第 25 号　2022 年 9 月吉日発行

JA香川厚生連　滝宮総合病院　広報誌

# たきのみや

NO. 25

当院は日本医療機能評価機構認定病院です

～Contents～


診療科紹介　外科紹介
病院トピックス　腱鞘炎（けんしょうえん）の話
新任医師紹介　泌尿器科 常森病院長補佐
お薬コラム　漢方薬Q&A
リハビリプログラム　体捻り体操


■病院理念

私たちは地域の中核病院として安全・安心な医療を提供し、皆様から信頼され支持される病院をめざします

## 外科紹介

病院長補佐　岡本　佳樹

外科が、どういう病気を対象にしているかをご存知の方は意外と少ないと思います。当院の外科は、消化器外科をはじめ乳腺、鼠径ヘルニア、痔、気胸、甲状腺腫瘍などを治療しています。消化器外科とは、食道、胃、十二指腸、肝臓、胆嚢、膵臓、小腸、大腸、直腸、肛門の良性疾患および悪性疾患（癌、肉腫）の手術、治療を行います。

その他に頭をぶつけて切った、ナイフやガラスで手を切ったなど表面のけがも外科でみます。意識障害、失神、痙攣等があった場合は脳神経外科、筋肉や腱、動脈に達する深い傷、打撲や捻挫、骨折は整形外科にお願いします。

当院の外科では腹腔鏡や胸腔鏡を使った鏡視下手術を専門医を含んだチームで積極的に取り入れて、胃癌や大腸癌の多くを腹腔鏡手術で治療しています。鏡視下手術の場合、傷が小さいことから術後の痛みが少なく、美容面でも優れています。胆石や虫垂炎の手術では、通常、数か所の穴をあけて手術をしますが、おへそから一つ穴のみで手術をする単孔式手術にも取り組んでいます。この手術の場合、将来的に傷がおへそに隠れてほとんど目立ちません。

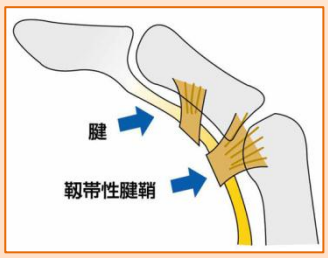
手術前・手術後の抗がん剤治療も行っています。

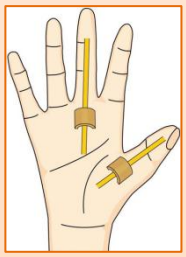
手術はもちろんのこと、おなかの痛み、足の付け根の膨らみ、お乳や体表のしこり、手足の傷でお困りの方は遠慮なく外科にご相談ください。

# 腱鞘炎（けんしょうえん）の話

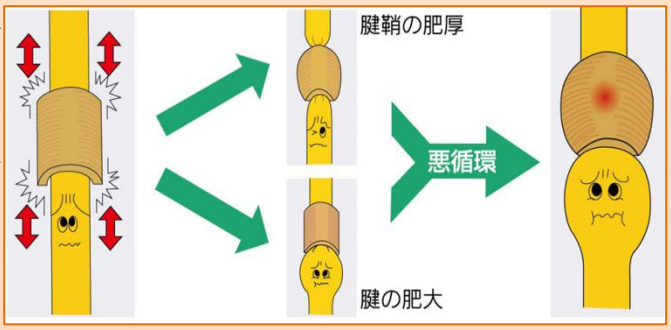
病院長補佐　山下　泰司

手首や指の曲げ伸ばしで痛みが出たとき、『**腱鞘炎かな？**』と思われるかもしれません。そもそも**“腱鞘炎”**って何なんでしょう。指を曲げるすじを屈筋腱(くっきんけん)、伸ばすすじを伸筋腱(しんきんけん)と呼びます。また、手首の曲げ伸ばしを行う腱もあります。これらを通しているトンネルを腱鞘(けんしょう)と呼びます。腱鞘があるからこそ、この中を腱が滑らかに動き、手首や指を自由に曲げ伸ばしできるのです。



しかし、手首や指を使いすぎてしまうと、腱と腱鞘の間で炎症が起きてしまい、腱が腫れてしまったり、トンネルである腱鞘が硬くなり狭くなることで、痛みが出たり動かしにくくなってしまいます。この状態を**腱鞘炎**と呼びます。




また、持病に糖尿病がある方は一般的に腱鞘炎になりやすい傾向があります。実際、いくつかの指に腱鞘炎が発生した場合など、血液検査で糖尿病が判明する場合もあります。

使い過ぎによる炎症なので、『手を使うのを控えれば治りますよ！』といえば当然よくなるはずなのですが、日常生活で手を使うのを控えろと言われても、手って使わないわけにはいかないものですから、なかなか治りません。

整形外科ではまずはなるべく力を入れて物をつかんだりする動作を控えていただいたり、サポーターをつけていただいて、塗り薬などを使いつつ経過をみるようにします。しかし、痛みが強くて日常生活で困る方には腱鞘内へのステロイドという炎症を抑える薬剤を注射します。8 割以上の患者様がこの注射で痛みが軽くなったり、ほとんど症状が消失します。

『注射は 2 回まで』ということも聞くかもしれません。注射する薬剤によっては、よく効く代わりに腱鞘内に薬剤が残りやすく、短期間に複数回注射することで腱そのものを痛めてしまうことがあり、あまりお勧めできません。2 回注射しても効果がないようであれば手術をお勧めします。トンネルである腱鞘を切開したり、腱をはがすことで痛みを取ることが可能です。基本的に腱鞘炎の手術は局所麻酔で行い、30 分以内で終了する日帰り手術となります。

長らく痛みを我慢され、時に指が少し曲がったまま伸びなくなった状態で来られる方もおられます。関節そのものが拘縮してしまうと、手術をして痛みは取れても、伸びないままになってしまう恐れもあります。

手首や指の痛み、動かしにくさ、それは確かに**“腱鞘炎”**かもしれません。まずは気軽に相談に来ていただければと思います。

# 泌尿器科

７月より当院に異動になりました
新任の医師をご紹介いたします。

## NEW 新任医師紹介

**病院長補佐**
**常森　寛行**

2022 年 7 月 1 日より滝宮総合病院泌尿器科に赴任してまいりました常森と申します。平成 13 年に香川医科大学を卒業後、そのほとんどを香川大学医学部附属病院で勤務してまいりました。専門は泌尿器科領域のがんになります。一言にがんといってもいろいろなステージの患者さんがおり、それぞれベストな治療方法は異なります。正しい情報を公平にお伝えし、最善の治療を提供できるよう努めて参ります。また、がん以外にも前立腺肥大症や過活動膀胱、夜間頻尿といった排尿に関わる問題は多いと思います。泌尿器のことで困っていることがありましたら、お気軽にご相談ください。問題解決に向けて精一杯努力させていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

## お薬コラム　漢方薬　Q&A

薬剤部　川原　武

### Q.いつ飲んだらいいの？

通常は食事の影響を受けにくい食前（食事の 1 時間～30 分前）または食間（食事の 2 時間後）がよいとされていますが、胃腸が弱い場合等、食後服用することもありますので神経質になりすぎる必要はありません。

### Q.飲みにくいんだけど？

味・ざらざら感が苦手な方は

①多めの水を服用する。

②あらかじめ水を含み、口の中を湿らせておく。

など、まずは飲み方の工夫をしてみましょう。どうしても苦手な方はオブラートに包んだり、服薬補助ゼリーなどを使ってみましょう。

### Q.どのくらいで効果はでるの？

通常 1～2 週間服用して効果を確認しますが、即効性のある漢方薬では 10 分～30 分ほどで効果があらわれることもあります。一方、慢性的な症状の場合は薬の効果があらわれるまでに時間がかかりますので根気よく服用を続けましょう。

家庭でできるリハビリプログラム

# 肩こり解消、歩きやすさのUPに役立つ 体捻りストレッチ

リハビリテーション科
理学療法士　青木　一馬

2016年の厚生労働省による国民生活基礎調査によると75歳以上の方の健康状況の自覚症状で、肩こりは女性で１位、男性でも２位となっています。

このように、日頃から肩こりでお困りの方は多くいらっしゃいます。また、歩くのが重だるいという方も多くいらっしゃると思います。

今回は、これらの解消に役立つ、ご自宅で簡単にできる**体捻りストレッチ**をご紹介します。

・横向きになり上側の手を後ろへ、上側の足を前側に出して体を捻っていく。

・首は上側の手と同じ方向に回す。

・回数：30秒程度を３回繰り返す。

## POINT

①少し痛気持ちいいぐらいのところまで伸ばす。

②息を吸いながら上側の手を後ろに回していく。止まったところで息を吐いてリラックスしたら更に伸ばす。

③後ろ側に回した腕は内側に捻らない。

④後ろ側に回した腕を肩に近づかない（首を竦（すく）めない）。

⑤伸張感が強すぎたら両膝を曲げて行う。

QRコードチェック！HPアドレス↓

香川県厚生農業協同組合連合会
滝宮総合病院

〒761-2393　香川県綾歌郡綾川町滝宮486番地
Tel　087-876-1145(代)　Fax　087-876-1302
HPｱﾄﾞﾚｽ　http://www.takinomiya-hp.com

JA香川厚生連　滝宮総合病院　広報誌　たきのみや　発行責任者：企画広報室・患者サービス向上委員会