

# さんま通信

春



厚生中央病院だより 第57号 2019年



## ～健康管理センターAnnex(アネックス)を稼働して～

健康管理センター看護師主任 衣畑 孝子

当院本館健康管理センターでは2日ドック・1日ドックを含め男女混合で行われています。検査着1枚で過ごすには、女性にとっては恥ずかしい面もあり、女性だけのドックを希望される方も増え、昨年1月9日にAnnexをオープンしました。オープン2年目ということもあり、施設はとてもきれいです。

Annexの特徴は、男性のみ・女性のみと曜日を分けて健診を受けていただけるようになっているところです。もちろん女性日のスタッフは全員女性（胃内視鏡医師を除く）です。Annexのお勧めポイントは他にもまだあります。1日ドックの項目に子宮頸がん検診・乳がん検診もプラスされたコース（レディースドック）もあり、半日で全ての検査が可能です。また、検査結果が要再検・要精査になった場合は、厚生中央病院で再検査・精密検査を行うことも出来ます。

健診は採血や胃カメラなどがあり、みなさん緊張されています。その緊張が少しでもほぐれ、安心してゆったりと過ごしていただけるよう、スタッフ一同心がけています。検査の内容や結果についても遠慮なくご相談下さい。



	月	火	水	木	金	土
男性1日ドック	●	●				● (第1・3・5)
女性1日ドック			●			
レディースドック*				●	●	● (第2・4)
レディースがん検診*			★午後	★午後		



\*レディースドック：従来の1日ドックに婦人科+マンモグラフィ+乳腺エコー(超音波)をセットにした検査を行います。

\*レディースがん検診：婦人科検診+マンモグラフィ+乳腺エコーのみの検診を行います。こちらは、婦人科検診のみ、乳がん検診(マンモグラフィ+乳腺エコー)のみの選択も可能です。

※料金等についてのお問合せについては当院ホームページ及びお電話にてお問合せください。

<http://kohseichuo.jp/> Tel: 03-3713-2141(代)



### 目次 contents

健康管理センター Annex(アネックス)を稼働して ..... 1

尿管結石について ..... 2~3

地域健康フェスティバル2019 ..... 4



目黒で野駈けをしていた殿様が、初めて召しあがる“さんま”にいたく感激。お城で再び食べてみたが、美味しくない。即座に『さんまは目黒に限る！』当院も“目黒のさんま”でありたいとの願いを込めて。

# 尿管結石について

泌尿器科

黄 和吉

## 尿管結石の発症頻度

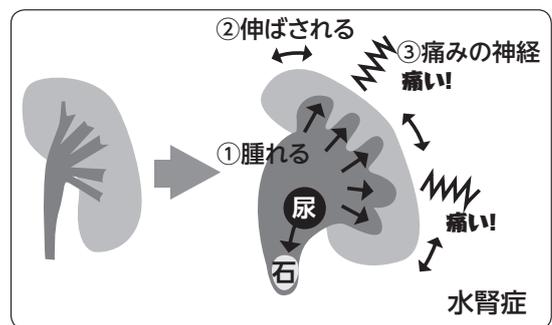
日本人が生涯のうち尿路結石に罹患する確率は約10%であり、10人に1人は結石にかかる計算になります。最近では食生活の欧米化などにより、動物性タンパク質の摂取量が増加しており、発生頻度は昭和20年代に比べると約4倍増加し、今後も増加していくものと予想されます。結石の再発率は5年間で50%と言われております。

## 尿管結石の痛み

突然の腰背部の激痛に襲われ、七転八倒の苦しみに、起き上がれないほど痛いことがあります。3大激痛（くも膜下出血・出産・尿管結石）の1つとも言われています。

痛みは、結石が腎盂や尿路から尿の流れが阻止され、腎盂内圧の急激な上昇により、引き起こされます。痛み以外の症状として、血尿、吐き気などもあり、感染を合併すると発熱することもあります。

放置すると腎臓から尿が流れなくなり、腎不全の原因になることもあります。



## 尿管結石の画像所見

### ・エコー（超音波）：

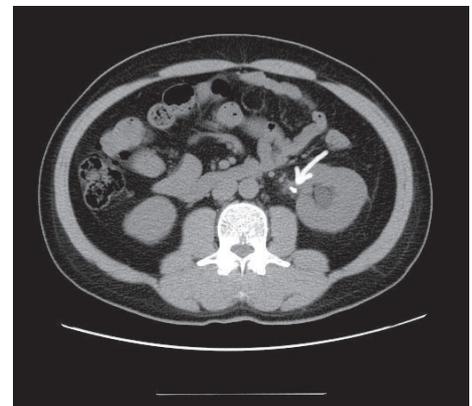
結石は白く輝いて見えることがあります。結石による水腎症で発見されることがあります

### ・レントゲン：

結石は骨と同様にカルシウムを多く含む場合、白く写ります。静脈結石などで見分けがつかない場合があります。

### ・CT：

結石はレントゲンと同様に白く写ります。3次元的に結石の位置の判別が可能であり、水腎症や腎萎縮の有無などもわかります。



## 尿管結石の成分・原因

### ・尿路結石の主な成分：

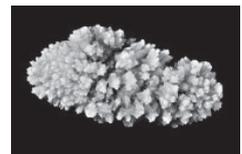
約80%がシュウ酸カルシウム結石です。尿にシュウ酸が多いと、尿中のカルシウムと結合して、結石ができます。

### ・結石ができやすい人：

動物性タンパク質の摂取量が多い、野菜やカルシウムの摂取量が少ない（体が酸性に傾き、シュウ酸が作られやすくなる）、夕食中心の食生活、食事から就寝までの時間が短い、水分摂取不足、運動不足、肥満など。

### ・結石ができやすい食べ物：

肉類（魚以外）、ほうれん草、小松菜、たけのこ、チョコレート、ナッツ類、紅茶、コーヒー、レバー、干物、ビールなどです。



## 尿管結石の予防

- **まずは飲水**を心がけましょう。理想的には1日1500～2000cc以上です。
- **結石になりにくい食べ物**：  
野菜類を多くした和食中心のメニューを取り入れましょう。カルシウムを十分に摂りましょう。  
(カルシウムは腸内でシュウ酸と結びつき、それらを便として排泄しやすくします)
- **生活リズムの改善**：  
結石は夜に作られます。夕食から就寝までの間隔をなるべくあけましょう(夕食後から寝るまで4時間以上が理想)。生活習慣病(高血圧・糖尿病など)の治療・対策がそのまま結石予防にも当てはまります。

## 尿管結石の治療

- **自然排石**：  
大きさが5mm以下の結石は自然に排石できる可能性があります。水分を積極的にとりましょう。
- **薬物療法**：  
尿路結石の80%を占めるシュウ酸カルシウム結石は、薬で結石を溶かすことは不可能です。結石排出促進薬のウロカルンという薬があり、外来で処方することがあります。前立腺肥大症の治療薬である $\alpha$ 1ブロッカーも排出促進作用があるとされています。
- **手術療法**：  
自然排石困難の場合(大きさが5～10mm以上の結石)、経過を見ても結石の位置が変わらない場合、水腎症を合併している場合は、手術治療をすすめます。

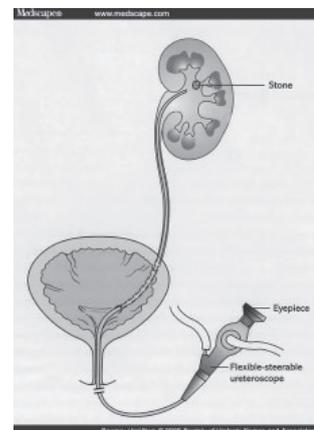
### ①体外衝撃波結石破碎術(ESWL)

体の外から衝撃波を与え、腎・尿管結石を破碎します。日帰りでも施行可能であり、体への負担が最も少ない手術です。欠点は内視鏡下の手術に比べると破碎効果が劣ることです。



### ②内視鏡下結石破碎術(TUL)

尿管鏡を尿道から挿入し、結石をレーザーで破碎します。破碎効果は高く、尿道からの通り道で破碎するため、体の表面には傷は付きません。術中の麻酔が必要なので、2～3泊の入院が必要となります。



当院では上記のいずれの方法での治療も行っております。

結石が疑われる症状がある場合、あるいは結石の予防や治療について悩みなどがあれば、いつでも泌尿器科に相談してください。

# 地域健康フェスティバル 2019

地域連携広報室 関根 康春

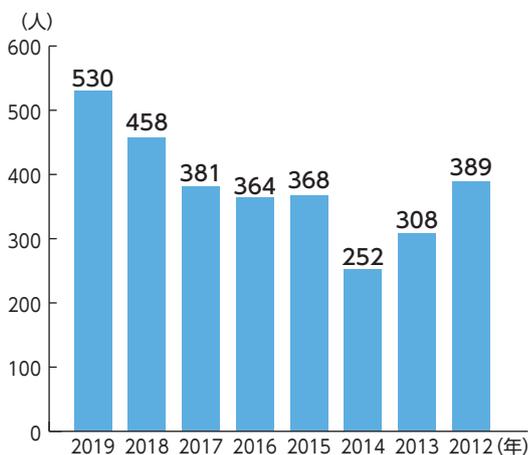
2012年2月より当院にて行っている、目黒区及び地域住民の皆様を対象に健康に関するイベント「地域健康フェスティバル2019」を今年も開催いたしました。

血圧・血糖・血管年齢・頸動脈エコー・骨密度・肺年齢・認知症チェック等の計測ツアー、手術室体験ツアー、なりきりキッズ写真館、AED体験、心臓カテーテル体験、胎児エコー体験、転倒・失禁予防体操、起震車による地震体験、医師・管理栄養士による健康講話、ピアノコンサート、医師による健康相談、栄養士による栄養相談、目黒区健康推進課及び保健所、目黒区歯科医師会、目黒区薬剤師会、協力企業による展示体験会など様々な催しを病院内にて行いました。

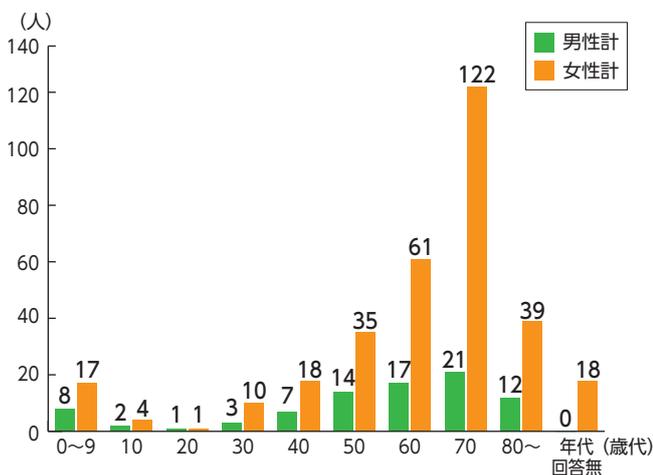
当院主催で行うイベントとして今年で8回目を迎え、過去最高の530人の方々にご来場いただき、イベントにご参加いただきました。

皆様の健康に関する「気になる」「なんで」「どうして」を解決、解消する助けとなれるよう、今後も継続的に様々なイベントを企画していきたいと思っております。

地域健康フェスティバル来場者数



参加者 年代別・男女別比較グラフ



## 病院の理念

- ・私たちは、心の通った温もりを感じる医療を目指します。
- ・私たちは、組合被保険者ならびに地域の人々の健康と福祉に貢献します。
- ・私たちは、病院機能の充実を図り、サービス向上のため日々研鑽します。

## 基本方針

「健全な経営と安全で質の高い地域中核病院を創造する」

## 行動目標

- ・私たちは、患者さんから選ばれる病院を創り上げる。
- ・私たちは、効率的で質の高い安全な医療を構築する。
- ・私たちは、安心と誇りを持って働き、一番大切な人を受診させたい病院にする。

## 患者さんの権利

- ・最良の医療を受ける権利
- ・病気について、理解可能な言葉で説明を受ける権利とその説明に対して意見を述べる権利
- ・プライバシーが守られる権利
- ・転院の権利
- ・診療情報の開示を求める権利

## 患者さんの義務

- ・自己の療養に関して病院職員に協力する義務

