

Vol.180

病院ホームページは

<http://www.mhi.co.jp/kobe/hospital/>

かけはし

理念

すべては患者様と
地域社会のために

発行責任者 病院長 佐々木 順子

成人の鼠径（そけい）ヘルニア（脱腸）について

あれっ？ こんなところに膨らみが！

重い荷物を持ち上げたり、咳き込んだり、立ち上がってお腹に力が入った時、太もものつけね（鼠径部）に膨らみを感じたことはありませんか。その膨らみの痛みが強くなく、引っ張られる感覚や違和感がある程度で、横になった時や手で押すと元に戻るようなら、それは鼠径ヘルニアとされます。一般の人には「脱腸」と呼ばれている病気です。



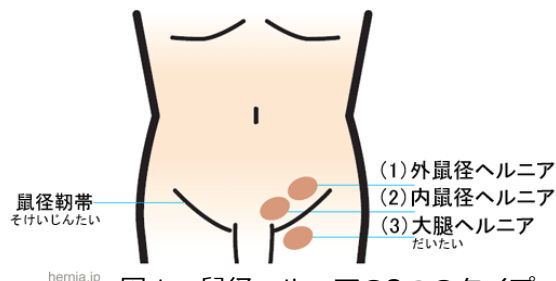
副院長 兼 外科部長
長谷川 恭久

鼠径ヘルニアになりやすい人

鼠径ヘルニアは子供の病気と思われがちですが、むしろ成人（40代以上の男性）に多く、よくみられる一般的な病気です。加齢によって、鼠径部付近の筋膜が弱くなり隙間ができることが原因とされています。鼠径ヘルニアになりやすいのは、重い荷物を持ち上げる作業をする人、前立腺肥大で排尿時に力む人、喘息や慢性気管支炎で咳をよくする人、便秘のためトイレで力んだりする人など、日常的にお腹に力がかかっている（腹圧が高い）人です。

鼠径ヘルニアのタイプ

鼠径ヘルニアは膨らみが発生する部位によって、(1)外鼠径ヘルニア、(2)内鼠径ヘルニア、(3)大腿ヘルニアの3タイプに分類されます（図1）。



鼠径ヘルニアの治療

成人の鼠径ヘルニアは通常は次第に大きくなり、薬で軽快したり自然に治ったりすることは無く、有効な治療法は外科手術しかありません。鼠径ヘルニアが日常生活に支障を来すようなら、生活の質の改善を考えて積極的に治療した方が良いと思われます。三菱神戸病院の外科では、腹腔鏡（細い管の先端にカメラが付いた手術器具）を用いた腹腔鏡下鼠径ヘルニア手術（図2）を行っており、従来の手術に比べて手術創が小さく、術後の痛みも少なく、早期に社会復帰ができるようになっています。

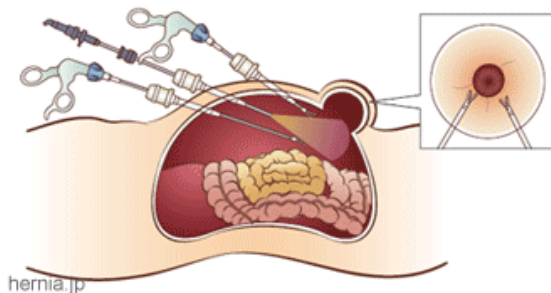


図2 腹腔鏡下鼠径ヘルニア手術（人工メッシュで補強）



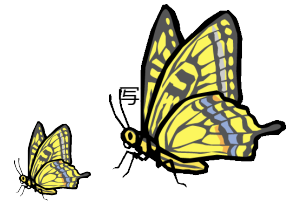
外科にご相談を！

鼠径ヘルニアは痛みが強くないため、多忙を理由に我慢したり、膨らみの場所から「恥ずかしい病気」のイメージがあり、受診を渋っている患者さんが多くいます。鼠径ヘルニアでお悩みの方や鼠径ヘルニアかな？と思われた方は、三菱神戸病院の外科外来にご相談下さい。

（引用サイト：ヘルニア倶楽部 <https://www.hernia.jp/>）

お問い合わせ先 外科受付：078-672-2628（外線） 8-63-22628（内線）

感染症対策委員会



1.はじめに

当院では、医療に関連した感染の問題に取り組み、対策を行っていく「感染症対策委員会」を組織しています。多職種のメンバーが参加し、病院全体として患者様に安心・安全な医療と環境を提供できるように、日々活動しています。

2.構成メンバー

各科医師、歯科医師、薬剤師、臨床検査技師、診療放射線技師、看護師、保健師、管理栄養士、理学療法士、臨床工学技士、事務課職員等、幅広い職種からなるメンバーで構成されています。

3.業務内容

① 感染症対策委員会 ★写真①

病院職員に対して感染対策の周知および教育を行うため、委員会を毎月開催し、院内における感染症状況の把握と対策について協議し、問題点があれば、その検証を行っています。



写真①

② ICT（感染制御チーム）活動 ★写真②

ICTメンバーで毎週院内をラウンドし、院内の感染症状況を把握し、現場での感染対策が正しく行われているか監視や指導を行うことで、感染が院内に広がらないよう努めています。



写真②

③ AST（抗菌薬適正使用支援チーム）活動 ★写真③

ASTメンバーで毎週カンファレンスを実施し、抗菌薬の適正使用について検討を行っています。治療効果を高め、耐性菌の出現防止に努めています。



写真③

④ 院内感染予防対策マニュアルの作成と見直し

問題点等があれば、随時検討を行っています。

⑤ 院内研修会の実施 ★写真④

年2回以上、全職員を対象とする研修会を実施しています。2017年度は、「HIV検査について」と「結核について」の研修を行いました。



写真④

⑥ 地域連携による合同カンファレンスの開催

近隣の連携病院や行政機関とともに、連携しながら感染対策の推進活動に取り組んでいます。

臨床心理士 コラム

夏の夜と睡眠と・・・

みなさんは、最近、良く眠れていますか？慢性的に不眠の症状を抱えている人は日本人のおよそ20～30%もいると言われていています。暑い夏は、さらに寝苦しい夜も多いですね。健康な人の場合、目を閉じてから10分未満で入眠するそうです。睡眠時間は最低6時間確保することがおすすめと言われてはいますが、さらに、心身の健康にとって重要なのが睡眠の「質」です。睡眠時間は取れているのに、日中眠くてぼーっとする、といった人はひょっとしたら睡眠の質が悪いのかもしれませんが。睡眠の質の鍵を握っているのが、「眠り始めの90分」。脳も体も眠った状態であるノンレム睡眠の中でも、最初の90分をしっかりと深く眠ることができると、その後の睡眠リズムが整い、翌日の活動性も上がります。その「黄金の90分」の決め手は「体温」と「脳」の状態。体の内部の体温を下げ、脳のスイッチを睡眠モードに切り替えることで質の良い睡眠が得られます。逆に、脳が興奮していると体温も下がりにくく、質の良い睡眠が得られにくくなります。



眠りの質を良くするコツとしては、

・「日中は体温を上げて活動する」

→睡眠と覚醒は表裏一体。日中しっかりと体温を上げ覚醒のスイッチをオンにすることで、一日をとおして質の良い睡眠のサイクルをつくる。

・「就寝前に体の内部の体温を下げることで、質の良い眠りをみちびく」

→就寝90分前の入浴や、時間がない人は足湯などで皮膚温を一旦上げ熱放散することで、その後体の内部の体温（深部体温）が下がり眠くなる。

・「眠りの天才は頭を使わない」

→寝る前はできるだけ単調で退屈な音楽や読書などが、脳への刺激を避け、眠気を誘う。



ちなみに、羊を数えて眠るというのは、元々、英語でシープ（sheep）の発音が息をひそめるような響きで眠りを誘いやすいことから来ているという説も。「ヒツジがイッピキ、ヒツジがニヒキ・・・」より、「シープ、シープ、シープ・・・」とつぶやく方が、確かに眠くなりそうですね。

質の良い睡眠は、自律神経やホルモンバランスを整え、メンタル面や生活習慣病の改善、免疫力のアップにつながるなど、いいことづくしです。毎日眠るからこそ、ちょっとした意識と工夫で、健康習慣にしていきましょう！