

大久保病院だより

No. 50
令和5年
8月3日

編集・発行 | 特定医療法人誠仁会 大久保病院 地域医療連携室 ● 明石市大久保町大窪2095-1 TEL078(935)2680 FAX078(935)2684

新型コロナウイルス感染症の5類感染症移行後の 当院の対応について

感染対策委員会

新型コロナウイルスは感染症法の位置づけは、これまで「新型インフルエンザ等感染症（いわゆる2類相当）」として3年が経過し、令和5年5月8日から季節性インフルエンザなどと同じ「5類感染症」に移行しました。

感染対策は、国民の主體的な選択を尊重し、個人や事業者の判断に委ねられましたが、当院では、重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、院内でのマスクの着用をお願いします。

医療体制においては、限られた医療機関でのみ受診が可能でしたが、幅広い医療機関において受診が可能となり、当院では発熱外来は閉鎖、通常外来での受診になりました。



また、入院患者様の面会は1回/1週間としております。

感染症は5類ですが、感染力は変わりありません。引き続き、院内での感染対策へのご理解とご協力をお願いいたします。

人間ドック健診施設機能評価認定更新について

健康管理センター

人間ドック健診施設機能評価とは、受診者の皆様が安心して健康診断を受けられることを目的として公益社団法人日本人間ドック学会が実施している事業です。日本人間ドック学会が定めた施設の体制、受診者満足・安心、人間ドックの質など様々な審査項目をクリアした施設のみが人間ドック健診施設機能評価認定施設として認められます。

大久保病院健康管理センターも2007年に初めて認定され、今回3回目の更新審査を受審し、認定されました。

今後も皆様に安心して健康診断を受診していただけるよう知識の習得と技術の向上、受診者サービスの向上に取り組んでまいりますのでよろしくお願いいたします。



交通機関をご利用の方

- JR山陽本線「大久保」駅下車、北へ徒歩15分
- 「大久保」駅北口より神姫バス
 - ②のりば 19「山手台」行き
 - ③のりば 12「西神中央」駅、「上岩岡」、「五百蔵」行き「山手小学校前」バス停下車、東へ徒歩5分

車をご利用の方

- 第二神明道路「大久保IC」より、大久保方面へ約10分

特定医療法人 誠仁会
大久保病院

〒674-0051 明石市大久保町大窪2095-1
tel. (078) 935-2563
<http://www.seijinkai.or.jp/okubo/index.html>

大久保病院・産婦人科の 現状と今後の展望



副院長 産婦人科 吉岡 信也

大久保病院産婦人科は1976年の開院後、妊娠・分娩を中心に地域に根差した産婦人科診療を行ってきました。そして医療スタッフの充実によって良性婦人科腫瘍や前癌～初期悪性腫瘍の診療にも積極的に取り組んで来ましたが、2011年の分娩の取り扱い中止とその後の診療体制の変更にともない取り扱う疾患を徐々に縮小せざるを得なくなりました。

しかしながら、近年は診療体制の充実を図り、現在産婦人科専門医・指導医、婦人科腫瘍専門医・指導医、女性ヘルスケア専門医、生殖医療専門医・指導医、産婦人科内視鏡技術認定医といった産婦人科領域では産科以外の全ての専門医が当院の常勤医師として勤務しています。そのため進行悪性腫瘍以外ほとんどの婦人科疾患に対応可能です。また産科領域も妊娠初期であれば対応可能です。

●現在の主な診療対象疾患

- ①子宮頸癌の前癌～初期病変（子宮癌検診での異常）
- ②子宮体癌、卵巣癌の前癌～初期病変
- ③良性婦人科腫瘍（子宮筋腫、子宮腺筋症、子宮内膜ポリープなど）
- ④婦人科炎症性疾患（膣外陰炎、骨盤内炎症）
- ⑤思春期～更年期の様々な症状（月経前症候群や骨粗鬆症を含む）
- ⑥子宮内膜症
- ⑦子宮脱、膀胱瘤、直腸瘤

①は、従来から患者さんの病状を専門医が詳細に検討した上で、低侵襲で将来の妊娠への悪影響が少ないレーザー手術を積極的に行っています。

③は、まずは経過観察や薬物治療を検討し、手術が



写真1

写真2

必要な症例も子宮鏡手術や腹腔鏡手術といった従来の開腹手術に比べて患者さんへの負担が少ない方法を積極的に導入しています。（写真1、2）

④～⑦についても最新の知見に基づいた薬物治療や手術加療を患者さんに提示して、より良い治療につなげています。

なお上記のいずれの診療・手術も豊富な経験を有する医師が担当します。最近では以前よりも多くの患者さんの治療を行っていますが、皆様順調に経過しています。

- ⑧産婦人科救急（下腹部痛や大量性器出血）
- ⑨不妊治療

も進んで受け入れながら日々診療しています。今後とも大久保病院・産婦人科をよろしくお願いいたします。

患者さんの受診や紹介に関して不明な点や疑問点がありましたら、いつでもご遠慮なくお問い合わせください。



あなたは減塩？それとも適塩？

外来

みなさんお塩と普段どう付き合っていますか？
夏の暑い日、ほんのり塩味が効いていると食をそそります。
夏はよく汗をかく季節でもあり、汗の中には約0.3%の塩分が含まれますので、野外で作業を行った後は多量に汗をかき水分と塩分が失われることとなります。
ヒトにとって塩は1日にどのくらい必要かということ、塩すなわちナトリウムイオンの排泄から換算すると、おおよそ1.5gの塩分とされています。ちょっと意外かもしれませんがわずかな量です。塩分を取ると、ナトリウムとして主に小腸から吸収され、体内でいろいろな役割をするのですが、その必要不必要の調節は主に腎臓で行われ、余分なものを尿にまぜて排泄しています。
ナトリウムの体内での働きはとても重要で、酸・塩基平衡、筋肉の収縮、神経の情報伝達、栄養素の吸収・輸送、水分バランスの調整と循環血液量を調整して血圧の安定があります。
ですが身体にとって大切なナトリウム（塩分）でも、過剰に摂取することでいろいろな問題を引き起こすとされています。たとえば動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞、腎障害、がんといったものです。

ではどのくらいの塩分摂取が理想なのでしょう。WHO（世界保健機構）は1日の目安を5g未満とし、世界各国のガイドラインでも高血圧の予防、治療のためには、6g未満を目標としています。わが国では1970年代に平均15g近く摂取されていましたが、過剰摂取が問題とされ様々な活動が行われ、最近ではようやく10gを切るところまで来ましたが（地域差はありますが）。
もともとわが国では塩分の摂取量が多かったこともあり、食生活での嗜好、活動量、発汗量の問題などを考え現時点で厚生労働省の「食事摂取基準」は男性が7.5g未満、女性が6.5g未満、高血圧症の方は6g未満の摂取を提唱しています。
外来でも高血圧症の患者さんを診察していますが、なかなか血圧が安定してくれない時もあります。そういったときには推定1日塩分摂取量を測定します。適正な塩分摂取が守られているかどうか確認とアドバイスを行います。それを踏まえて改めて薬剤の選択、調整を行うようにしています。
暑い時期を乗り越えるためにもお塩と上手に付き合ってみてください。

（文責；医師 内藤子来）



適塩で

おいしいレシピ紹介 栄養科

タラのムニエル カレーソース

材料（1人前）

- | | |
|------------------------|-------------------|
| タラ ……60g | (添えの焼き野菜) |
| 食塩 ……0.3g | 南瓜 ……20g(くし形1切れ) |
| コショウ ……0.05g | ズッキーニ ……20g(1/6本) |
| ④小麦粉 ……6g(小2) | 赤ピーマン ……10g(1/8個) |
| ④カレー粉 ……0.4g(1/4) | サラダ油 ……1g(小1/4) |
| バター ……4g(小1) | |
| (カレーソース) | (添えの野菜) |
| カレー粉 ……1g(小1) | ミニトマト ……20g(2個) |
| クリームシチュールウ ……10g(2/3片) | サニーレタス ……20g(中1枚) |
| 牛乳 ……60g(約1/3カップ) | |

作り方

- ①南瓜はくし形、ズッキーニは輪切り、赤ピーマンは乱切りにし、フライパンでじっくりと焼く。
- ②鍋にカレー粉・シチュールウ・牛乳を入れて、とろみがつくまで加熱する。
- ③④の小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせておく。
- ④タラに塩コショウを振り、③を全体にまぶしたら、フライパンで両面を焼く。
- ⑤②ソースをお皿に盛り付けてから、④のタラ、①の焼き野菜、添えの野菜を盛り付けて完成。



料理のポイント

市販のシチュールウとカレー粉で、手軽にスパイシーなソースが出来ます。

栄養成分

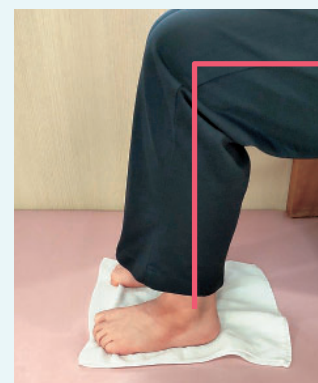
エネルギー：225kcal
塩分：1.8g

リハビリ通信

リハビリテーション科

第2回

転倒しにくい身体を作ろう！



90度



30度

- ①タオルを準備し椅子に座る
 - ②足指を使ってタオルをたぐりよせる
- ※膝を曲げる角度は90度、30度の2パターン行いましょう！

現在、高齢者の3人に1人が転倒したことがあるといわれており交通事故数より上回っています。転倒は要介護の主要な要因で、再転倒に対する恐怖心から日々の生活範囲を狭め、最悪の場合寝たきりになることもあります。足指機能の向上により転倒予防につながると言われています。テレビを観ながら簡単にできる足指機能を向上させる運動を行ってみましょう！

● 次回のテーマは「猫背を改善する」です。