



かわびたる

2021
5月号
MARCH

社会文化を背景とし 地球環境と調和した よりよい医療への挑戦



特集：

「腸閉塞（イレウス）は突然発症します」

河北総合病院 消化器疾患センター長 阿美 克典

探検隊が行く：

「ケアプランセンター あいクリニック中沢」

地域連携施設紹介：

荻窪ふしみクリニック

西公園前クリニック

4月5日より医療従事者の新型コロナワクチン接種がはじまりました。河北理事長や河北総合病院院長をはじめ、多くのスタッフが接種いたしました。



5月中旬以降、高齢者への先行接種が予定されています。市区町村のホームページを確認し予約をしましょう。ご自身の体をコロナウイルスから守りましょう。



腸閉塞(イレウス)は突然発症します

河北総合病院の消化器外科手術の中で多い疾患、腸閉塞（イレウス）。腸閉塞（イレウス）は突然発症することが多い疾患です。急に強い腹痛や頻回の嘔吐、お腹の張りや腹部のどこかが腫れるようなことが起きたら、すぐにお近くの診療所や病院を受診してください。

腸閉塞とイレウスの違い

一般的に、腸閉塞(イレウス)は、炎症(癒着を含む)や腫瘍、消化管異物など様々な原因で腸管の流れが障害された状態です。物理的に腸管が塞がれた状態=「機械的イレウス」と、腸管運動(蠕動)が麻痺して腸内容の流れが障害された状態=「機能性 or 麻痺性イレウス」に大別されます。日本では従来、「腸閉塞」と「イレウス」は同じ病態意義として用いられてきましたが、2015年の急性腹症診療ガイドラインで、欧米の定義に合わせて腸閉塞は腸管の閉塞(機械的腸閉塞)、イレウスは腸管の麻痺(機能性 or 麻痺性イレウス)と区別して表現することが推奨されています。しかし、本稿ではかえって混乱しそうなので同義として表現させていただきます。

腸閉塞(イレウス)になると

腸閉塞(イレウス)になると、食べ物や消化液(胃液は1.5～2.0L/日、胆汁は約700ml/日です)が下流(肛門側)へとスムーズに流れなくなります。そのため、閉塞部位より上部(口側)に多量の消化物がたまり、便やガスが腸内に充満して、腹痛や嘔吐などの症状を引き起こします。機械的腸閉塞は術後の癒着や腫瘍によって起こる「閉塞性」と、腸捻転やヘルニア嵌頓(かんとん:腸がはまり込む状態)により腸管の血流障害を伴う「絞扼性(こうやくせい)」があります。機能性イレウスははっきりとした閉塞起点がなく、腹膜炎や開腹手術直後に腸管の動きが悪くなって腸内容が停滞してしまう状態です。

治療方法

治療の基本は絶食と補液(点滴)ですが、これで改善しない場合は、鼻から胃や小腸まで長い管(胃:50～60cm、腸:150～250cm)を入れて留置します。その管で腸内容を持続的に吸引し腸管の過剰な拡張をとることで、閉塞が解除されたり、蠕動麻痺が軽快します。これら保存的療法でも症状が改善しない場合や腸管の血行障害がある場合は手術が必要となります。絞扼性腸閉塞では腸管壁の血管が圧迫・閉塞されて血行障害が起こり、腸管自体が虚血やうっ血状態になって出血や潰瘍形成、穿孔(穴が開く)、腹膜炎などが生じます。時には死に至るケースもあるため早期の治療が必要です。手術は閉塞を起こしている癒着部の解除だけで済むこともありますが、腸管を切除してつなぎ直さなければならなくなることもよくあります。腹腔鏡でできる場合と開腹手術になる場合があり、確率は半々くらいです。また、一時的な人工肛門造設が必要になる場合もあります。

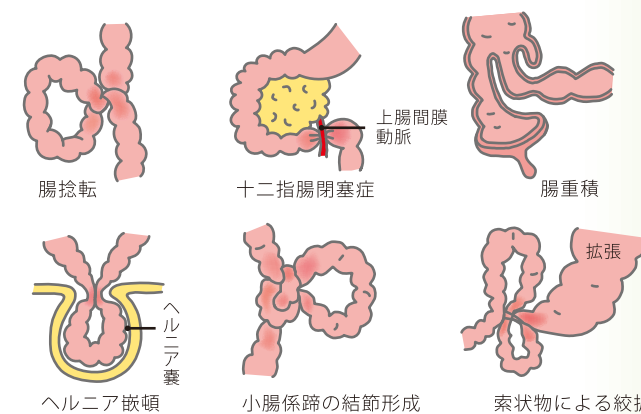
こんな人はなりやすいかも?!

腸閉塞(イレウス)は腹部に手術を受けたことがある方に多い疾患です。虫垂炎のような小さな手術でも癒着が起きますので、腸閉塞(イレウス)になる可能性があります。また、性感染症による骨盤腹膜炎でも癒着が起き、手術したことがなくてもお腹の中に癒着が生じて腸閉塞(イレウス)になることもあります。生活習慣では暴飲暴食気味の方、食事を食べるのが早い(よく噛まない)方、便が硬かったり便秘がちの方がなりやすいといわれています。特に便秘は良くありません。便秘がちの方には便秘薬(下剤や便を柔らかくする薬)の内服をおすすめしますが、便秘薬に関しては「癖になる

のであまり飲みたくない」とおっしゃる方が比較的多いです。しかし、血圧や糖尿病の薬はきちんと飲まれるのに、どうして便秘薬は飲まれないのでしょうか?便秘は病気ではないと思っている方が多いからだと思います。便秘も立派な病気です。下剤を飲まないで便秘が続くよりも、下剤を飲んできちんと排便している方がよほど健康的で身体に良い状態です。食事や運動、生活習慣の改善等でも便秘が良くならない方は、きちんと便秘薬を内服することをおすすめします。

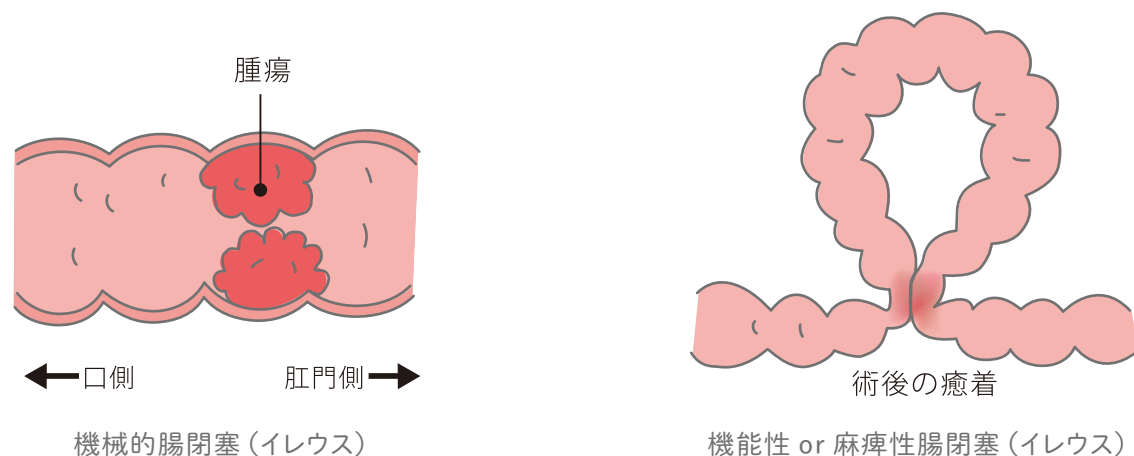
血流障害で緊急手術が必要となる確率が高い腸閉塞

絞扼性イレウス(血行障害あり)



協力: オリンパス株式会社 おなかの健康ドットコム
(<https://www.onaka-kenko.com>) より

閉塞性イレウス(血行障害なし)



協力: オリンパス株式会社 おなかの健康ドットコム (<https://www.onaka-kenko.com>) より

河北総合病院
消化器疾患センター長
阿美 克典

日本外科学会専門医・指導医
日本消化器外科学会専門医・消化器がん外科治療専門医
日本消化器病学会専門医・指導医
日本消化器内視鏡学会専門医・指導医
日本食道学会食道科認定医
日本がん治療認定医機構がん治療認定医



探検隊が行く

新規開設のお知らせ

4月1日(木)より「ケアプランセンターあいクリニック
中沢」を新規開設いたしました。

多摩事業部が展開する『あいセーフティネット』では、「訪問診療 × 訪問看護 × 居宅介護支援」の3位一体型を推奨し、多摩ニュータウンの在宅医療をきめ細やかにカバーしております。

この度、新規開設いたしました「ケアプランセンターあいクリニック中沢」では、「あいクリニック中沢」「あい訪問看護ステーション中沢」に併設する形でオープンいたします。主にケアマネジャー（介護支援専門員）が、介護に関する相談、要介護認定の申請代行をおこないます。要介護認定後は、ご本人やご家族の意向を元に、介護を利用される方が可能な限り、ご自宅においてその方の能力に応じた日常生活を営むことができるよう、ご本人に合った介護サービス計画を作成いたします。

施設概要

名称：ケアプランセンターあいクリニック中沢
（居宅介護支援事業所）



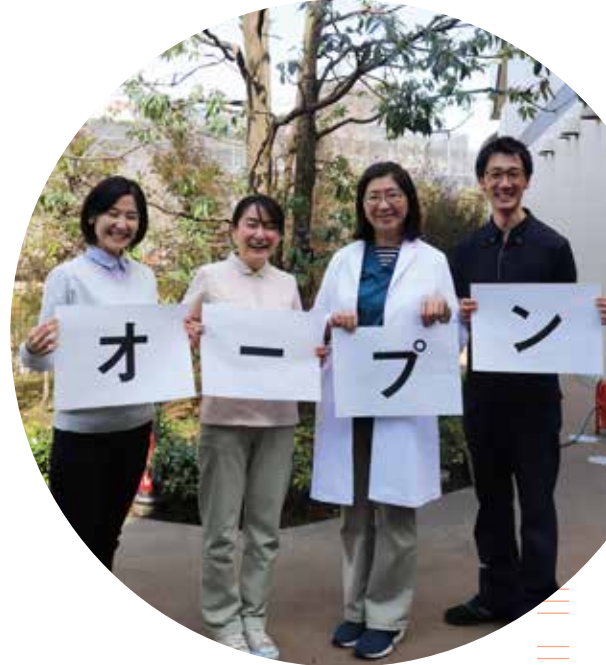
所長：竹下 純子

住所：東京都多摩市中沢 2-5-3 ゆいま〜る中沢 A 棟 1 階

TEL：042-311-0933

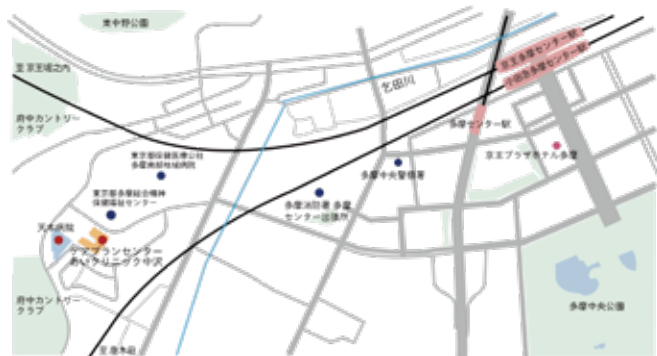
時間：9:00 ～ 17:00

休日：日曜日、12/30 ～ 1/3



施設所長メッセージ

多摩事業部は1980年多摩市に天本病院が開設され、急速に高齢化が進む多摩ニュータウンの在宅医療の拠点として事業を展開してきました。ニュータウンは複数の市にまたがる広大な範囲となりますが、今回、多摩市中沢にある医療拠点に介護保険制度のケアプラン作成を担うケアマネジャーの事業所として新たに加わることで、これまでサービスをお届けできなかった地域の方々へもお届けできる体制になりました。親切・わかりやすさをモットーに、良かったと思える暮らし作りのお手伝いをいたします。どうぞよろしくお願いいたします。





今月のSMILEさん



輝いている
スタッフを紹介します

Q1 この仕事を選んだきっかけ

Q3 チャレンジしたいこと

Q2 仕事の内容

Q4 元気の源



河北総合病院
東館 4 階病棟
なかざわ あやの
中澤 綾乃

入職：2018 年 4 月
淑徳大学看護栄養学部
看護学科卒業
看護師免許



河北リハビリテーション病院
ソーシャルワーク科
しが こうへい
志賀 功平

入職：2020 年 4 月
東京福祉専門学校卒業
社会福祉士、精神保健
福祉士、介護福祉士

Q1 母が看護師として働いており、生き生きとした母の姿をみて、私も人の役に立つ仕事がしたいと思いました。学生時代、看護実習に取り組む中で、患者さんに「ありがとう」と言ってもらえた時はとてもうれしかったです。特に急性期医療に興味を持ったため、現在の仕事を選びました。

Q3 様々な診療科の患者さんとの関わりを通して、幅広く看護を学ぶことができます。その中でも、循環器疾患を抱えている患者さんが多く、急変リスクも高いです。患者さんと一番多く関わる職種として、異変の早期発見や迅速な対応ができるように、研修に参加したり、自己学習に励んだりしてより学びを深めていきたいです。

Q2 私が働いている東館 4 階病棟は、総合診療科、耳鼻いんこう科、眼科、腎臓内科など様々な診療科の患者さんが入院されています。患者さんが安全・安心に入院生活を過ごせるように療養上のお世話をしたり、検査や手術を無事におこない、退院できるように医師や他職種と連携を図っていくことが主な役割です。

Q4 最近は新型コロナウイルスの影響で友達と集まることができないので一人でジョギングをして汗をかくことでストレスを発散しています。

Q1 前職で、高齢者介護の仕事をしており、その中で、高齢者の方が訴える何気ない希望を少しでも叶えられる関わりを心がけていました。介護の経験から社会福祉士が高齢者の方以外にも地域で生活する方の声に耳を傾けながら、一人ひとりが生活しやすい社会の実現に向けて考えていける仕事だと思ったことがきっかけです。

Q3 旅行が好きなので、47都道府県を制覇したいです。現在は、コロナ禍で旅行や外出の機会が制限されていますが、落ち着いたらまだ行ったことがない場所へ行き、観光や美味しい食事を食べて気分転換をしたいです。今は将来の旅行に向けて観光地の予習を進めながら、その時を待ちわびています。

Q2 河北リハビリテーション病院で社会的な課題を抱える患者さんに対して、患者さんやご家族が課題解決に向けて取り組めるよう相談、退院調整の業務をおこなっています。院内の多職種の意見を基に患者さんやご家族自身が生活のしにくさを認識でき、生活する上で大切にしていることに寄り添った支援を心がけています。

Q4 今シーズンからJリーグの「鹿島アントラーズ」のサポーターになりました。出身地が近いということと、以前から好きな選手も多かったのがきっかけです。ひそかに今シーズンJ3昇格をめざしている「いわきFC」も応援しています。

自然な場所



夏はバーベキューやビーチバレー、冬はスノーボードなど体を動かして遊ぶことが好きです。



サポーター



リーグ戦やカップ戦を全力で応援することが仕事のモチベーションになっています。

地域連携施設紹介

急性期病院である河北総合病院は、地域のかかりつけ医（診療所・クリニック・病院）と連携し、よりよい地域医療をご提供する「地域医療支援病院」として、2006年に東京都知事より承認を受けています。ともに、患者さんお一人おひとりに最善の医療をご提供する地域連携施設をご紹介します。

天沼
2-5-3

荻窪ふしみクリニック

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科・内科



03-3220-2439



fushimi-clinic.jp/

診察時間／月、火、木、金 9:00～12:00・
14:30～17:30
水、土 9:00～12:00

休診日：第2または4水曜、第5土曜、
水・土曜午後、日、祝



院長 伏見 昌樹

医学博士
日本専門医機構整形外科専門医・
リウマチ登録医
日本整形外科学会認定リウマチ医・
認定運動器リハビリテーション医

■ 医師をめざしたきっかけ

きっかけは、子どもながらに祖母の変形して痛む膝が良くならないかと思ったこと、弟が中学生の頃に柔道で肘関節を骨折し、手術を受けてほぼ完治したことです。医療への興味と可能性を感じました。総合病院に勤務していた当時、整形外科の医師の数が少ないにもかかわらず、患者さんの絶対数が多かったため、いつも忙しくて無理な仕事を強いられました。

病院の医師は手術や病院でしかできない治療に特化すべきであると常々感じていました。一般の診療は救急医や開業医の仕事だと思いました。

■ メッセージ

荻窪に開院して早、15年を過ぎました。病院にはできない仕事を、地域の患者さんには

きめ細かく、かつ質の良い医療サービスを提供できればと思います。



最寄り駅：JR/地下鉄丸の内線荻窪駅北口より徒歩4分

西公園前クリニック

内科・循環器科



03-3339-1772



r-ieki.wixsite.com/nishikoen

診察時間／月、火、木、金 9:30～12:30・
16:00～18:30
土 9:30～12:30

休診日：水、第2・4土曜、土曜午後、
日、祝

阿佐谷北
2-33-11



院長 家城 恵子

医学博士
日本内科学会認定医
日本内科学会総合内科専門医
日本循環器学会専門医

■ 医師をめざしたきっかけ

医師だった叔父と幼少期にかかりつけだった先生の穏やかな物腰と頼りがいのある雰囲気子どもながらに憧れて小学校1-2年の頃には医師になると決めていました。筑波大学卒業後、国立国際医療センターで一般内科、都立広尾病院では循環器科医として心臓救急に携わりました。循環器科を選んだのは救急患者に迅速かつ的確な治療がされて元気になっていく姿にやりがいを感じたためだと思います。その後、東京大学の循環器グループで高血圧と心筋肥大の研究に関わり、生活習慣病の管理の重要性を感じ、1998年に当院を開院しました。

■ メッセージ

高血圧・脂質異常症などの生活習慣病をコントロールすることが、心筋梗塞や脳卒中な

どの予防につながります。丁寧な説明を心がけ納得して治療を受けていただきたいと思いますので、気になることは気軽に相談してください。



西公園前クリニック

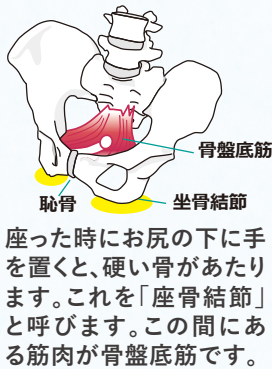
最寄り駅：JR/地下鉄東西線
阿佐ヶ谷駅北口より徒歩5分

JR 阿佐ヶ谷駅

リハビリ体操 もれない体づくり「骨盤底筋体操」

骨盤底筋とは、骨盤の底にある筋肉の集まりで、子宮や膀胱などの内臓を支える働きがあります。骨盤底筋を鍛えることで、せきやくしゃみ、立ち上がる時などお腹に力が入った時に起こる尿もれ（腹圧性尿失禁）の改善が期待されます。

骨盤底筋の位置



おすすめの姿勢

肘と膝を
床についた
姿勢



手と膝を
床についた
姿勢



膝を立てた
仰向けの姿勢



お尻の下に枕を挟んだ
仰向けの姿勢



- ①背骨と骨盤はまっすぐに。力が入りやすい姿勢（写真）を選んでください。
- ②深呼吸をし、半分くらい吐いたところで「膣や肛門を引き上げるような感じ」でゆっくりと力を入れて3秒キープします。
- ③ゆっくりと息を吐きます。

1セット10～20回、1日3セットを目標におこないましょう。効果が出るには8～12週間といわれています。



動画をご希望の場合は、YouTube河北チャンネル「web河北健康教室」へアクセスしてください。

監修：河北リハビリテーション病院 セラピー部

豆知識

採血の疑問

採血のときにバンドを巻くのはなぜ？

採血の前に血管を膨らませ探しやすいように目的で採血する場所から10cmほど心臓に近いところにバンドを巻きます。

親指を入れて拳を握るのはなぜ？

バンドを巻いたあとに拳を握ることで、血管がさらに探しやすくなります。しかし、力強く握ったり、手を開いたり閉じたりすることでカリウムが上昇することがわかってきましたので、軽く握ってください。

採血後テープはどれくらい付けておくの？

大きなテープは採血後30分を目安に、丸い絆創膏は診察終了時またはご自宅に戻られてからはがしてください。いずれも当日中にはがしてください。

監修：河北総合病院 臨床検査科 末永 晴香 技師長

ご愛読いただきまして、ありがとうございます。
読者アンケートにご協力をお願いします。

- Q1 性別(男・女)
- Q2 年齢(20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代・90代以上)
- Q3 お住まい
(杉並区・中野区・練馬区・世田谷区・その他：)
- Q4 もっともよかった記事は何ですか？
(ページ：)
- Q5 今後、特集してほしい記事はありますか？
()
- Q6 河北総合病院を何でお知りになりましたか？
(ホームページ・友人からの紹介・医療機関からの紹介・近所・JR阿佐ヶ谷駅看板・広告物：)
- Q7 河北健康教室に参加したことはありますか？
(はい・いいえ)
- Q8 パソコンやスマートフォンなどで情報を閲覧していますか？
(はい・よく見るサイト名)

アンケートについて

当財団へご支援を賜り、誠にありがとうございます。より充実した誌面作りのために、アンケートへのご協力をお願いいたします。

お知らせ ☆河北医療財団の活動や取り組みなどをお知らせするコーナーです。

DM 廃止のご案内

ご登録をいただいていた皆さまへお知らせいたします。2021年7月号を最後に、「かわびたる」や「河北健康教室の案内チラシ」の郵送を廃止いたします。河北医療財団の各施設へ設置しておりますので、ご自由にお持ち帰りいただけます。ホームページでも閲覧できますので、ご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

なお、メルマガ配信を随時おこなっております。合わせてご登録をいただきご利用くださいますようお願い申し上げます。

新型コロナワクチンについて

杉並区在住の皆さんは、4月15日広報すぎなみにおいて記載のとおり、5月17日より新型コロナワクチン接種がはじまります。河北医療財団の医師・看護師も対応いたします。

クーポン券(接種券)が届いたら、まずはWEBまたはお電話で**予約を完了**し、接種会場へ行きましょう。

- クーポン券(接種券)
- 予診票
- 本人確認書類

上記3点を**必ず**お持ちください。

料金受取人払郵便

杉並局
承認

7001

差出有効期間
令和4年
6月30日まで
(切手不要)

郵便はがき

1 6 6 8 7 9 0

(受取人)

東京都杉並区阿佐谷北1-7-3

社会医療法人 河北医療財団
広報課「かわびたる」編集 行

当財団からイベント、セミナー情報をメルマガ配信いたします。

皆さまの個人情報は、上記以外での目的で使用することはありません。
個人情報の取り扱いについては、ホームページをご参照ください。
<https://kawakita.or.jp>

お名前:

メールアドレス:

ご希望の方は上記へご記入いただくか下記、お名前をお送りください。
✉ kawaken@kawakita.or.jp 「件名:メルマガ配信希望」

YouTube
河北チャンネル



「河北医療財団の
魅力!」を紹介



編集後記

皆さま、ゴールデンウィークのご予定は?河北総合病院・分院、河北サテライトクリニックのゴールデンウィーク(4月29日・5月3-5日)の診療については、救急外来のみと予定しております。詳細は、ホームページを確認してください。

関西エリアでは、コロナ変異株「N501Y」が猛威をふるっており、東京でも感染拡大が懸念されております。コロナ感染対策も長きにわたり、気が緩みがちの今日。今一度、初心に戻り、感染予防にご協力をお願いいたします。

河北総合病院

検索

▼ ご意見をお寄せください

広報課 ✉ kouhou@kawakita.or.jp



Webサイト



Facebook



採用サイト