

ご自由にお持ち帰り下さい

広報誌スワン
南部病院・スワンクリニック Swan



2021年10～12月 秋号

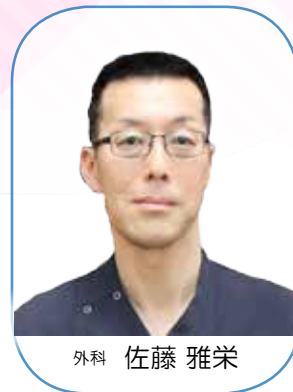
～地域に信頼される
病院を目指して～



【睡蓮沼】 撮影…小原院長

～おしりの病気～

なかなか他人に話しにくい、相談しにくいお尻の悩みを抱えている方は、意外に多いものです。その中には適切な治療を行った方が良い疾患も各種あります。今回はその肛門疾患（痔疾という言い方もあります）について、最新のガイドラインに準拠してお話します。



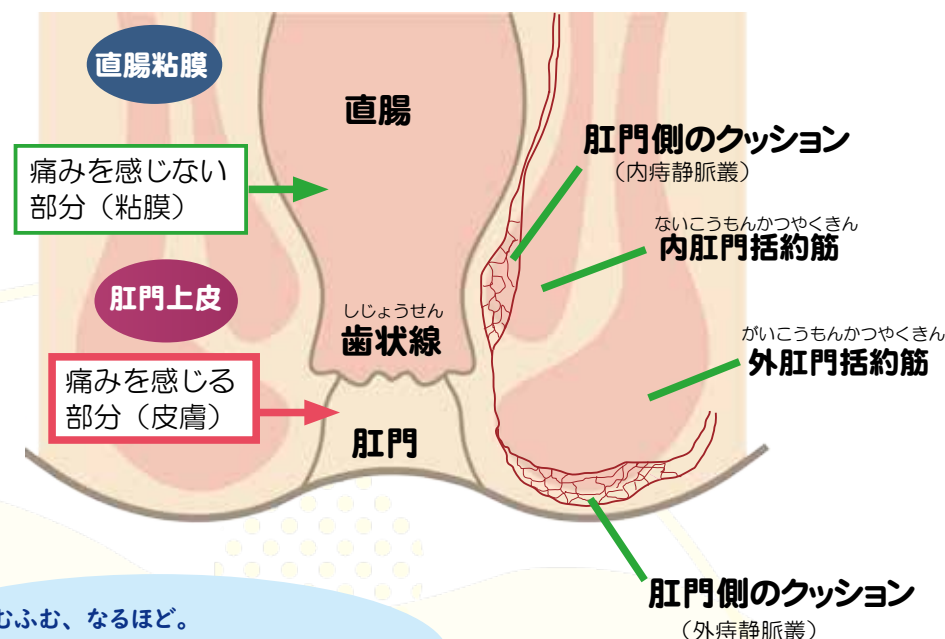
外科 佐藤 雅栄

●肛門のしくみ

肛門は体内で消化し、吸収された食物の残りカスを便として排泄したり便やガスの排泄を調節する役割を持っています。

大腸の一部である直腸とつながった構造をしており、肛門と直腸の境目にある歯状線から内側（直腸側）は体内となり、知覚神経（痛みを感じる神経）が通っていないので痛みはありません。逆に歯状線から外側は皮膚のように痛みが生じます。

肛門の周りには「内肛門括約筋」と「外肛門括約筋」という筋肉があり、普段、便が漏れないのは、これらの筋肉が働いているため我慢することができます。また、肛門付近には筋繊維、動脈、静脈が網目状に集まっており、肛門という管をピタッと閉めてくれる働きがあり、意識しなくても便やガスが漏れないよう、保護するクッションの役割を持っています。



ふむふむ、なるほど。こんなふうには肛門ってデリケートな器官になってるんだね。

●痔の種類

1. 痔核

いわゆる「いぼ痔」です。肛門疾患の中では最も多く、大体4人から2人に一人はあると言われています。慢性的な便秘の方や、重い物を持つ作業の方や座って長時間仕事をされる方、食物繊維の摂取が少ない方に発症しやすいと言われています。また女性では、妊娠・出産を契機に発症することが多いことも知られています。遺伝するかどうかは、はっきりしていません。

原因については諸説ありますが、現在は粘膜下の細胞組織が脆くなることが原因という説が有力です。

痔核があっても無症状のことも多いですが、出血・疼痛・脱出・腫脹・掻痒感などの症状を起こすこともあり、症状があるために受診される方がほとんどです。視診・直腸指診・肛門鏡で診察します。

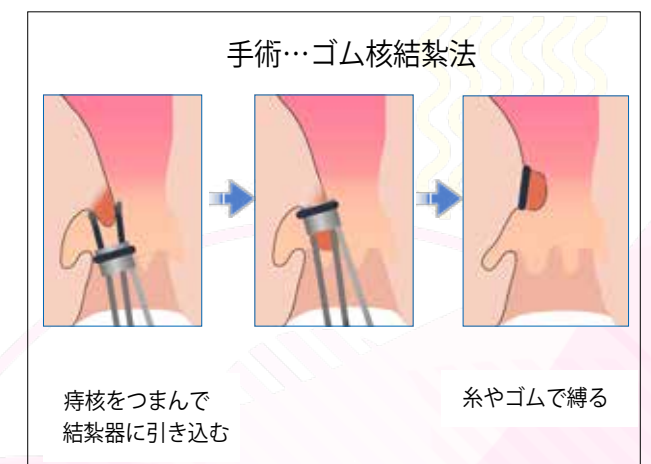
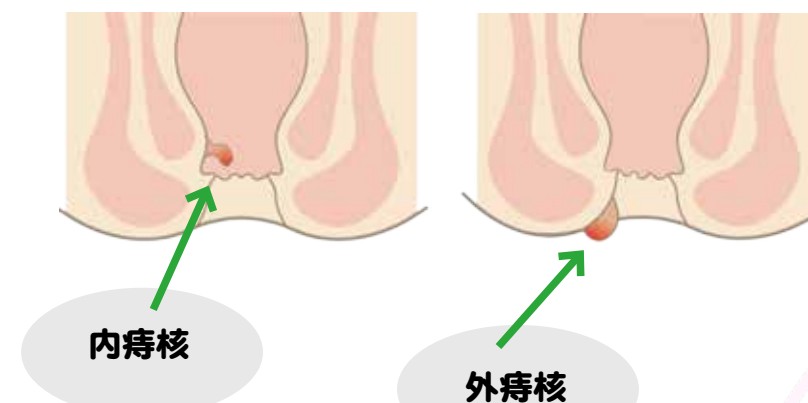
出血に関しては、便と混じっていない赤い出血（鮮血）で排便時のみのものは痔核（或いは後述の裂肛）によるものがほとんどですが、状況によっては大腸内視鏡検査で痔核以外に出血を起こす病変がないか確認します。

治療としては、まず保存療法を行います。

水分・食物繊維の摂取に心がけ、アルコールの過剰摂取や長時間座ることを避け、排便時にあまりいきまないようにしていただきます。状態に応じて内服薬や軟膏塗布・坐薬を使用して症状を和らげるようにします。

脱出している痔核や、保存療法で改善しない出血がある場合などは外科的治療の対象になります。結紮切除術・硬化療法・PPH法など色々な方法がありますが、当院では最もオーソドックスな結紮切除術を行っています。痔核に流入する痔動脈を結紮し（結び）、痔核を切除して腸粘膜を縫合して修復、肛門部の皮膚は閉鎖しないでドレナージに用いる半閉鎖術を採用しています。

最近、ゴム結紮法も行えるようになりました。あまり大きな痔核には行えませんが、上記手術が入院の上、腰椎麻酔で行わなければならないのに対し、麻酔なしで外来で行えるのが良いところです。適応は大きさの手頃な内痔核で、外痔核には痛みを伴うために行いません。



痔核をつまんで結紮器に引き込む

糸やゴムで縛る

2. 肛門周囲膿瘍・痔瘻

肛門の腸側から皮膚側へ細菌感染し膿瘍（膿の塊）を形成したものを肛門周囲膿瘍と言います。直ちに切開・排膿の処置を行うのが原則です。肛門近くの膿瘍であれば局所麻酔下に処置を行い創部の清潔を図るために数日入院していただいています。

肛門周囲膿瘍が治癒した後、3割ほどが痔瘻になると言われています。痔瘻とは、肛門の腸粘膜側と皮膚側に瘻孔という細い管が出来てしまうことで、慢性的に膿が出るようになったり腫脹・疼痛を繰り返したりします。1本の直線的な管のみの単純痔瘻から、ありの巢のように枝分かれする複雑痔瘻まであります。

治療としては外科的治療であり、瘻孔を切除したり開放したりします。最近シートン法と言ってゴム紐などで縛る治療法も行われていて、時間はかかりますが確実です。

尚、若年（10代、20代）の難治性痔瘻はクローン病という腸疾患を伴っていることが多く、クローン病自体の治療も必要になってきます。

痔瘻

通称「あな痔」といわれているよ。
肛門の内と外がトンネルでつながり、
放置しておくとも排膿や出血を繰り返して
だんだん悪化していきます。
早めの治療が大事です。

3. 裂肛

肛門粘膜が裂けることです。出血や疼痛の症状があり受診されますが、診察時は止血していることがほとんどで経過観察します。下痢や便秘を起こさないように食事に気をつけ、食物繊維の摂取、アルコールや香辛料を控えるなどが良いようです。

慢性的に治癒しない場合は手術を行うこともあります。

通称「切れ痔」といわれているよ。
強いいきんだり、便秘で硬くなった便
が肛門を通過するときに、肛門の皮膚
が切れたり裂けたりして起こります。
女性に多く、若い世代の方もいます。
排便時の痛みが怖くて便意をがまん
すると更に便が硬くなってしまい、
便秘→切れ痔を繰り返して悪循環に
なることもあるよ。

裂肛

4. 直腸脱

今回のガイドラインで項目が追加されたのでお話しします。

痔核の脱出ではなく直腸粘膜そのものが肛門から出てくる状態のことです。若年者でも見られますが、高齢になって組織が弱くなって出てくるものをよく見かけます。

治療としては外科的治療ですが、様々な術式があり一長一短です。経腹手術といって開腹手術ないし腹腔鏡下手術は再発率が低い（10%未満）ですが、全身麻酔が必要です。経会陰手術といって肛門側から行う手術は、腰椎麻酔で行えるメリットがありますが、再発率は20～30%と高くなります。

それぞれさらに色々な手術方法がありますが、大まかに言うと経腹手術は直腸を腹腔側へ吊り上げて固定するもの、経会陰手術は粘膜を縫い縮めたり切除・縫合するものです。当院では、患者様・ご家族の希望が強い場合には経会陰手術の粘膜を縫い縮める手術を行っています。

日ごろの生活で痔を予防するには？

1. 排便のときは、強くいきまない

強くいきむと、肛門に強い圧力がかかり、肛門周囲のうっ血の原因となります。

2. 排便後はお尻をきれいに洗う

洗浄器付きトイレや濡れティッシュなどで常に清潔にしましょう。

3. 長時間、同じ姿勢を続けない

デスクワークや立ち仕事など、長時間同じ姿勢を続けると、肛門周囲がうっ血しやすくなります。少し歩いたり、屈伸したりして、肛門周囲の血行をよくしましょう。

4. 便秘・下痢に気をつける

便秘は痔核や裂肛、下痢は裂肛や痔瘻の原因になります。食物繊維を多く摂り、暴飲暴食をしない規則正しい食生活を身につけましょう。

5. お尻や腰を冷やさない

腰やお尻を冷やすと、肛門周囲の血行が悪くなり、血栓もできやすくなります。携帯用カイロや暖房器具などを用いて冷えないようにしましょう。

6. 毎日入浴する

入浴すると身体が温まり、肛門周囲の血行がよくなります。また肛門の清潔も保てるため、痔の予防には大変効果的です。

7. アルコールや刺激物等は控えめに

アルコールの飲み過ぎは下痢を起こしやすく、肛門に負担がかかります。刺激の強い香辛料は、消化されずに便に排泄されるので、肛門が刺激されます。

以上、肛門疾患について、簡単にお話ししました。
心当たりがある際は、お気軽に相談していただければ
と思います。

痔は3人に1人は患っていると
いわれるくらい身近な病気の一つ。
症状がひどくなってからではなく、
早めに治療を始めることが、
痔を治すいちばんの近道ですね。

講話 小向良昌医師 講話のお知らせ

**With 糖尿病時代に
正しい知識で目指せ健康寿命**



お気軽に
ご参加下さい

内科 小向良昌

とき 12月9日(木) 13時30分～14時30分

ところ ぼたんの里ホール

お申し込み 参加ご希望の方は、3日前までに
南部町健康センター 健康こども課にお申し込み下さい
電話 **0178-60-7100**



オンライン面会のご案内



新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、当院ではオンラインによる面会を実施しておりますのでご利用ください。

面会時間 日時：月・水・金曜日 14:00～16:00
対象：ご親族3名まで

面会方法 ご家族の方に来院していただき、面会室から入院患者さまと、
ご予約後、テレビ電話形式でご面会していただけます
※当院の機器を用いて職員が操作いたします

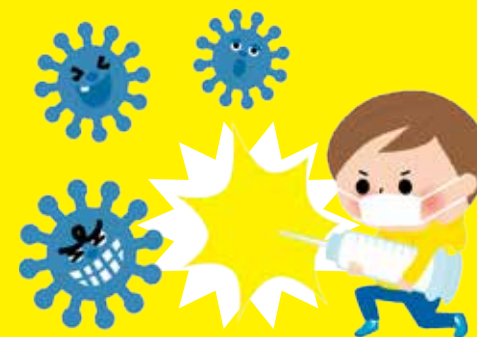
ご自宅からの面会もできます
※無料ビデオ通話アプリ『LINE』を使用します



申込み方法 ① 電話 **0179-34-3131**
平日 9:00～17:00, 土曜 9:00～12:00 (日曜・祝日除く)
② 受付 スタッフまでお声がけください
③ ホームページ 「お問い合わせフォーム」をご利用ください

令和3年度

**インフルエンザ予防接種
お知らせ**



今冬のインフルエンザワクチンは、昨シーズンより供給量が減少し、これよりも遅れたペースで供給される見込みとなっております。その為、接種をお待ちいただく場合やお断りする場合があります。また、接種期間終了日を待たずに、予防接種を終了する場合がありますことをご了承下さい。

【接種期間】 令和3年10月20日～令和4年1月31日

回数	1回	※13歳未満の方は2回		
料金	大人 (13歳以上)	3,500円		
	子供 (1～13歳未満)	1回目	3,500円	2回目 2,500円
	子供 (6ヶ月～1歳未満)	2回とも 2,000円		

※助成金を受けられる対象年齢と接種期間については、各市町村によって異なります。

受付時間 予防接種は診療時間内に行います(予約不要)
※小児科で接種の場合は、ご予約をお願いいたします。

ご不明な点は
スタッフまで
お尋ねください

スワンクリニック 小児科



◆スワンクリニック小児科では、6ヶ月児～から接種できます。
また、中学生以下の方は、他の予防接種歴を確認するため、
スワンクリニック小児科での接種をお勧めしております。

予防接種 受付時間	月	火	水	金
8:30～12:30	●	●	● ※水曜日は 8:30～11:00	●
14:00～17:00		● 予防接種のみ 16:00～17:00 予防接種のみなので おすすめです		●

簡単で
便利です

予約方法 **インターネットからご予約下さい**

※操作が上手いかわからない方や、操作が不安な方はお電話ください(☎0179-23-0805)



※QRコードを読み取ってください

- ◆小児は母子手帳をご持参下さい
- ◆保護者の方もご予約いただけます
- ◆中学生以下の方は保護者の付き添いが必要です

旬の素材をおいしく!

秋といえば…「食欲の秋」と言われるだけあり、秋はおいしい食材が目白押し！
だんだんと肌寒くなってくる季節でもありますので、体調管理に気をつけるため
にも旬の食材でたっぷり栄養をとり冬に備えましょう。

サバ

サバは健康に欠かせないビタミン、ミネラル、カルシウムなどがたっぷり。鉄分も豊富で貧血の予防には欠かせません。
また、青魚の中でも多く含むDHAとEPAの効果で、血中の中性脂肪やコレステロール値を下げ、動脈硬化を防ぎます。

れんこん

れんこんには美肌効果の期待できるビタミンC、むくみ解消・高血圧予防のカリウム、また、タンニンなどのポリフェノールも含まれこれは強い抗酸化作用があり、活性酸素をとりのぞいてくれます。これらは水溶性のため水にさらし過ぎると栄養が流れ出てしまうので、水にさらす時間は5分以内にしましょう。

きのこ

秋に旬を迎えるきのこは多く、種類を挙げるとマツタケ、シイタケ、シメジ、マイタケ、ナメコなどがあります。
栄養素にはビタミンB群やビタミンD、カリウムなどさまざまあります。特に注目したいのはビタミンB群です。ビタミンB群には、栄養素の代謝を助けるとともに、神経を正常に保ち健康維持を助ける働きがあり、疲労回復を促します。



鯖の南蛮漬け

甘酸っぱい南蛮ダレが絡んだサバに
れんこんのシャキシャキ触感が美味しいです!



【材料 4人分】

生サバ…1匹
れんこん…200g
しめじ…100g
小葱

【下味】

塩…少々
片栗粉…大さじ2

【南蛮ダレ】

しょうゆ…大さじ3
酢…大さじ2
砂糖…大さじ2
酒…大さじ2
みりん…大さじ2
唐辛子…お好みで

【作り方】

- ①南蛮たれは耐熱容器に入れレンジで2分加熱する。
- ②サバは食べやすい大きさにきり、塩を振っておく。
- ③しめじは子房に分けフライパンで炒める。
れんこんは1cmの半月切りにし、油をひいた
フライパンで両面を焼く。炒めたしめじ、れんこんは
南蛮ダレのボウルに入れ、タレを絡ませておく。
- ④サバは余分な水分をふき取り、片栗粉をまぶす。



タレにはだしを加えて薄味にしたり
お好みでアレンジしてください。
魚も鮭やサンマなどでも美味しいですよ!



- 熱したフライパンに油をひき、蓋をして中火で5分程度揚げ焼きにする。
ひっくりかえして蓋をしてさらに3分程度加熱する。
最後に蓋を取ってカラッと仕上げ、南蛮ダレのボウルに入れて混ぜ合わせる。
※冷めてから冷蔵庫で1時間程度なじませるのがおすすめです。
- ⑤器に盛り付け、お好みで小葱を散らして完成。

(記：管理栄養士 角沢智子)

～看護奨学生募集～

募集要項

当院では、看護学校への入学を希望する方、または、在学中の方を対象に**奨学金**を貸与しています。

期 間	学校等の学則に定める正規の在学期間
返 済	学校を卒業後、看護師免許を取得し、奨学金を受けた期間、当院に勤務した場合は返済を免除します。
主な進学先	八戸市立高等看護学院、八戸看護専門学校、青森中央短期大学、八戸准看護学院、千葉学園高等学校 など。その他、県外の学校卒業生も多数おります。
問い合わせ先	南部病院 看護管理室 看護部長 佐々木 TEL 0179-34-3131 FAX 0179-34-3130 email kanri@nanbu-hp.or.jp

看護師への道
目指してみませんか？



職場見学 について

当院では、医療従事者を目指して頑張っている、中学生・高校生を対象とした職場見学を行っております。

将来、看護師になりたいけど、どんな高校に入ればいいのか



リハビリ室で働いている人は、何の資格をとっているのかなあ

質問にも
おこたえします



【申込み方法】 ・電話 TEL. 0179-34-3131 担当：千葉伸也・佐々木御也子

・メール 当院ホームページのトップ画面
→「お問い合わせメール」からお申し込みください



お気軽に
お申し込みください

みんなのお家時間

いかがお過ごしですか？

新型コロナウイルスの影響で、外出を控えている方も多いと思います。そこで、職員にどのような「おうち時間」を過ごしているか聞いてみました。



看護部
出町加奈子

夏は梅仕事…

うちの梅漬は漬物樽や重石など使わず、チャック付きビニール袋2枚に梅を1kgずつ入れ、バットに重ねて漬けます。上の梅が重し代わりにになります。余った梅は氷砂糖と瓶に入れて、瓶を時々ゆらして砂糖を溶かしてシロップに。炭酸で割ったり、バニラアイスにかけたりしています。今年は八助梅（あんず）の甘酢漬けに挑戦。半分に割って干した八助に、赤しそを揉んでザラメと酢を混ぜるだけ。ピリっと酸っぱく、赤しそのすがすがしい味がして疲れた体には最高です。



看護部
佐々木稲子

今年は家庭菜園…

今年は家庭菜園を手掛け、欲張って沢山の種類を植えました。が、しかし、希望のレタス、ブロッコリーは全滅。茄子も枯れたりし、苗を追加しました。畑には、モグラの穴が。胡瓜、ピーマンは豊作で、スマホレシピで料理を広げました。胡瓜は、キュウちゃん漬け、ぬか漬け、美人漬け（焼酎を使いますが、いいちこで作りました）、今年初めて作り、まあまあの出来でした。（自己満足）



リハビリテーション科
桑原久美子

雑草と格闘…

今年は雑草と格闘しています。草が生えない土を撒いたり、除草シートを敷いてみたりと試行錯誤。それでも生えてくるたくましい草たち。草刈り鎌を使って根っこまでガリガリと退治しています。草刈りは大変ですが・・・目に見えてキレイになってくるのが分かるのでちょっと快感かも。



看護部
佐藤幸子

焚き火とランプの灯りで和やかに…

お家でキャンプを楽しんでいます。日暮れが早くなり、焚火を囲んでいても寒くなってきました。冬は部屋キャンプしながら楽しみに春を待とうと思います。



みなさん、おうち時間を楽しんでいますね。これからも工夫して、コロナ禍を乗り越えて行きましょう！



お知らせ

10月1日～小向良昌医師
水曜日と金曜日の午後の
診療時間が変更となります。



南部病院 小向良昌医師（内科）

	月	火	水	木	金	土
8:30～11:00	○	○	○	休診	○	○
14:00～15:00	スワン クリニック	スワン クリニック	訪問診療	休診	訪問診療	休診
15:00～17:00	○	○	○	○	○	○

スワンクリニック 診療時間のご案内



電話 0179-23-0805

〒039-0105

青森県三戸郡南部町大字沖田面字千刈 37-1

スワンクリニック

自動受付機による受付時間

午前 7:30～11:00
午後 12:30～17:00

		月	火	水	木	金	土
午前 8:30～11:00	整形外科	○	○	○	休診	○	○
	外科・内科 9:00～11:00	○	○	○		○	○
	小児科・アレルギー科	○	○	○		○	休診
午後 14:00～17:00	整形外科	○小笠原	○三浦	休診	休診	休診	休診
	外科・内科	休診	休診	○		休診	
	小児科・アレルギー科	休診	予約のみ	休診		○	
	内科	○小向	○小向	休診		○三上 14:00～16:00	

南部病院 診療時間のご案内

※令和2年6月より、南部病院 土曜日午前診療再開しております



電話 0179-34-3131

〒039-0105

青森県三戸郡南部町大字沖田面字千刈 52-2

		月	火	水	木	金	土
午前 8:30～11:00	内科	○	○	○	休診	○	○小向
	外科	○	○	○		○	
	整形外科	要予約	要予約	要予約		要予約	
午後 14:00～17:00	内科	16:00～17:00	16:00～17:00	○	休診	○	休診
	整形外科	検査・手術	要予約	手術		手術	

社会医療法人博進会 <https://nanbu-hp.or.jp>

広報誌スワンは、当院ホームページにも掲載しております