

# ほほえみ

Vol. 13  
2019年7月

独立行政法人 地域医療機能推進機構 諫早総合病院 〒854-8501 長崎県諫早市永昌東町24番1号 TEL(0957)22-1380 FAX(0957)22-1184 <https://isahaya.jcho.go.jp>



アサガオ

## もくじ CONTENTS

〈メディカルシリーズ〉 骨盤臓器脱 .....	2
暑い夏を乗り越えよう！簡単夏レシピ	3
諫早総合病院 外来担当医一覧表 .....	4

### 理念

仁愛 ～思いやりいつくしむ心を大切に～

### 基本方針

- 地域に密着した安らぎのある病院づくりを進めます。
- 患者さんと共に、安全・安心な医療・看護の提供を目指します。
- 患者さんやご家族に、解り易く説明するよう努めます。
- 医療水準の向上に努め、質の高いチーム医療を提供します。

### 患者さんの権利

- 診断・治療について知り、自分の意志で決定する権利
- 良質な医療を平等に受ける権利
- 個人の尊厳が守られる権利
- 個人情報を守られる権利

### 患者さんの義務

- より良い医療を受けられるよう、医療に参加し、協力する義務
- 病院の規則を守り、迷惑行為をしない義務

## 安心の地域医療を支えるJCHO

- 理念 我ら全国ネットのJCHOは地域の住民、行政、関係機関と連携し地域医療の改革を進め安心して暮らせる地域づくりに貢献します



独立行政法人 地域医療機能推進機構

諫早総合病院

# 骨盤臓器脱

諫早総合病院 産婦人科 藤原恵美子

## なぜ靭帯、筋膜がゆるむのでしょうか？

### 骨盤臓器脱の治療(非手術)

- (1)生活の見直し
- (2)骨盤底筋体操

#### ①あおむけになって



- ①あおむけになり、ひざを少し立てて両足を肩幅くらいに開く。うでは自然にわきに置く
- ②からだの力を抜いて、肛門と膣を締め。ゆっくり五つ数える
- ③1日にトータルで3～5セットおこなう

#### ②よつんばいになって



- ①両手を肩幅に開いてよつんばいになる
- ②肛門と膣を締め、ゆっくり五つ数える
- ③1日にトータルで3～5セットおこなう

#### ③いすに座って



- ①いすに座り、足は肩幅くらいに開く。背すじを伸ばし、肩の力を抜いて正面を見る
- ②肛門と膣を締め、ゆっくり五つ数える
- ③1日にトータルで3～5セットおこなう

## 骨盤臓器脱とは

女性の骨盤内にある子宮・膀胱・尿道・小腸・直腸などの臓器が下垂し、腔壁内に突出する疾患の総称。

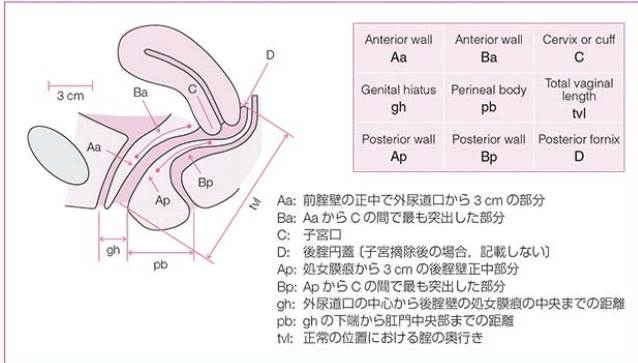


図6 POP-Q システム (POP-Q staging system) による計測<sup>7)</sup>

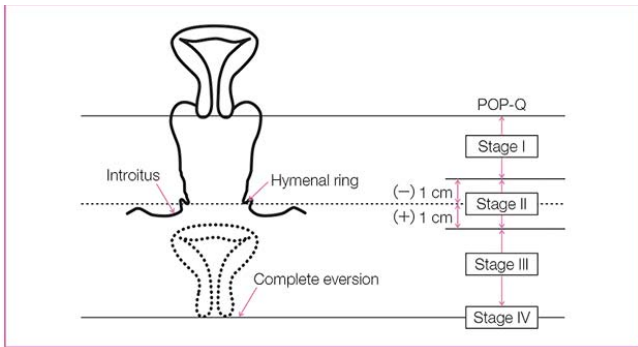
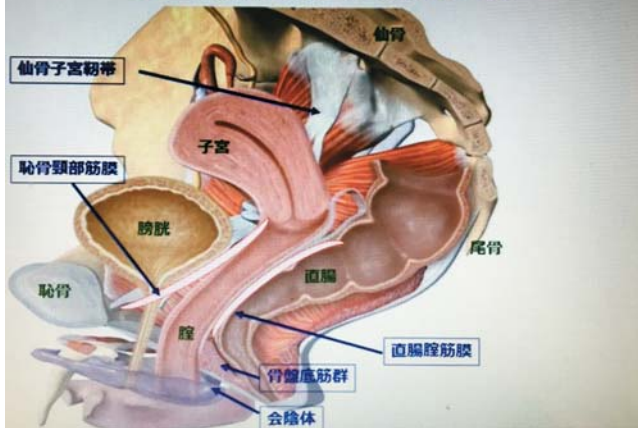


図8 最下垂部位による POP-Q stage 分類 (文献<sup>8)</sup>より改変)

## 骨盤臓器支持 (DeLancey)



## 女性骨盤底を支える構造のレベル別分類

- (1) レベルⅠ 基靭帯、仙骨子宮靭帯複合体
- (2) レベルⅡ 恥骨頸部筋膜、直腸腔筋膜
- (3) レベルⅢ 肛門挙筋などの骨盤底筋、会陰体





### (3)ペッサリー

利 点：手術不要

リスク：2～3か月毎に通院、長期装着など  
放置すると膀胱腫瘍、直腸腫瘍が生じることもある



### 骨盤臓器脱の治療(手術)

#### (1)膣式子宮全摘出+膣壁形成

- 従来行われてきた術式
- 再発率は20～30%と高頻度

#### (2)経膣メッシュ術

適 応：重症 (stage3) の膀胱瘤  
他の術式後の再発症例  
膣脱

利 点：手術時間が1～2時間

リスク：メッシュびらん、露出、感染

### (3)腹腔鏡下仙骨膣固定術

利 点：従来の膣式子宮全摘術より再発率が低い

リスク：手術時間が3～4時間と長い  
難易度が高い手術  
肥満体には困難  
メッシュびらん、感染

### (4)膣閉鎖術

適 応：完全子宮脱

利 点：手術時間が30分

リスク：子宮を埋没させてしまうので、子宮癌などの検査ができなくなる  
性行為ができない

### [まとめ]

- 骨盤臓器脱は命にかかわる病気ではありませんが、生活の質を低下させる重大な疾患です。
- これからの高齢化社会ではますます患者さんの数が増えます。
- いろいろな治療法があるので、その方の状況を考慮した方法を選択できます。

## 暑い夏を乗り越えよう！簡単夏レシピ

夏に収穫できる代表的な野菜は、「きゅうり・トマト・なす・ピーマン」そして「にがうり」など色鮮やかな物が多く、紫外線による酸化作用をはねのけるポリフェノール類やカロチノイド、ビタミンCやEなどが多く含まれています。夏の暑さに対応するためには、上昇する体温を調節することが大切です。一日の最後にお風呂で湯船に浸かって軽く汗を流すことが回復には効果的ですが、適度な酸味のある食材やアミノ酸のうまみ成分を含んだ夏野菜を食べることで、より効率よく解消できます。さらに紫外線対策には、カロチノイドやビタミンCおよび抗酸化作用の多い食材を利用しましょう。

### ゴーヤのごま和え

《材料・分量：4人分》

- |        |       |          |            |
|--------|-------|----------|------------|
| • ゴーヤ  | 1本    | • 砂糖     | 小さじ2杯      |
| • 塩    | 小さじ1杯 | • 濃口しょうゆ | 小さじ2杯      |
| • しょうが | 20g   | • ごま油    | 小さじ1/2杯    |
| • いらごま | 大さじ2杯 | • かつお節   | 小1P (3g程度) |



#### 《作り方》

- ① ゴーヤはたて半分に切り中わたを取り2mm幅のスライスにする。
- ② ①を塩もみし、熱湯で約10秒ほど下茹でする。
- ③ いらごまはすって、砂糖、濃口しょうゆと合わせ千切りしょうがとゴーヤを一緒に和える。
- ④ 仕上げにごま油を軽く混ぜ合わせて器に盛る。

#### ★ゴーヤの下処理 (苦味を少なくする方法)

※ゴーヤ1本に対しての対策

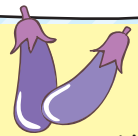
- ① 塩小さじ1杯でよくもんで10分置く。  
(苦味を程よく感じる方が好きな方におすすめ!)
- ② 塩小さじ1/2杯と砂糖小さじ2杯でよくもんで10分置く。(苦味が感じにくくなり苦味が苦手な方へ)

※豚肉には疲労回復に効果があるビタミンB1が多く含まれます!

### 茄子の豚肉巻き

《材料・分量：4人分》

- |              |    |          |       |
|--------------|----|----------|-------|
| • 豚肩ロース肉     |    | • ごま油    | 適量    |
| (しゃぶしゃぶ用)16枚 |    | • 濃口しょうゆ | 小さじ4杯 |
| • 茄子         | 4本 | • みりん    | 大さじ2杯 |
| • 青しそ        | 4枚 |          |       |



#### 《作り方》

- ① 茄子はへたを取り縦に4等分にし豚肉で巻く。
- ② ごま油をひいたフライパンに肉巻き茄子の巻き終わりを下にして入れ、弱火で全面を焼く。
- ③ 濃口しょうゆとみりんを加えて蓋をして6分程度蒸らしたら蓋を外して調味料が全体に絡むように炒め器に盛る。
- ④ 仕上げに千切りにした青しそを全体に振り掛ける。

### 糸寒天ときゅうりの酢の物

《材料・分量：4人分》

- |        |     |        |       |
|--------|-----|--------|-------|
| • 糸寒天  | 10g | • カニかま | 2本    |
| • きゅうり | 2本  | • しょうが | 20g   |
| • 塩    | 適量  | • すし酢  | 大さじ4杯 |
| • 乾わかめ | 10g |        |       |



#### 《作り方》

- ① 糸寒天と乾わかめをぬるま湯で10分程浸す。
- ② きゅうりは輪切りにし塩を振っておく。
- ③ カニかまは斜めに切り、しょうがは千切りにする。
- ④ 糸寒天、わかめ、きゅうりは水気をとり、糸寒天は食べやすい長さに切っておく。
- ⑤ ④にすし酢と千切りしょうがを合わせ器に盛る。

# 諫早総合病院外来担当医一覧表

令和元年6月2日現在

診療科	曜日診察	月	火	水	木	金	
内科	脳神経	北之園寛子		認知症 長郷 国彦 AM 溝田 貴光 PM・新患 山下 彩	溝田 貴光	認知症 長郷 国彦 北之園寛子	溝田 貴光
	呼吸器	新患・旧患 泊 慎也 旧患 田中 咲子	新患 井手昇太郎 旧患 土井 誠志	新患 泊 慎也 -	新患 田中 咲子 旧患 井手昇太郎	新患 土井 誠志 旧患 泊 慎也	
	消化器	新患・旧患 柴田 雅士 二次検診 橋本さつき	新患・旧患 大場 一生 旧患 柴田 雅士	新患・旧患 村田 朋哉 旧患 吉川 大介	新患・旧患 大場 一生 新患・旧患 藤野 亮太	新患・旧患 吉川 大介 旧患 村田 朋哉	
	循環器	新患・旧患 山口 研児 新患 佐藤裕一郎	新患・旧患 高原 靖 新患・旧患 児島 正純	新患 佐藤裕一郎 旧患 山口 研児	新患・旧患 山口 研児 旧患 児島 正純	新患 高原 靖 新患 児島 正純	
	リウマチ・膠原病	藤川 敬太	溝上 明成 赤城 翠	溝上 明成	藤川 敬太	溝上 明成 赤城 翠	
	腎 臓	鳥越 健太	鳥越 健太	新井 英之	新井 英之	桑野 克久 PM 戸村 秀志	
	糖尿病・内分泌	安井 順一	中路 啓太 PM 植田 真由	安井 順一	安井 順一	AM 植田 真由 PM 中路 啓太	
	総合診療	-	-	龍田 洋一	永井 友基	龍田 洋一	
	血液	中島 潤	-	中島 潤	-	-	
	内分泌	-	-	-	AM 安井 順一	-	
	※新患外来は原則午前中となります	脳神経救急対応	山下 彩	北之園寛子	梅野 哲也	溝田 貴光	山下 彩
	救急部	救急部医師（龍田医師 他）					
	消化器外科 一般外科	新・旧患	福岡 秀敏 原 勇紀	山口 広之 荒井 淳一	-	福岡 秀敏 丸山圭三郎	-
	呼吸器外科	新・旧患	-	-	村岡 昌司 松本 博文	-	村岡 昌司 松本 博文
	乳腺外科	新・旧患	-	-	君野 孝二 村岡 昌司 松本 博文	-	君野 孝二 村岡 昌司 松本 博文
脳神経外科	新・旧患	梅野 哲也	-	梅野 哲也	-	梅野 哲也	
整形外科	新患 旧患	玉井 崇 松尾 洋昭	松尾 洋昭	中村 郁也 玉井 崇	玉井 崇	松尾 洋昭 中村 郁也	
小児科	新・旧患	原田 定智 奥野 香織	三瀨 正秀 田代 香澄	田代 香澄 奥野 香織	原田 定智 三瀨 正秀	奥野 香織 田代 香澄	
	※要相談 専門外来 その他 14時00分～	乳児健診(要予約) 14時～ 予防接種(要予約) 15時～15時30分	第4 (アレルギー) 田代 香澄	第2 (アレルギー) 田代 香澄 第1・3・5 (神経) 松尾 光弘	第1・第3 (心臓) 蓮把 朋之 福永 啓文	(発育) 山下 未央	
	-	-	-	慢性疾患外来	-	-	
皮膚科	新患 旧患	- 原 肇秀 花谷祐未	花谷 祐未 原 肇秀	原 肇秀 花谷 祐未	花谷 祐未 原 肇秀	原 肇秀 花谷 祐未	
泌尿器科	新患 旧患	青木 大勇 西村 直樹	西村 直樹 岩田 隆寿	青木 大勇 西村 直樹	西村 直樹 青木 大勇	岩田 隆寿 青木 大勇	
眼科	新・旧患	時村源一郎	時村源一郎	時村源一郎	時村源一郎	時村源一郎	
耳鼻咽喉科	新患 旧患 専門外来	藤山 大祐 大野 純希 -	大野 純希 藤山 大祐 -	大野 純希 藤山 大祐 14時30分～16時	藤山 大祐 大野 純希 -	大野 純希 藤山 大祐 -	
麻酔科	術前外来・いたみの外来 緩和ケア外来	酒井 一介 -	- 14時～15時 山口 広之	- 14時～15時 早田 央	山下 彦馬 -	- 新谷 貞代	
精神科	緩和ケア外来	-	-	14時～17時 兵頭 佑規	-	-	
産婦人科	新・旧患	梶村 慈 藤原恵美子	松脇 隆博 -	本石 翔 -	藤原恵美子 -	松脇 隆博 梶村 慈	
	助産外来	月～金曜日の妊婦健診は外来担当医で行います。				助産師	
	母乳外来	☆ご希望の方は要予約。産婦人科外来へご連絡ください。					
放射線科	新・旧患	検査依頼は、林 秀行 まで		林 秀行 ・ 萩原 幸宏 ・ 二川 栄			
歯科口腔外科	新・旧患	吉富 泉	吉富 泉	-	吉富 泉	吉富 泉	

※      は新患（紹介患者）担当医師

\*各科受付時間は、8時30分から11時まで

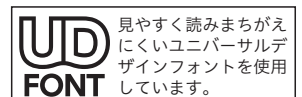
予約受付時間 月～金 8:30～17:00 (17:00以降については、翌日の取扱となります)

休診日 土曜日・日曜日・祝日  
年末年始 (12月29日～1月3日)



独立行政法人 地域医療機能推進機構  
**諫早総合病院**

〒854-8501 長崎県諫早市永昌東町24-1  
TEL 0957-22-1380 FAX 0120-1388-35



ほほえみ Vol.13 発行/独立行政法人 地域医療機能推進機構 諫早総合病院 長崎県諫早市永昌東町24番1号 TEL (0957) 22-1380 URL https://isahaya.ichog.go.jp E-mail soumu@isahaya.ichog.go.jp