

Vol.206



かけはし

理念

すべては患者様と  
地域社会のために

病院ホームページは

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

発行責任者 病院長 松本 健

先生  
おたずねします

## 大人の鼠径(そけい)ヘルニア について



副院長 兼 外科部長  
長谷川 恭久

**Q** 鼠径(そけい)ヘルニアとはどんな病気なの？

**A** 「鼠径(そけい)」とは、太ももの付け根の部分のことで、「ヘルニア」とは、体の組織が正しい位置からはみ出した状態をいいます。「鼠径ヘルニア」とは、本来ならお腹の中にあるはずの小腸・大腸や脂肪の一部が、鼠径部の筋膜のすき間から出てくる病気です。一般的には、「脱腸」とも呼ばれています。鼠径ヘルニアは子供の病気と思われがちですが、むしろ大人(40代以上の男性)に多い病気です。

**Q** その症状は？

**A** 「立ち上がってお腹に力を入れた時や重い荷物を持ち上げた時に、鼠径部の皮膚が膨らみます。(図1・図2)手で押ししたり寝転んだりすると元に戻ります。鼠径部が痛むこともあれば、軽い違和感程度のこともあります。鼠径ヘルニアは通常は次第に大きくなります。お風呂上りに、「あれっ？こんなところが膨らんでいる！」と気づくことが多いようです。

**Q** その診断は？

**A** 立ち上がってお腹に力を入れた時に、鼠径部の皮膚が膨らむことを確認します。腹部CT検査をうつ伏せの状態で行うことで、ヘルニアとして出てくる臓器を診断します。

**Q** その治療方法は？

**A** 大人の鼠径ヘルニアは自然に治ることはなく、治療法は外科手術しかありません。鼠径ヘルニアが大きくなったり痛みが強くなったりして、日常生活に支障を来すなら、積極的に手術をおすすめします。手術によって、小腸などが出てくる筋膜のすき間を人工膜(メッシュ)で修復します。

**Q** 三菱神戸病院外科の取り組みは？

**A** 当院外科では腹腔鏡(細い管の先端にカメラが付いた手術器具)を用いた鼠径ヘルニア手術(図3)を行っています。腹腔鏡下鼠径ヘルニア手術は、従来の手術(鼠径部切開法)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ます。私たち外科スタッフは習熟した手術手技と経験を生かし、患者さんに優れた手術を提供します。「もしかしたら鼠径ヘルニアかな？」と思われる方は、外科外来までお気軽にお問い合わせ下さい。

図1)鼠径ヘルニア(正面)



図2)立位での鼠径ヘルニア(側面)

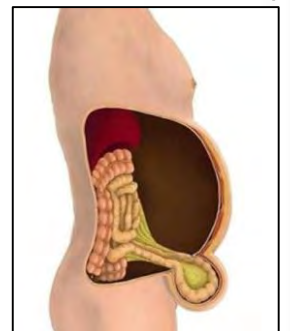
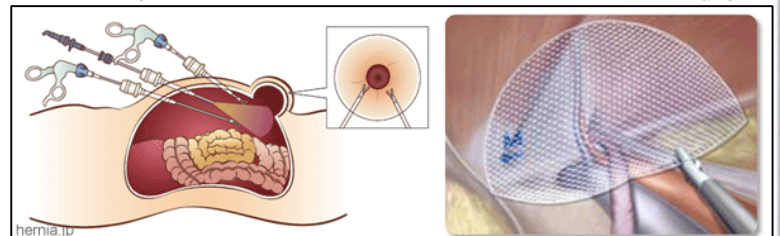


図3)腹腔鏡下鼠径ヘルニア手術(メッシュで修復)



参考サイト：ヘルニア倶楽部  
<https://www.hernia.jp/>

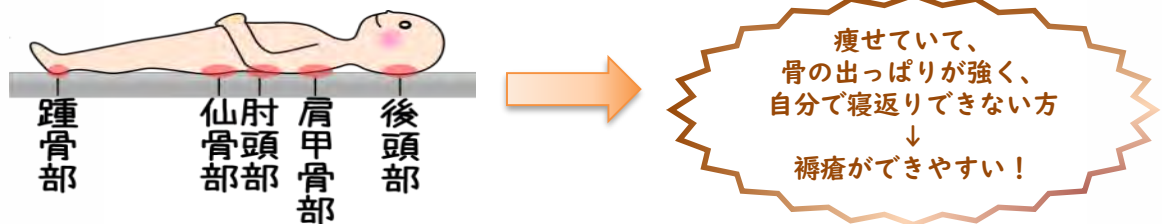
お問い合わせ先 外科受付 外線 078-672-2628  
内線 8-63-22628

# 体圧分散寝具について

看護科 主任  
皮膚・排泄ケア認定看護師  
里岡 由希

皆さん、**体圧分散寝具**という言葉、聞かれたことはありますか？  
最近、徐々に注目されつつある寝具ですので、ご興味がある方もおられるかと思います。

**体圧分散**とは、身体の一部のみにかかりやすい**圧力を、体全体へ分散**することをいいます。  
例えば、床に仰向けになって長い間寝転ぶと、肩甲骨や仙骨部、踵などが痛くなります。これは、人間の体が平らになっていないために、骨が出っばっている部分へ圧が集中して起きるものです。  
自分で寝返りができる人は圧を逃すことができますが、自分で寝返りできない人は、常に出っばっている個所へ圧が長時間加わりますので、『褥瘡』（じょくそう：床ずれ）の原因になります。



そこで当院では、患者様に快適な入院生活を過ごして頂けるよう、良質な寝心地と、効果的に褥瘡を予防する機能を兼ね備えた、**体圧分散式ベッドマットレス『ミルフィ』**を導入しております。



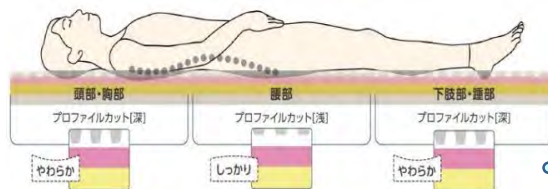
【体圧分散式ベッドマットレス：ミルフィ】



【ミルフィの断面図】

特徴は次のとおりです。

- ◎厚みや柔らかさが違うウレタンを重ねた4層構造。体圧分散、寝心地が優れている。
- ◎10cmの厚みがあるマットレスのため、へたりが少ない。
- ◎頭、肩、腰、踵の当たる部分は硬さが異なるため、圧力が上手く分散される。



身体部位によって  
マットレスの硬さ、  
圧力分散が異なり、  
寝心地が良い。

「ミルフィ」が特に適応するのは、次の方等です。

- ◎瘦せていて、骨の出っばりが強い方
  - ◎手術直後の痛み等で身体をあまり動かさない方
  - ◎リハビリ（日常／手術後）を行う方
- （マットレスに厚みがあるため、立ち上がりやすく、座っていても安定性があります）  
是非ご利用いただき、快適な入院生活へお役立て下さい。



# +10 (プラス・テン) で健康な生活を実現しましょう！！

健康管理グループ 産業医  
内科医師 医長 木下 喜光

今年は、新型コロナウイルス感染症に関連してStay Home (ステイホーム)、マスク着用、3密 (密閉/密集/密接) の回避等、様々な日常活動の変化が求められて来ました。お仕事をされている方については、在宅勤務制度 (テレワーク) の活用により、今までとは違うスタイルでの勤務を余儀なくされたケースも少なからずあったのではないのでしょうか。

社会や生活様式の変化は、心と体に大きな影響を与えますが、この様な時代の中で、心身の健康維持のためには、いったい何を心がけて行けばよいのか、ご提案を一つさせていただきますと思います。

厚生労働省では国民運動として、『健康寿命をのばしましょう。』をスローガンに『Smart life project (スマート・ライフ・プロジェクト)』を展開しています。この活動の中では、生活習慣の見直し、定期的に健康状態を振り返る、病気のことを知る等幅広く健康管理の上で必要な事項が推奨されており、その中に『+10 (プラス・テン)』というキーワードが出てきます。これは、日々の生活の中で10分間多く体を動かしてみましよう、という呼びかけです。

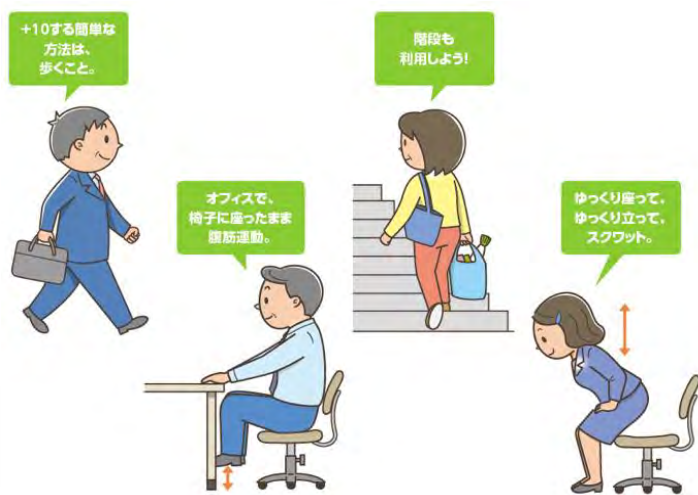
厚生労働省のホームページに掲載されている統計資料によると、身体活動が不足しているために、実は、日本で年間52,200人もの方々がお亡くなりになった・・・という、ショッキングな研究結果も紹介されています。これは、身体活動の不足に起因して、循環器疾患や糖尿病に罹患されたことによるものですが、身体活動が非常に重要であることがお分かりいただけると思います。\* 1。

しかし、日頃から運動習慣の無い方にとっては、『10分間多く』と言われても、「えーっ」と思いますし、若干戸惑いがありますよね。ただ、ご安心ください、難しいことではないのです。例えば、ご家庭においては、少し家事手伝いや掃除をする。仕事やお出かけの際には、階段を利用してみる、少し歩く時間を作ってみる。デスクワークをしている場合でも、肩、首、腰のストレッチをする、椅子に座ったままで足を上下する、つま先を床につけて踵 (かかと) を上げる等の簡単で負荷の少ない動作をすることで、カロリー消費は当然ながら、「リラックス効果」も得ることが出来るのです。

更には、生活習慣病予防効果、脳内伝達物質増加による抑うつ状態予防効果、認知症予防効果があることも知られています。どうでしょう？『+10 (プラス・テン)』、実はすごいです！ スポーツの秋も近づいてきましたし、皆さんも、この機会に、少しでも運動習慣を取り入れてみませんか？



\* 1 厚生労働省「健康日本21 (第2次)の推進に関する参考資料」より



厚生労働省HPより

## お知らせ

9月22日 (火) 祝日は、当院の半日開院日です。  
診療予定は、裏面の診療予定表をご参照下さい。

・受付時間 9時00分～11時30分 (午後は休診)