院内デイケア ～みなみな会～ の御紹介

医療技術部　リハビリテーション科

みなみな会

「みなみな会」とは、入院患者様を対象とした院内デイケアのことです。運営をはじめてから今年で４年目を迎えました。病棟看護師とリハビリスタッフが協力して取り組んでおります。

従来は本館４階のデイルームで行っておりましたが、昨年度からは救急棟３階のデイルームでも行っており、リハビリスタッフが精力的に行っている活動のひとつです。

どうして入院中なのに院内でデイケアが必要なの？？

２０２５年には４人に１人が７５歳以上の超高齢化社会となると言われています。

高齢者や認知症の方は環境変化に対する順応性が低下していることが多いです。病気や怪我に加え、入院生活という環境変化によって、身体面では廃用症候群と言われる筋力の低下や、せん妄・うつ状態などの認知・精神面の低下をきたすことも少なくありません。

また、これまで培ってきた日常的な生活に対する能力を維持しておくことは、早期に退院するためには必要なこととなります。

活動意義

１．廃用症候群の予防に期待がもてます！

廃用症候群とは、過度な安静、活動性の減少により身体・認知機能が低下した状態のことをいいます。体操や風船バレーなど行って身体機能の低下を予防します。

また、認知症機能の予防では、カレンダーで日付確認・レクリエーションを行っております。

２．社会性の維持を目的としています

社会性とは、集団をつくって生活する人間の持つ基本的な傾向のことです。

入院中は他者との関わりが希薄になってしまうため、他の患者様との関わりを持ち集団で活動することで、社会生活に必要な能力を維持します。

また、食事・トイレ・移動などの日常生活能力の維持するため、早期から病気の回復に合わせて日常的な生活に相似した活動場面を提供しています。

～編集後記～

２０１６年は、どのような１年でしたでしょうか。達成感でいっぱいな方、悔いが残ってしまった方などお一人お一人感じることが違うことと想います。２０１７年は、皆さまが健康で、素晴らしい１年を過ごせることを願っています。広報誌委員会は「読みたい！と思って頂ける広報誌作り」を抱負に頑張ってまいります！次号は冬の本番を迎える２０１７年２月に発行予定です。（T．O）

医療法人社団永生会

南多摩病院広報誌

平成２８年　１１月　第１２号

南十字星（みなみじゅうじせい）

発行・編集 ／ 南多摩病院　広報誌作成委員会　042-663-0111（代表）

〒193-0832 東京都八王子市散田町３－１０－１

骨盤臓器脱とは、どういうものなの？？

婦人科医長　紀　美和

はじめに

当院婦人科は、八王子市検診や人間ドックなどの検診をはじめ、婦人科疾患全般を幅広く診療しております。

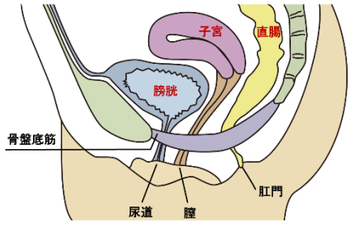
「気にはなるけど受診しにくい・・・・・、人に相談もできない・・・・・」このようにお困りの方はいらっしゃいませんか？

今回は、婦人科外来で相談が多い「骨盤臓器脱」をテーマにお話させていただきます。

紀（きの）　美和（みわ）　医師

骨盤臓器脱とは？

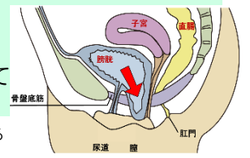
＜正常な状態＞



＜骨盤臓器脱＞

膀胱瘤（ぼうこうりゅう）

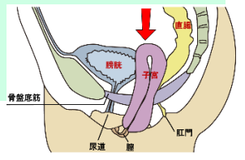
膀胱が膣の中に下がったり、（または膣から）体の外に出てしまった状態



瘤：下がった部分がこぶのように見えることから、「瘤」と呼ばれます。

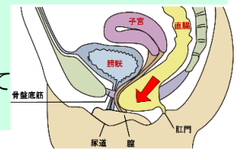
子宮脱

子宮が膣の中に下がり膣から体の外に出てしまった状態



直腸瘤（ちょくちょうりゅう）

直腸が膣の中に下がったり、（または膣から）体の外に出てしまった状態



子宮が何らかの理由で本来の位置から下がることを「子宮下垂」、子宮が膣から脱出することを「子宮脱」と言います。

出産をたくさんされた方、腹部に圧力がかかるような仕事をされている方に多いと言われており、子宮を支えている靭帯がゆるむことが原因であると考えられています。

子宮が下垂・脱出すると、子宮の前にある膀胱や、後ろにある直腸も下垂・脱出することが多く、前者を膀胱脱(膀胱瘤)、後者を直腸脱（直腸瘤）と言います。（左図参照）

症状

膣から臓器が脱出すると以下のような症状が出現します。これらの症状は、生命の危険はありませんが大変不快で辛いものです。

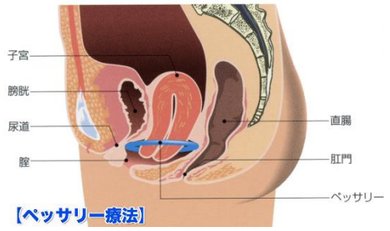
- ☆　陰部不快感・腟腫瘤感
- ☆　下着などで擦れることによる、不正性器出血・おりものの増加
- ☆　頻尿、残尿感、排尿困難
- ☆　残便感、便秘

骨盤臓器脱の治療

治療は手術以外の治療（保存的治療）と手術療法の二つに分けられます。

手術以外の治療には、腟内ペッサリー挿入があります。5-10cm 大のリング状のペッサリーを腟に挿入します。ペッサリーは異物です。腟を圧迫して出血をしたり、腟内で感染を起こして悪臭のある帯下が増加したりする場合があるため、定期的な通院での交換が必要になります。通院の目安はおおよそ３ヶ月毎になります。（右図参照）

長期間ペッサリーを交換せずに放置した場合、ペッサリーが腟壁に埋もれてしまうため、手術的にしかペッサリーを外せなくなる場合がありますのでご注意ください。
また、加齢に伴って腟口が狭くなるため、ペッサリー交換の際やむをえず多少の痛みを伴こともございます。



【ペッサリー療法】

手術療法では、腟式子宮全摘出術と腟壁形成術を行います。子宮は機能していない臓器であるため摘出します。膀胱脱に対しては前腟壁形成術を、直腸脱に対しては後腟壁形成術を行いますが、当院では膀胱脱・直腸脱が無い方に対しても予防的にほぼ全例に前後腟形成術を行っております。

なお、当院では手術療法でメッシュ法は行っておりません。それは腟式子宮全摘出術・腟壁形成術と比較して手術の予後に支障がないこと、メッシュは異物ですので、できるだけ自分の組織を用いて治る方がよいだろうと考えているためです。（左上図参照）

ペッサリー使用中に様々な理由から通院交換が困難になり、手術を希望される場合もあります。

終わりに・・・

今回は、外来でも相談が多い骨盤臓器脱についてお話させて頂きました。その他数多くの婦人科疾患についても、診断から治療にいたるまで、丁寧な診療を心がけております。どうぞ、ご安心して当院の婦人科外来をご受診ください。

スタッフ一同心をこめて対応いたします。

平成２９年１月２８日（土）
第１９回南多摩病院公開講座を開催します

① 骨粗鬆症って何？
～強い骨と弱い骨はどこが違うの？～
日本手外科学会専門医　泉山　公　医師

② 運動で骨の老化を予防しよう！
理学療法士　望月　瞳
寺西　紗希

参加費無料
先着 100 名様
締切１/26

お問い合わせは南多摩病院医療連携室まで
TEL　042-663-0111（代表）
皆様の参加を心よりおまちしてます！！

（注意）第 18 回はおかげさまで大好評・会場は満員でした。定員に達しますと 締切期日前に受付を終了する場合がございますのでお申込はお早めにお願いいたします。また、当日駐車場のご用意はありません。ご了承くださいますようお願いいたします。

このコーナーでは、皆様のお役にたつ情報、また南多摩病院の取り組みをお知らせします。

「冷え性」と食事

医療技術部　栄養科

紅葉も見頃を迎え、本格的な寒さを感じる時期となりました。これからますます冷え込みが厳しくなりますが、寒い冬を元気に乗り切るために、今回は「冷え性」についてお話します。

「冷え性」とは、全身や手足・下半身など体の一部が冷えてつらい症状が自覚されることを言い、熱を作り出す筋肉量の少ない女性に多い傾向があります。日頃の食生活を見直すことで改善する場合があります。以下のポイントを押さえてみましょう。

★バランスのよい食事をしっかりとること★
- 極端な食品の制限や過剰な摂取は控えましょう。
  偏った食事はからだに負担をかける場合があります。注意しましょう。
- 主食（ご飯・パン・麺など）、主菜（肉・魚・卵・豆製品など）、副菜（サラダや煮物など野菜中心のおかず）、汁物（具だくさんのものを１日１杯程度。塩分の摂り過ぎに注意。）をそろえた献立は、様々な食品の栄養を摂ることができます。

★冷たい飲みものや食べものを摂りすぎないこと★
体の熱を保持するため、冷たいものより温かいものを選びましょう

★冷え性対策におすすめの食品★
一般的に根菜類や香味野菜などは、からだを温める食品と言われています。
逆に、葉物や水分の多い野菜、夏に収穫される野菜は体を冷やす作用があります。

栄養士による豆知識講座！！

しょうがに含まれる「ショウガオール」という成分は、からだを温める効果が優れています。これは、しょうがを乾燥または加熱することで現れる成分なので、冷え性対策にはしょうがを加熱して食べることがオススメです。いつものお鍋やスープに、刻んだり、すりおろしたしょうがを加えてみましょう。

冷え性にお悩みの方は、ご紹介した食材を日々の食事にぜひ取り入れてみてください。
冬は風邪や感染症などが流行する季節です。おいしい食事をしっかり食べて、寒さに負けないからだづくりを目指しましょう。

からだを温める野菜
しょうが、人参、ねぎ、
かぼちゃ、レンコン、ごぼうなど

からだを冷やす野菜
トマト、きゅうり、レタス、
なす、もやし、キャベツなど

＊栄養科では、入院・外来患者様の栄養相談を行っています。ぜひお気軽にご相談ください＊