



社会医療法人 松藤会 広報誌
Public Relations SHOTO

まほろば

「地域にいきる」を支えます

Vol.82

2024 秋号

特集

腹痛は痛む場所によって原因がことなります



身近な気になる症状

消化器内科・外科

腹痛は誰にでも起こるありふれた症状です。急な痛み、激しい痛みを伴う場合は、病院へ行く人も多いですが、定期的な痛みがあるにも関わらず放置してしまう人もいます。腹痛の原因は胃や腸の病気によるものから、肝臓、膵臓、胆のう、腎臓、卵巣・子宮などの周辺の臓器に関連するものまで多岐に渡ります。腹痛を安易に考えず、早めに病院を受診するようにしましょう。

腹痛編



腹痛の部位と主な病気

虫垂炎（盲腸）

初めのうちは**上腹部（みぞおち）**に鈍い痛みが現れることが多く、時間が経つにつれて、**右下腹部**に移動し、鋭い痛みが持続するようになります。腹痛以外には、吐き気・嘔吐、発熱を伴います。初期（軽度）の場合は抗生物質による治療が行われます。ただし、1年以内の再発率が約3割と高い傾向にあります。中等度以上の場合は、一般的に手術による治療が行われます。

腹痛と言っても、病気の種類によって、痛みの部位が若干異なります。お腹の部位は、心窩部（みぞおち）、右上腹部（右季肋部）、左上腹部（左季肋部）、臍周囲、右下腹部、左下腹部、臍下部（下腹部正中）などに区分されます。

胆石症・胆のう炎

右上腹部に強い痛み、ときには耐え難いほど激しい痛みが出る場合もあります。食後や夜間に痛みが強くなることが多く、油ものを食べた後も痛みが生じます。腹痛以外には、発熱、吐き気・嘔吐を伴います。軽症では抗生物質と鎮痛剤で対応しますが、重症の場合や再発を防ぐために、手術が行われます。

鼠径ヘルニア（脱腸）

主に**鼠径部（足の付け根）**に膨らみや違和感が現れ、痛みが生じることがあります。通常は痛みが少ないか軽い痛み程度ですが、嵌頓（かんとん）という「脱出した腸がヘルニア部位に詰まり、腸閉塞を引き起こす危険な状態」を引き起こす可能性があります。軽症で痛みがなく、日常生活に支障がない場合は経過観察が行われることもありますが、基本的には手術が行われます。

胃・十二指腸潰瘍

心窩部（みぞおち周辺）や**右上腹部**に痛みが生じます。痛みは、胃潰瘍では食後に、十二指腸潰瘍では空腹時に、それぞれ痛みが増強しやすいという特徴があります。腹痛以外には、吐き気・嘔吐、胸やけなどがあります。さらに、潰瘍から出血している場合は便が黒くなる場合があります。治療は薬物療法と合わせて生活習慣の改善を図っていきます。

腸閉塞（イレウス）

腹部全体に痛みが広がることが多く、特に腸がねじれたり絞扼された場合には、特定の部位に強い痛みが現れます。痛みは通常、けいれん性の腹痛として現れ、波のように強弱を繰り返し、持続的な痛みに変わることがあります。腹痛以外には、膨満感、嘔吐、便秘、発熱、頻脈などの症状が伴うことがあります。腸閉塞による痛みは非常に多様であり、早期の診断と治療が重要です。

膵炎（急性・慢性）

心窩部（みぞおち周辺）に痛みが生じます。また、痛みが**背中に放散**することがよくあります。急性膵炎は鋭い痛みが突然強く現れ、持続的で耐え難いものです。慢性膵炎の痛みは断続的で、鈍く、重い痛みが特徴です。腹痛以外には、吐き気・嘔吐、腹部膨満感、発熱（急性）を伴います。どちらの場合も早期治療が必要です。

憩室炎

最も一般的な症状は、**左下腹部**の痛みです。痛みは鈍く、持続的で、時間とともに強まることがあります。炎症の範囲が広がっている場合は腹部全体が痛くなることもあります。腹痛以外には、吐き気・嘔吐、便秘、下痢などの症状が出る場合があります。軽症の場合は食事制限や抗生物質による治療が行われますが、重症の場合はドレナージ（膿の排出）や手術が必要となる場合もあります。

検査について

— 充実した検査体制 —

腹痛の原因を特定するために行われる検査は、痛みの部位や症状の種類によって異なりますが、一般的な検査には以下のものがあり、いずれの検査も入江病院で行っています。

- 診察（問診・触診）
痛みの性質、圧痛や反跳痛などの確認
- 血液検査
炎症や感染症の有無、腎機能肝機能の評価
- 尿検査
尿路感染や腎機能の評価
- 画像検査
超音波、X線、CT、MRI（造影）など
- 内視鏡検査
胃カメラ・大腸カメラ
- 心電図
狭心症や心筋梗塞などの確認

治療について

— 腹腔鏡による低侵襲手術 —

病気の状態に応じて薬物療法、開腹手術、腹腔鏡手術を選択します。腹腔鏡手術は開腹手術と異なり、お腹に開けた小さいいくつかの穴から腹腔鏡と呼ばれるカメラと、治療用の器具を入れて手術を行います。腹腔鏡手術の特徴は、傷が小さいため、見た目がきれいなこと（整容性が良い）と、身体への負担が少ないこと（低侵襲）が特徴です。



／管理栄養士に聞きました／

老健ゆめさきのお食事

高齢者が健康を維持し、充実した生活を送るためには、食事や栄養が欠かせません。老健ゆめさき（以下、ゆめさき）では、ただ栄養バランスを整えるだけでなく、「美味しく食べてもらうこと」にこだわり、利用者さん一人ひとりに寄り添った食事の提供が行われています。管理栄養士の松尾帆浪さんは、制限がある中でも食べる楽しみを損なわないよう、食材や調理法に工夫を凝らしながら、利用者さんの「食べる力」を支えています。今回は、松尾さんがどのような想いで食事を提供しているのか、そして利用者の健康を支えるために、栄養面での取り組みや他職種との連携がどのように行われているのか、詳しくお話を伺いました。



『何がなんでも食べて欲しい』 食べてもらえる工夫

ゆめさきでは、利用者さんにしっかりと食べてもらうことを最優先に考えています。健康状態や病状に応じて、カロリーや塩分などを制限する「制限食」を提供していますが、制限の範囲内ですべて美味しく食べてもらえるよう工夫を凝らしています。たとえば、塩分制限がある場合、塩分量が少ないと感じる食事には調味料を足して味を整えるなどの対応を行っています。味覚が低下しがちな高齢者にとって、適度に味を感じることは食欲を維持するために重要です。

また、嫌いな食べ物にも可能な限り対応しています。特に鶏肉や青魚が苦手な方が多く見られますが、鶏肉を細かくカットして調理したり、青魚を白身魚に変更したりすることで、食べやすいメニューに工夫しています。魚特有のにおいが苦手な方には、ソースがけのメニューを提供するなど、細かい配慮を行っています。私自身も嫌いなものは食べたくない性格なので、80年以上生きてきた方に「嫌いなものも食べましょう」とはとても言えません（笑）。



利用者さんと一緒に考えていく 栄養管理

栄養管理においては、利用者さんの食事制限に無理なく取り組んでもらうことを重視しています。病院の治療食とは異なり、老健施設では、利用者さんが継続して食べられることを第一に考えています。特に、これまで食事に関してあまり気にしてこなかった方々に対して、急に「これはやめましょう」と言うのは難しいものです。たとえば、菓子パンが好きな方に糖尿病のカロリー制限を行う場合、まずはなぜ菓子パンの制限が必要なのかを丁寧に説明します。その上で、それでもどうしても菓子パンを食べたいという希望がある場合は、他のメニューで調整を行いながら対応します。栄養管理は、やはり「食べてもらうこと」が基本です。制限が必要であっても、利用者さんが食事を楽しみながら続けられることが、栄養管理の成功につながると感じています。



デイケアの松花堂弁当
味だけでなく、見た目やボリュームにも
こだわった内容の食事を提供しています



多職種で連携して 利用者さんの食事を支えます



私たちは普段、お箸で食べ物を口へ運び、咀嚼し、飲み込むという一連の動作を問題なく行えますが、すべての利用者さんが同じようにできるわけではありません。そこで、食事の際には医師、看護師、言語聴覚士、薬剤師、相談員など多職種のスタッフが集まり、利用者さんの食事の状況を観察し、咀嚼能力や口腔機能、嚥下機能、姿勢などを評価する「ミールラウンド」を実施しています。特に嚥下機能が低下している方は、窒息や誤嚥性肺炎のリスクが高まるため、言語聴覚士と連携し、食事形態を変更することを検討します。また、食事の時間帯に傾眠傾向が見られる利用者さんに対しては、薬剤師に相談し、薬の調整を行うこともあります。また、施設のスタッフにも実際に食事を試食してもらい、管理栄養士の視点だけでなく、味や食感についての意見や感想を収集することを心がけています。利用者さんにとって食べやすいと感じる味付けや食材の形状について、さまざまな角度からのフィードバックを反映することで、より利用者さんに寄り添った食事提供が可能となっています。このように、多職種が協力し合い、利用者さん一人ひとりの食事環境を整え、健康的かつ安心して食べられる場を提供しています。



今秋よりスタートしました

脳は変えられる。
BrainSuite

AI人工知能 × 脳[海馬]MRI検査

30代からの認知症予防検査

脳のパフォーマンスチェック

[海馬] は30代から年齢を重ねるごとに委縮する。

運動不足、睡眠不足、ストレス過多、食事バランスの偏りなどにより**[海馬]**の萎縮スピードが早まる

記憶を司る脳の**[海馬]**は、いくつになっても育つ。

生活習慣の改善で**海馬を大きくできる**ことが確認されています

[検査について]

- 撮像時間は約5分
- AI解析を行い、結果レポートをお渡しします
(来院からお支払いまで30分程度です)
- 測定結果はWEBでも確認ができます

[注意事項]

- 心臓ペースメーカーを入れている方や人工内耳など体内に機械類を埋め込んでいる方などは検査を行うことができません。
- その他の条件により検査ができない場合がありますので、事前にお問い合わせください。

[ご予約・お問い合わせはこちら]

お電話の場合
079-230-6818

WEBの場合
https://irie.or.jp/medical_care/radiology/brainsuite



単独受診の場合、検査は受付日より7日以降となります

[ブレインスイート検査とは]

01 測定する
脳MRIとAI(人工知能)で脳(海馬)を測定

02 認識する
同世代と比較し、脳(海馬)の状態を認識

03 行動する
生活習慣を見直し、脳に良いことを行う

04 改善する
脳(海馬)の体積UP
認知症予防へ

[検査費用]

AI認知症予防検査(BrainSuite) **11,000円**

※自由診療 ※価格は税込みです

[検査コース]

単独受診コース (平日14時~16時)

健康診断+オプション(健診受診時)



祝百寿

特別インタビュー



入江病院の向かいにあるサービス付き高齢者向け住宅リリーフあがほ(以下リリーフ)。このリリーフにお住いの鴨井トシさんは、来年2月に100歳を迎えられます。大正、昭和、平成、令和の4つの時代を生きて来られた、人生の大先輩にお話を伺いました。

— 100歳は「運」だと思います

最近自分で全ての用事をこなすことが難しくなってきました。だから、事務所の方やヘルパーさんに助けをもらいながら、毎日を過ごしています。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。今年に入ってからは、足腰や頭、目、そして歯も少しずつ弱ってきたように感じます。でも、それもこのままで良いかな、と思うこともあります。どうしてここまで100歳も生きてこれたのか、自分でもよくわかりません。特に健康に気をつけてきたわけでもないし…。

たぶん、これは「運」ですね。母もきっと、今の私を見て驚いていることでしょう。

— 持つべきものは「友だち」

若い頃は、働きに出ることもなく、社会経験も少なかったんで、自分に自信が持てなかったんです。でも、そんな私を変えてくれたのは友だちでした。1947年に自宅を構えたとき、お茶やお花を始めたんですが、そのおかげで同じ趣味を持つ人たちと出会い、仲良くなりました。黒部や京都、静岡、四国など、いろんな場所と一緒にかけたのも楽しい思い出です。気づけば、以前のようにくよくよすることもなくなり、の

んびりとした生活を送るようになっていました。やっぱり、人生において持つべきものは「友だち」ですね。

— 100年はひと昔

「10年ひと昔」なんてよく言いますが、100年も一緒ですね。人生、いろいろなことがありました。振り返ってみると本当にあっという間でした。今はリリーフで、他の方々と「お互いに頑張りましょう」と声を掛け合いながら、毎日を晴れやかな気持ちで過ごしています。

/// 編集後記 ///

「こんなにお元気な93歳の方がいらっしゃるんだ」と感心したのが、もう6年前のことです。あの頃とほとんど変わらない生活を今も続けておられる鴨井さんには、本当に驚かされます。「特に健康に気をつけているわけではない」とおっしゃいますが、普段から脳トレやナンプレに取り組み、スーパーや郵便局にもお一人で出かける姿は、日常そのものが健康的な暮らしであることを物語っています。何気ない日常の積み重ねが、今の元気を支えているのだと感じます。

■ 外来診察担当表

2024年8月更新

| | 診療科目 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|-------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|
| 午前診 9:00~12:00 (受付時間) 8:30~12:00 | 総合診療科 | | 入江善 | | | | |
| | 内科 | 上田/佐藤/岩谷 | 宰務/岩谷 | 上田/柴田 | 牧野/兒玉 | 宰務/佐藤 | 柴田/藤井 |
| | 糖尿病内科 | 清水 | 清水 | 清水 | 清水 | 清水 | 清水 |
| | 消化器外科 | 針生 | | 加藤 | 針生 | 加藤 | |
| | 整形外科 | 平田 | 小田香 | | 平田/長尾 | 小田香 | 平田 |
| | 脳神経外科 | 谷本 | 谷本 | 富田 | | | 谷本 |
| | 泌尿器科 | | | 白波瀬 | | | 白波瀬 |
| 午後診 | 糖尿病内科 | 清水 | 清水 | | 清水 | | |
| 夜診 16:00~18:00 (受付時間) 15:30~18:00 | 総合診療科 | | 入江聰 | | | | |
| | 内科 | 宰務 | 佐藤 | 柴田 | 兒玉 | 上田/交代制 | |
| | 消化器外科 | 針生 | | 加藤 | | | |
| | 整形外科 | | | | 平田/長尾 | | |
| | 脳神経外科 | 谷本 | | 富田 | | | |

- [予約制] 糖尿病内科、入江善(火曜日/総合診療科)、長尾医師(木曜日/整形外科)は予約制です。
 [休日夜間] 休日・夜間(時間外)に受診を希望される場合は、079-239-3121までお電話をお願いします。

入江病院ホームページ

診察担当表や各診療科のご案内、健康にお役立ていただける情報を掲載しています。



老健ゆめさきホームページ

施設の受け入れ体制や空室状況、その他各種イベントの情報などを掲載しています。



「地域にいきる」を支えます

急性期医療から回復期リハビリ、施設介護、そして在宅医療まで。

「安心と満足」の医療・介護で地域を支えます。

社会医療法人 松藤会

入江病院

〒672-8092 姫路市飾磨区英賀春日町2丁目25番地
 TEL.079-239-3121(代)
 併設事業所:短時間型通所リハビリテーション
 訪問看護ステーション ゆめさき

介護老人保健施設 ゆめさき

〒671-1103 姫路市広畑区西夢前台6丁目56-1
 TEL.079-237-8735(代)
 併設事業所:居宅介護支援事業所 ゆめさき

サービス付き高齢者向け住宅 リリーフあがほ

〒672-8092 姫路市飾磨区春日町2丁目11番地
 TEL.079-238-5855

