「なじょだす」と語りかけているかのようです。



玄関の表示が新しくきれいになりました

特集

子宮筋腫の内視鏡手術

～毎月の生理にお悩みではありませんか？～

当院の健診について

健診ってどんな検査？

● 地域医療連携室よりお知らせ
連携医療機関のご紹介

● 赤十字ふれあいフェスティバル

● [連載](#) 事務部紹介

● [連載](#) 医訪人 医療技術部

● [連載](#) 健康応援レシピ

子宮筋腫の内視鏡手術

～毎月の生理にお悩みではありませんか？～

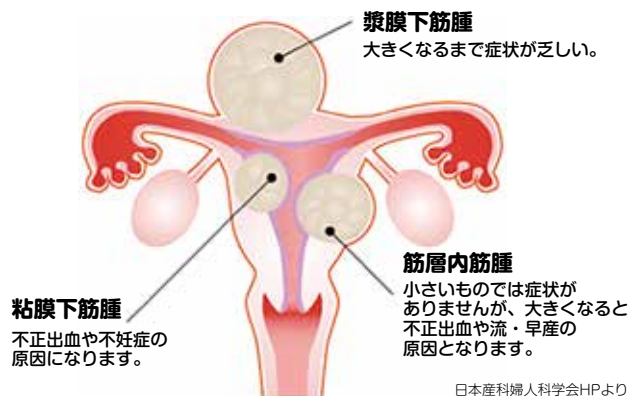
第二産婦人科部長 畑山 伸弥



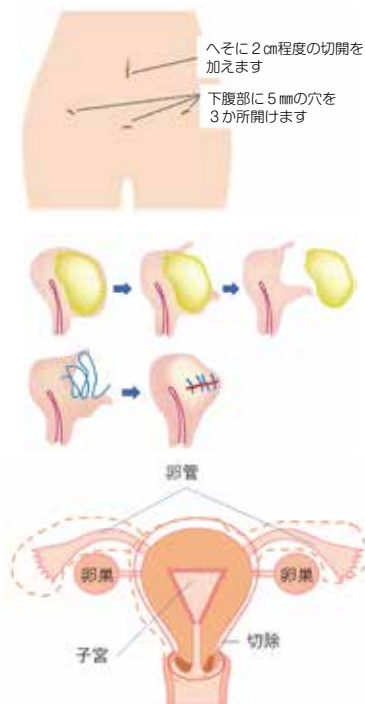
子宮筋腫は30歳以上の女性の約4人に1人にみられる良性腫瘍です。月経トラブル（過多月経、月経痛）や貧血、不正性器出血など様々な症状を引き起こします。また頻尿や不妊症の原因になることもあります。妊娠した場合は女性ホルモンがたくさん分泌されるため子宮筋腫が急激に増大してしまい、妊娠中や分娩時のトラブル（流早産、分娩時多量出血など）を引き起こすことがあります。

治療法には保存的治療（薬物治療）と外科的治療（手術）があります。手術では根治術である子宮を取ってしまう方法（子宮全摘術）と筋腫だけ取る方法（筋腫核出術）があります。将来子供がほしい人や子宮を残す希望の強い人では筋腫だけ取る手術を実施しますが、直接見てもわからないような小さな筋腫が取り残される可能性があり、数年後に子宮筋腫が再発し、月経症状が再度悪化してしまうこともあります。最近、内視鏡カメラを使った低侵襲手術を行う施設が増えましたが、大きさや数、できた場所によって内視鏡での手術が難しい筋腫もあります。

薬物治療に関しては子宮筋腫を根治する薬は、今のところ開発されていないのが現状です。しかし薬で一時的に子宮筋腫を小さくしたり、出血や疼痛などの症状を軽くできる場合があります。年齢や今後の妊娠希望があるか無いかなど女性のライフステージに合わせ最も効果が得られる治療方法を相談していきます。かかりつけのクリニック等で薬物療法を行っても思う様な効果が得られない場合は手術療法も選択肢の一つになります。



当院における子宮筋腫の腹腔鏡下手術の実際



● 当院での腹腔鏡下手術で切開する場所

● 腹腔鏡下子宮筋腫核出術

子宮内に埋まっている子宮筋腫を摘出します。筋腫を摘出し子宮を縫合して終了です。

● 腹腔鏡下子宮全摘術

月経が完全になりますが、卵巣がきちんと残るので女性ホルモンに変化は出ません。性交渉は術後2、3か月後から可能になります。筋腫の再発や子宮がんの心配がなくなります。

婦人科の症状でお困りの方は、お気軽に当院へご相談ください。



項目名	実施日	所要時間	主な検査と内容
日帰りドック	月～金	8:00～ 3時間位	採血（貧血・糖尿病・肝臓・腎臓・高脂血症・感染症の有無） 尿検査・便検査 心電図・肺機能検査・腹部超音波・胸部写真・胃バリウム検査 眼科検査（眼圧・眼底検査）・聴力検査・内科診察 オプション：子宮頸がん・乳がん検診・前立腺がん採血
一泊二日 ドック	月-火 水-木	8:00～翌日 10:30頃	上記に加え、糖負荷試験（糖尿病の確定検査）があります 胃バリウム検査が胃カメラが選択できます オプション：脳・腰椎・頸椎MRI・睡眠時無呼吸検査 
生活習慣病 予防健診	月～金	8:30～ 2時間位	一般健診 内科診察等・身体計測・血圧測定・尿検査・便検査 血液検査・心電図検査・胸部写真・胃バリウム検査 付加健診：尿沈査・眼底検査・肺機能検査・腹部超音波検査 オプション：子宮頸がん・乳がん検診・前立腺がん採血 肝炎検査
一般健診	月～金	8:30～ 2時間位	血液検査：貧血、肝機能、血中脂質、血糖検査 心電図検査・胸部写真 ※法定健診（労働安全衛生規則第44条）
脳ドック	水 金	8:00～ 2時間半位	採血・尿検査・MRI（脳の形態・血管の検査） 心電図・頸部超音波（血栓や動脈硬化の有無）・脳外科診察 オプション：ロックスインデックス（脳・心筋梗塞のリスク）
婦人検診	月～金	9:30～ 1時間半位	検査内容 乳がん検診 ：問診・視診及び触診・乳房X線検査 子宮頸がん検診 ：問診・視診・子宮頸部の細胞診及び内診

※この他にも、進学や就職時の健康診断、乳幼児健診、新型コロナワクチン接種（※予約は盛岡市予約システム）等、実施しております。詳細はホームページや電話で問い合わせ下さい。費用についてもお気軽にご質問ください。尚、予約に関しては、午後13時～16時までとなっております。ご了承ください。

☎ 019-637-3111（盛岡赤十字病院：代表）におかけになり、「健診部」とお伝え下さい。



健診部には、医師1名、看護師1名、事務4名がおり、外科、産婦人科、消化器内科、脳神経外科、小児科、眼科、耳鼻咽喉科、手術室、外来看護師、臨床検査技師、診療放射線技師、医療社会事業部などの協力のもと、チームワーク良く運営されています。

当健診では、人間ドック（日帰り、一泊二日）、生活習慣病予防健診、一般健康診断などを行い、当日に分かるすべての検査結果を基に医師による結果説明を行います。本人への結果報告書は判定後に速やかに郵送させていただく等、きめ細かく迅速な対応とコロナ禍による感染対策も徹底し、快適な受診環境を心がけております。

がんの早期発見及び生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症、心臓病、肝障害など）のチェックを重点に行い、早期発見、治療すれば合併症は防げる可能性が高いです。ぜひ当院にて、1年に1回、全身のメンテナンスを試みませんか。

その他にも脳ドック、乳幼児健診、新型コロナワクチン接種の実施も行っており、地域の皆様の健康作りに貢献したいと考えております。



地域医療連携室

地域医療連携室よりお知らせ

地域を
結ぼう

■ 連携医療機関のご紹介

当院では、国の掲げる「医療機能の分担及び業務の連携」の方針に従い、病状が安定した患者さんについては、「かかりつけ医（地域の医療施設の先生方）」を持つことを推奨しています。

普段は「かかりつけ医」に受診し、高度な検査や手術、入院治療が必要な場合は当院を受診していただく医療機関間の連携を行っています。

大澤クリニック

当院は昭和47年に先代が開院した旧大澤外科神経科医院の跡地に、平成29年に新規開業いたしました。脳神経内科、脳神経外科、整形外科の専門医師3名、歯科医師2名により診療しています。脳と神経疾患、整形外科疾患を中心とした専門治療以外に、「かかりつけ医」として風邪も含め一般内科・外科診療、高血圧症、脂質異常症、糖尿病等の生活習慣病の診療、一般歯科診療、通所リハビリ、訪問診療（医科・歯科）、訪問リハビリにも取り組んでおります。微力ではございますが、地域の皆様が健康的な毎日を過ごすことができるように、急性期医療機関と密に連携を取り、「かかりつけ医」としての役割を全うしたいと考えております。



副院長
大澤 成之 先生
(脳外科医)

院長
大澤 宏之 先生
(内科、脳神経内科医)

医師
大澤 良之 先生
(整形外科)

● 020-0822 岩手県盛岡市茶畑二丁目8番3号 ● TEL: 019-652-0038 ● <https://www.clinic-osawa.com/>

転倒を防ぐ食生活のポイント

転倒リスクが高まるこれからの季節。特に高齢期は身体的にも骨粗しょう症の発生頻度が高まるため、転んだ際に骨折してしまうケースは少なくありません。特に大腿骨頸部の骨折は、加齢とともに急速に増えており、約90%は、転んだ際に起きていることが明らかにされています。転びやすい生活習慣や環境を見直す「転ばぬ先の杖と知恵」が必要です。今回は転倒予防に効果的な食生活のポイントを紹介します。

① こまめに水分を摂取しましょう。

高齢期はのどの渇きが薄れ、脱水傾向に伴う身体機能の低下や脳血管疾患の危険が高まります。運動や入浴の前後、飲酒后、寝る前などにコップ1杯の水分を補給しましょう。発汗が多い時は意識して水分を摂取することが大切です。



② 良質のたんぱく質を摂取しましょう。

筋力の低下は転倒しやすくなります。筋力の低下を防ぐには運動の習慣化とともに、良質のたんぱく質をタイミング良く摂取することが必要です。筋力を使う運動をすると、運動終了から30～60分後まで筋肉の増加を促す成長ホルモンの分泌が高まりますので、軽く運動してからたんぱく質源を含んだ食事を摂取するとより効果的です。最近では、たんぱく質を豊富に含むゼリー飲料タイプの栄養補助食品なども市販されていますので、体を動かした直後に手軽に摂取できるこのような食品を利用するのも良いでしょう。



③ ビタミンDを積極的に摂取しましょう。

筋力の維持に関わるビタミンDを意識して摂取することで転倒のリスクが約20%低下することがわかっています。ビタミンDを多く含む食品は、カツオ、マグロ、いわし、しらす干し、しいたけ、乾燥野菜などです。また、日光を浴びるとビタミンDの吸収率が高まります。

ビタミンDを多く含む食品



肥満傾向の方も転倒しやすくなります。
体重管理も意識することが大切です。

【管理栄養士 藤原】

赤十字ふれあいフェスティバル

10月9日(日)、16日(日)の2日間赤十字ふれあいフェスティバルが開催されました。
3年ぶりの開催となり、両日ともに沢山の方にご来場いただきました。ありがとうございました！



(総務課)



医療技術部技師長
井上 幸男

皆さん、こんにちは。医療技術部技師長の井上です。コロナ禍はまだまだ先行きが見えず、不自由な生活を強いられていることと存じます。私は臨床検査技師であり新型コロナウイルス検査に携わってまいりましたので、コロナ検査についてお話ししたいと思います。

新型コロナウイルス（SARS-CoV2）の検査はウィルスの核酸を検出するいわゆる核酸増幅検査（PCR）と、ウィルスの構成成分である蛋白質を検出する抗原検査があります。

PCR検査は目的の遺伝子を増幅させ検出する方法であり、新型コロナウイルスだけではなく様々なウィルスや細菌の検出に活用されている方法です。特徴としてはウィルス量が微量であっても検出でき特異性が高く無症状の感染者にも活用できます。欠点としては専用の機器が必要であり、費用が高く技術が未熟な場合は偽陽性、偽陰性を招くことがあります。厚生労働省が施設ごとに精度管理を行うように指導しています。

もう一つの抗原検査は、ある程度のウィルス量がないと検出は出来ません。PCR法に比べると、特異性は同じですが感度が低い方法です。抗原の検査方法は定量法と定性法があります。定量法は検査機器を使い抗原の量を数値的に測定します。定量法では無症状の方も見つけることができますが、定性法では発熱などの症状があって半日以上経過しないと検出が困難なこともあります。

ドラッグストアなどで購入された定性検査キットを使用する場合は、説明をよく聞き、説明書通りに行わないと結果の信頼性が低いものとなってしまいます。

コロナ禍の早い終息を祈りつつ精度の高い検査をめざしております。



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

盛岡赤十字病院

〒020-8560

岩手県盛岡市三本柳6地割1番地1

Tel.019-637-3111 Fax.019-637-3801

広報誌「なじよだす」Vol.59 令和4年12月1日発行

編集／発行 盛岡赤十字病院広報委員会

藤原 純、杉村 好彦、松葉真紀子、川村美奈子
田中 陽子、富岡 幸子、梅村 景太、平 苑佳
北條 佳苗、武田 一成、板橋 亨一、齊藤 純子

盛岡赤十字病院

検索