医療法人 厚生堂
長崎病院
広報誌
2018.03 vol.97

むつみ

当院の理念　私たちは良質で安心な医療の提供により、患者様や家族の皆様との信頼を築き、常に「思いやりの医療」を念頭に、地域社会に貢献します。

目次

腹痛について……1
口腔ケア（歯と口のケア）について（前編）……2
あいあいホームながさきの行事について……3
お知らせ……4

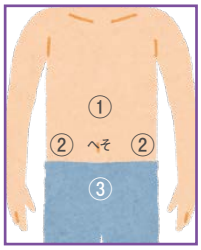
腹痛について

内科医師　矢川 智仁

腹痛は、循環器、消化器、泌尿器、婦人科系など、あらゆる臓器の変化で起こります。

痛みの程度や部位、症状で原因がある程度予測できることもあるので、今回は腹痛の部位による鑑別診断と注意すべき病気についてお話したいと思います。

腹痛箇所について



① 心窩部（しんかぶ）痛

いわゆるみぞおちの痛みですが、この部位には食道、胃十二指腸、胆嚢、膵臓など消化器系の臓器があり、代表的な病気としては胃けいれん、食道、胃、十二指腸の炎症や潰瘍、胆石発作、胆嚢炎、膵炎などがあります。

ここ最近増えているのが、生魚摂取（特にサバやサンマの生食に多い）による寄生虫アニサキスの感染です。アニサキスは胃や腸の粘膜の中に入り込むため激しい痛みを伴います。胃の中にいれば、上部消化管内視鏡検査により発見、除去することができます。

その他、虫垂炎の初期は代表的な右下腹部痛ではなく、心窩部痛が生じることもあります。胃が痛いと思っていたら虫垂炎ということもあるので注意が必要です。ただし、いずれの病気も診断するには、血液検査、内視鏡検査や腹部超音波検査、腹部CT検査などが必要となります。

消化器系以外の病気で注意が必要なのは、心筋梗塞です。症状としては、胸部、背部痛が多いのですが、心窩部痛が初発症状で見つかることもあります。

② 側腹部痛

基本的に、腸の病気が多いのですが、左右で鑑別が異なることがあります。なぜなら、左右で存在する臓器も違うからです。特に右側は左側に比べ存在する臓器が多いので、鑑別する病気が多くなります。

右側腹部には、肝臓、胆嚢、胆管（胆汁が流れる管）があります。注意すべきは、胆石発作、胆嚢炎、胆管炎、総胆管結石など胆道系の病気です。基本的に、胆石や胆砂が、胆管につまって起こる病気なのですが、良性にも関わらず、放置すると胆汁感染をおこし、重症化すると敗血症に移行し、死に至ることもあり、早期の診断治療が重要となります。尿の色が濃くなったり、38度以上の発熱を伴う場合には、すぐに病院を受診してください。

右側下腹部痛で代表的な病気として虫垂炎があるのですが、最近増えているのが大腸憩室炎です。虫垂と憩室の違いは、虫垂は生まれつきあるのに対して、憩室は年をとってできる大腸の壁が外へ袋状に飛び出したものです。そこに残便がたまり炎症を起こします。ただし、憩室は虫垂と異なり、大腸のどこでもできるので、腹痛の部位は右側だけでなく、腹部全体どこでも起こります。診断は、腹部CT検査が有用とされています。

左側腹部にある臓器は、大腸、腎臓、脾臓があり痛みの原因は、便秘症、腸炎等の腸の病気が多いのですが、便秘症の場合は腹部全体に移動する痛みを認めることもあり鑑別に役立ちます。ただし、長引く便秘の原因として大腸癌による通過障害も最近増えてきているので、症状が続くようであれば、一度、便潜血反応検査や大腸内視鏡検査を受けられることをお勧めします。

消化器系以外の病気では、泌尿器系で、腎盂腎炎や尿路結石も側腹部痛を起こします。その場合、腰部をたたくと痛みが増強することが多いので鑑別に役立ちます。

③ 下腹部痛

こちらも便秘症や腸炎が多いのですが、女性の場合、一番注意しなくてはならないのが婦人科の病気です。子宮外妊娠や卵巣捻転は下腹部痛を生じ、重症化するとショック状態になることもあります。妊娠の可能性や不正出血などの問診が重要になります。

腹部全体の痛み

腸炎や腸閉塞、便秘症、腹膜炎、消化管穿孔（胃や腸が破れてしまうこと）などがありますが、腹膜炎や消化管穿孔の場合は、腹部を軽く圧迫した時に腹壁が緊張して硬くなる、筋性防御という所見を認めます。その場合、腹部のレントゲン検査やCT検査は、確定診断に有用です。

その他、最近増えているのが過敏性腸炎という病気です。ストレスなどで腸が収縮と弛緩を繰り返し、腹痛や下痢をおこします。現在、腸の動きを調べる有用な検査はないので、過敏性腸炎の治療薬を飲んで、効果があれば診断することができます。

今回、代表的な病気を挙げてみましたが、腹痛の原因はこの他にもたくさんあります。部位や症状によって、病気の目安にはなりますが、やはり確定診断と早期の治療が重要となりますので、思い当たる症状があれば早めに病院を受診し、詳しい検査、治療をうけてください。

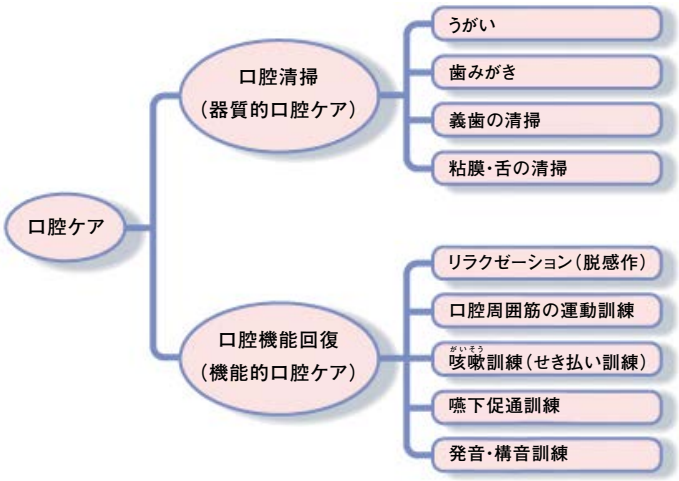
特集　口腔ケア（歯と口のケア）について（前編）

看護師　山根 真琴

口腔ケアの目的は、①むし歯・歯周病の予防　②口臭予防　③味覚の改善　④唾液分泌の促進　⑤誤嚥性肺炎の予防　⑥会話などコミュニケーションの改善　⑦生活リズムを整える　⑧口腔機能の維持・回復があげられます。

口腔ケアにより口の健康を保つことで、毎日の食事をおいしく食べ、心と体の健康の改善、健康寿命の延伸、生活の質の向上に寄与します。

口腔ケアには、口の中の汚れを取り除く口腔清掃と、口の機能の維持・回復を目的とした口腔機能回復がうまく組み合わされることで、口腔ケアの効果がさらに高まります。今回は口腔清掃について、次号では口腔機能回復について述べます。



自分自身で行う、または介助にて行う口腔清掃の具体的な方法は以下の通りです。

❶うがい

歯ブラシをする前に、うがいをすることで汚れが落ちやすくなります。口の周りの筋肉の訓練にもなります。しかし、むせやすい方は誤嚥性肺炎の元にもなるので控えましょう。

❷歯みがき

歯ブラシや歯間ブラシを使用します。

❸義歯（入れ歯）の清掃

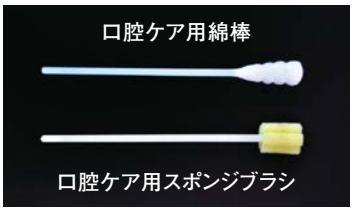
ブラシで磨くときは歯磨き剤を使わない。（入れ歯が磨り減ってしまうため）

お湯で洗わない。（変形してしまうため）

❹粘膜・舌の清掃

舌は奥から手前にかき出すようにします。

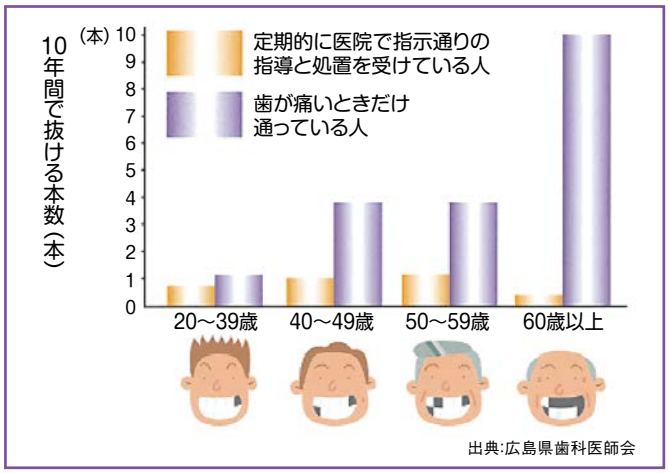
ドラッグストア等で販売されている粘膜用のスポンジブラシを使用すると清掃効果が高いです。



舌・粘膜面を清掃するための道具。
他にも口腔ケアシート等市販されています。

また、口腔ケアは自分自身で行う**セルフケア**と歯科医師、歯科衛生士や医療従事者による専門的な**プロフェッショナルケア**（ケア・リハビリテーション）が基本です。

定期的に歯科医院に通っている人と歯が痛い時だけ通っている人では、歯周病等で失う歯の数が60歳で約9本の差があるという統計もあります。



出典:広島県歯科医師会

【自分自身で行うセルフケア】

- 適切な歯ブラシや歯間清掃用具を選択し、すみずみまできれいにする
- 虫歯を引き起こす甘味食料の量を制限し、栄養バランスのとれた食事をよく噛んで食べる
- 全身のリラクゼーションを心がけ、顔面・口腔をよく動かし、摂食嚥下のための良好な機能を保つ
- フッ化物入り歯磨き剤を使用し、虫歯予防に役立たせる
- 定期的に歯科検診を受ける

【歯科医や医療従事者が行うプロフェッショナルケア】

- むし歯、歯周病の症状を診察し、全身状態、口腔内の状況に合った適切な口腔清掃のアドバイス
- 日常的に清掃できない部位の専門的歯面清掃
- フッ化物など、予防に関する薬剤の紹介と正しい使い方の指導
- 口腔機能の維持、回復をはかる機能的口腔ケア
- 食介護への支援

しかし、セルフケアは人それぞれできるレベルが違います。健康な人にとって、ブラッシングは生活習慣の一つですが、部分的または全面的に口腔ケアの介助が必要な方もいます。口腔内の清潔保持ができる適切な道具がないとか、洗面所に行けないなどの物理的環境が影響するので、ブラッシングができる環境を整えることも大切なケアです。

看護部では定期的に八島歯科クリニック（八島愛福医師）による口腔ケア勉強会を行い、口腔ケアを必要とする患者さんに気持ちのいいケアを提供できるよう、看護師だけでなく看護補助者も学んでいます。

行事
コラム

あいあいホームながさきの行事について

あいあいホームながさき5F　池本 浩司

あいあいホームながさきでは様々な行事において、施設内で行う新年会や敬老会だけでなく、施設外への外出行事を季節や利用者様の状況・ニーズに合わせて計画させて頂いています。

たとえば、桜の季節の花見、夏のそうめん流し、秋の紅葉狩り、正月の初詣等です。

行事計画を立てる際には、利用者様と職員のみならず、たくさんの思い出を共有して頂きたいとの願いから、ご家族とも連携を取りながら、一緒に外出行事に参加して頂くこともあります。

昨秋にも広域公園へご家族に同行して頂き、紅葉狩りへ行ってきました。

その後皆様より『本当に来てよかった』『来年もまた来たい』等の声が聞かれ、ご家族からも『良い思い出ができた』『また声をかけてください』と言って頂きました。

今までも宮島への花見や佛通寺への紅葉狩り、護国神社への初詣など皆様の思い出の場所やご希望の場所へと行き、利用者様一人ひとりにスポットをあて企画を組んでいますが、これからも皆様のお気持ちに寄り添い、耳を傾け、生きがいや楽しみを持てるお手伝いをしていきたいと思います。

あいあいホーム 年間行事スケジュール

1月 ・初詣 ・新年会	2月 ・節分	3月 ・ひな祭り	4月 ・花見
5月 ・ケーキバイキングツアー	6月 ・買い物ツアー	7月 ・七夕	8月 ・そうめん流し
9月 ・敬老会	10月 ・回転寿司ツアー	11月 ・紅葉狩り	12月 ・クリスマス ・忘年会

4月 花見
桜舞う宮島へ行ってきました!!

8月 そうめん流し
そうめんなかなかとれんねぇ…

9月 カープ優勝決定TV観戦
カープ優勝！ バンザーイ！

10月 黄葉見物
いちょう並木の樹の下で…

11月 宮島見物
紅葉色づく宮島で、ハイチーズ！

誕生会
みんなで仮装、楽しい誕生日会！

お知らせ

■教室のご案内

どなたでも参加できます。会費は無料です。みなさまのご参加をお待ちしています。

生活習慣病予防教室
『管理栄養士による減塩教室』

日　時：3月16日（金）　14:00～15:30
場　所：三篠公民館　TEL&FAX 082-237-3077
演　題：「あなたは薄味ですか」
自宅の味噌汁の塩分をはかってみましょう
講師：長崎病院 管理栄養士

三篠公民館に予約が必要です

糖尿病教室『糖尿病をよく知ろう』
～糖尿病と上手に付き合いながら暮らしていくために～

日　時：5月19日（土）　13:30～15:00
場　所：長崎病院ヘルスケアセンター 1階
演　題：1. 糖尿病合併症とその予防
～脳卒中、心筋梗塞、足壊疽を予防するために～
講師：日本糖尿病学会専門医 原 均
2. 食事療法の大切さ　講師：管理栄養士 能勢 実穂

事前の申し込みは不要ですので、直接会場にお越しください

禁煙治療を始めませんか？ ※詳しくは外来受付までお問い合わせ下さい。予約制

外来担当医表

診療時間　午前8:30～12:00／午後2:00～5:30

		月		火	水	木	金	土	
午前	内科【第1診察室】	住田		長崎	原	住田	長崎	原	
午前	内科【第2診察室】	松本（第1週）	原（第2・3・4・5週）	赤木	横山	黒住	佐藤	住田（第1・3週）	佐藤（第2・4・5週）
午前	皮膚科・熱傷【第3診察室】	亀頭		身原	身原	身原	身原	身原（第1・3・5週）	田中 or 高萩（第2・4週）
午後	内科【第1診察室】	熊谷		佐藤	赤木	熊谷	黒住	赤木（第1・3・5週）	熊谷（第2・4週）
午後	内科【第2診察室】	本淨〈神経内科〉				金谷〈神経内科〉	箱田〈リウマチ・痛風〉（隔週）＊		
午後	皮膚科・熱傷【第3診察室】	浪花		鍋島	大谷	高萩	天野	目賀	

○熱傷（やけど）は全日診療しています。皮膚科は■で塗ってある日のみです。
○〈　〉は専門外来です。　＊診察週及び曜日が変動しますので事前にお問い合わせください。
○都合により急遽担当医が変更する場合がございますので、お問い合わせください。電話082-208-5801　外来受付まで　※4月から担当医の変更があります。

2018年3月1日現在

長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕

長崎病院
- 内科（循環器・呼吸器・糖尿病・リウマチなど）
- 皮膚科・熱傷センター
- リハビリテーション（理学療法・作業療法・言語療法）

☎082-208-5801（代）

長崎病院ヘルスケアセンター
（人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設）
☎082-208-5791（代）

みささ文化ビル
- トータルヘルスセンター HOPE
（厚生労働省指定 運動療法施設）
☎082-238-1756
- 居宅介護支援センター
☎082-230-8181（担当:滋野）
- 訪問看護ステーション ながさき
☎082-230-8183（担当:久保田）

ほほえみの郷
- グループホーム
あいあいホームながさき
☎082-532-6636（担当:荻原）
- デイサービスセンター
ほほえみながさき
☎082-532-6630
（担当:安永・梶谷）

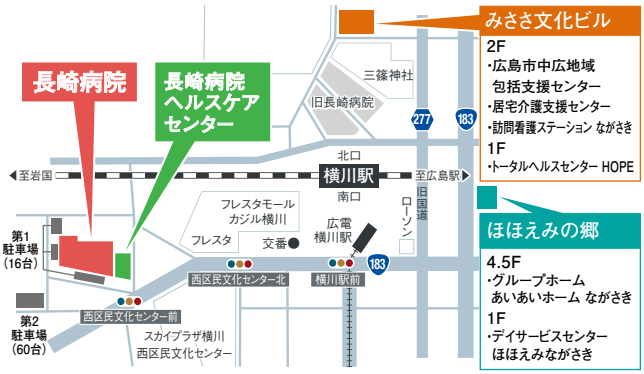
基本方針

1. 患者様の生命の尊厳と人権を尊重します
2. 常に新しい医学・医術の研鑽に励み、良質な医療サービスに努めます
3. 明るく清潔で快適な医療施設を整えます
4. 思いやりの医療・看護・介護を目指します
5. 健全な経営を基盤とし、患者様や家族の皆様及び職員に満足される医療機関となるよう努めます
6. 可能な限り患者様のライフスタイルにあった自立した生活ができるよう努めます

患者様の権利

1. 良質で安全な医療を平等に受ける権利
2. 病状や治療について十分な説明を受ける権利
3. 検査・治療の選択について自らが決定する権利
4. 診療に関わる個人情報の保護を受ける権利
5. 診断や治療について、他の医師の意見を求める権利（セカンドオピニオン）
6. 健康増進・疾病予防を行うための健康教育を受ける権利

医療法人 厚生堂
長崎病院
〒733-0013 広島市西区横川新町3番11号
［ JR横川駅 南口より西へ徒歩3分、西区民文化センター向い ］
駐車場完備
TEL 082-208-5801（代）
FAX 082-208-5821

診療時間　午前8時30分～12時/午後2時～5時30分　休診日　日曜日・祝祭日

http://www.nagasaki-hp.jp　長崎病院 広島　検索