かすみがうら

第181号
＜毎月1日発行＞
■ 発行所 ■
霞ヶ浦医療センター
かすみがうら編集局
〒300-8585
土浦市下高津2-7-14
Tel: 029-822-5050
Fax: 029-824-0494
E-Mail & WebSite
kasumi@hosp.go.jp
http://kasumi-hosp.jp

腹痛について

＜外　科＞

～福永　潔～

霞ヶ浦医療センター外科では、お腹の病気を主に扱いますが、特に腹痛は自然に治るものから緊急手術が必要なものまであります。今回は腹痛についてお話しします。

●腹痛の種類は三種類

一、胃腸の痛み（内臓痛）
急性胃腸炎や腸閉塞など胃腸がスムーズに食べ物を流すことができずに、たまったり、拡張したりすることで起こります。差し込むような痛みで、痛みが強くなったり弱くなったりするのも特徴です。

二、腹膜の炎症による痛み（体性痛）
急性虫垂炎や急性胆嚢炎など、炎症によって腹膜が刺激を受けて生じる、持続性の刺すような痛みです。

三、お腹の中ではなく、お腹の壁（腹筋など）の痛みです。お腹に力をいれて押したり、咳をしたりすると痛みが強くなるのが特徴です。

●腹痛の原因　三分の一！

私たちは腹痛の患者さんが来院されますと、検査を行う前に、まず問診・検査をします。今までの病気の経過や、痛みの性質、食事との関係、排便の状態などを聞いて、ある程度の原因を推測します。腹痛患者さんの約三分の一は原因がわからないことが多いのです。

●腹痛の診断方法が重要

腹痛の原因で多い疾患は胃腸炎、急性虫垂炎、腸閉塞、胆石症などです。胃腸炎は若い人でも高齢者でもなる病気ですが、特に高齢者の場合は、腸閉塞や胆石症、急性虫垂炎で入院が必要になることが多いです。

腹痛の診断には問診が重要で、腹痛の三分の一が自然に良くなるとお話ししました。つまり、病院に行かずに様子を見ても大丈夫だと、患者さん自身が判断できる場合があるということです。そのポイントは三つです。

一、お腹の真ん中辺りが痛い
二、痛みが強くならない
三、嘔吐がない

このような腹痛の場合は、自宅で様子を見ることができます。食事を摂らずに（水分は少しずつ摂りましょう）、安静にしていましょう。私たちはお腹の手術をした患者さんには、「お腹を休んで、胃腸を休ませましょう」と指導しており、この対処によって、ほとんどのお腹の症状は病院にかからずに治っていきます。調子が悪いときには無理をしないことが肝心です。

●自己診断　自分で自分のお腹の調子を把握する

一、問診
・いつから痛いのか？
・突然痛くなったのか、だんだん痛くなったのか？
・時間が経過するとともに痛みは強くなっているか？
・痛みは強くなったり弱くなったりしているか？
・吐き気はないか？
・排便はあるか？
・食事をすると痛みは強くなるか？

二、腹部診察
・おなかのどの部分が痛いのか？
・おなかは張っているか？
・手術の痕があるか？

●手術が必要な腹痛

一方、緊急手術が必要と判断する場合もあります。特に、高齢者の場合は症状が強くなくても重症の場合があります。私たち消化器外科医の役目は、腹痛の原因を診断し、緊急手術が必要かどうかを判断することです。問診・検査をすばやく行い、迅速に診断することが必要です。自己診断で不安な時は病院を受診するようにしましょう。

中学生・高校生による一日看護体験が行われました

今年も中学生の職場体験、高校生一日看護体験が行われました。

中学校は近隣の土浦第四中学校二年生四名が参加してくれました。制服から白衣に着替え、髪をアップに結髪し、とても可愛らしい看護師に変身しました。新生児の授乳や沐浴、初めて赤ちゃん抱っこも体験しました。午後には検査の見学、病棟は西二病棟と西三病棟へ訪問し、日常の看護ケアの見学をしました。

将来は四名のうち三名は看護師、一名は理学療法士になることが目標と話され、自分の目標に臨む姿勢に感心しました。

高校生一日看護体験には、近隣の高校二年生、三年生の五名が参加されました。一日体験をするにあたり、霞ヶ浦医療センターを希望された五名はその理由として

・自分が生まれた病院だった。
・おばあちゃんが通院していて勧められた。
・急な病気の時、夜間でも診察してくれた。
・自分が生まれた病院として当院を選択されたことを知り地域の方々との関わりの大切さを感じました。

など日頃慣れ親しんだ病院として当院を選択されたことを知り地域の方々との関わりの大切さを感じました。

最後の看護部長との意見交換会でも、「看護師は暇なく動き忙しそうだった。でもとても生き生きと働く助産師、看護師さんかっこよかった。助産師を目指していくことに再度決心をした。」「将来霞ヶ浦医療センターで一緒に仕事ができる日を楽しみにしています。」と笑顔で話されていた。

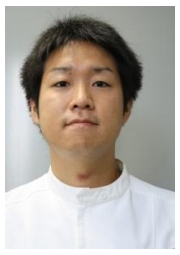
カラオケの集いやりました
今月は日本舞踊です

去る八月一七日に、患者さんをご招待してカラオケの集いを当院自慢？の六万曲入ったカラオケマシンで、参加された皆さんは思い思いの歌を熱唱してくださいました。懐かしい歌ばかりで、楽しいですね。「歌ばかりでなくて、病院ってこんなこともしてるんですか？」とお尋ねする患者さんもいらっしゃいましたが、「よそはわからないけどうちの病院はやってません。カラオケ。普通はやりません。よね、カラオケ。」（笑）

さて今月の患者さんイベントは、穂踊会の皆様による日本舞踊の公演です。どなたでもご参加いただけますので、お誘い合わせの上、ぜひお越しください。

日時　九月五日（火）
　　午後二時より
場所　研修センター講堂

医師紹介コーナー



＜歯科口腔外科＞

～石井　秀太郎～

一、出身市町村　神奈川県横浜市の上大岡
ゆずの二人と同じ出身です。
二、家族構成　嫁と二人で暮らしています。
三、年齢　二九歳になります。
四、趣味　料理、食べることが好きです。特にラーメン大好きです。最近ゴルフもはまっています。
五、お勧めの食べ物屋さん（いきつけのお店）つくばのマヤデビ。ネパール、インドカレーのお店です。
六、好きな作家　本は苦手です。
七、好きな音楽　・サザンオールスターズ　・Mr.Children
八、座右の銘　笑う門には福来たる
九、尊敬する人　田中角栄
十、患者さんに一言メッセージ　歯科は予防が一番大切です。基礎疾患のある患者さんの治療など、一般歯科ではなかなかリスクの高い方にも安心して治療出来るよう頑張ってますのでよろしくお願いします！

夏の特別メニュー「もりそばと季節の天ぷら盛り合わせ」

＜栄養管理室＞

八月一六日、特別メニューは暑さ吹き飛ぶもりそば、そして夏野菜を交えた天ぷらの盛り合わせです。　あいにくの雨でしたが、一三名の入院患者さまからリクエストを頂戴しました。

【献立】
・冷やし日本そば
・きざみのり
・やくみ（葱・わさび）
・天ぷら盛り合わせ
いか
いんげん
まいたけ
玉ねぎ人参かき揚げ
・ブロッコリーサラダ
・フルーツヨーグルト

配膳時間は11時45分

配膳まであと少しですが、揚げたてにこだわって、厨房はてんてこまいです。

最近、長雨続きで何となくじとっとした日々。昼食はサクッとした天ぷらをほおばり、ツルッとそばをすするお姿を想像しながら、ワクワク配膳に伺いました。

予定にないかき揚げまでスペシャルサービスされました。
にんじんが彩り良く仕上がっています。

今日で、いつも早朝五時から夜八時まで、一階エレベーター脇の調理場で、総勢二四名のスタッフがいつも、猛暑の中、頑張っています。日々、お食事から笑顔をお届けすることを目指して・・・❤

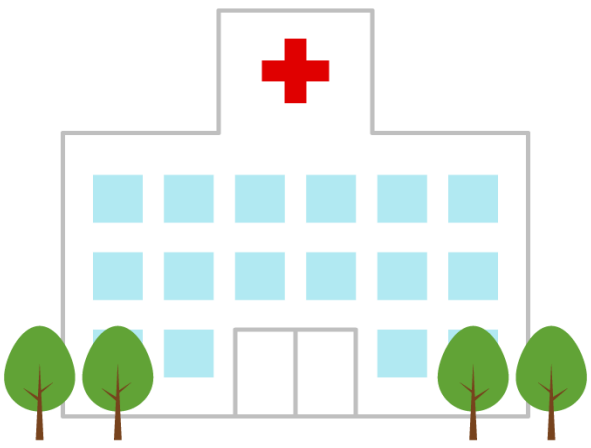
休診及び代診のお知らせ

平成29年8月28日 ～ 9月29日

※ この情報は 平成29年8月28日　時点

のものですので、その後変更が加えられる可能性があります。

最新の休診情報は、当院ホームページをご覧ください。



月	火	水	木	金
28 産婦人科・板垣（代診なし） 皮膚科・石井（代診・吉岡） 眼科・上野（代診なし） 神経内科・武田（代診なし）	29 形成外科・高橋（代診なし） 眼科・上野（代診なし）	30 呼吸器内科・蒲原（代診なし） 小児科・山口（代診・鈴木） 形成外科・高橋（代診なし） 眼科・上野（代診なし）	31 小児科・山口（代診・鈴木） 形成外科・高橋（代診なし） 泌尿器科・宮崎（代診なし） 産婦人科・板垣（代診なし） 眼科・上野（代診・高橋）	1 形成外科・高橋（代診なし） 産婦人科・新井（代診なし）
4 脳神経外科・角田（代診なし）	5 脳神経外科・角田（代診なし）	6 整形外科・菅谷（代診なし） 脳神経外科・角田（代診なし）	7 脳神経外科・角田（代診なし）	8 産婦人科・坂中（代診なし） 産婦人科・河野（代診なし） 脳神経外科・角田（代診なし）
11 呼吸器内科・石井（代診なし）	12	13 循環器内科・呉（代診なし）	14	15 整形外科・北島（代診なし） 泌尿器科・鈴木（代診なし）
18 敬老の日	19 内科・伊藤（代診なし）	20 内科・伊藤（代診なし） 歯科口腔外科・吉田（代診なし）	21 循環器内科・中澤（代診なし） 産婦人科・市川（喜）（代診な	22 内科・伊藤（代診なし） 皮膚科・吉岡（代診・久保田）
25 整形外科・村上（代診なし） 皮膚科・石井（代診・吉岡）	26 乳がん検診外来・松尾（代診な	27 呼吸器外科・佐伯（代診なし） 心臓血管外科・坂本（代診なし）	28	29 皮膚科・吉岡（代診・石井）

＜九月集団指導のご案内＞

☆減塩教室

日時　第三木曜日
　　午後二時～
場所　第四会議室

二一日『薬まかせにしない血圧管理～食品中の塩分を知っておいしく楽しく減塩しよう～』管理栄養士

☆糖尿病教室

日時　第一～四金曜日
　　午後三時～
場所　第四会議室

一日『間食とお酒』管理栄養士
八日『糖尿病とくすり』薬剤師
一五日『糖尿病とは・・・原因・症状・合併症など』内科医師
二二日『日常生活について』看護師

※予約の必要はありません。お気軽にお越しください。