

ありまつ



2011.07

No 15

— えっ、傷はどこ？ —

“へそ”から行う単孔式腹腔鏡下手術

副院長(外科) 高島 一郎

今をさかのぼること17年、織田裕二主演のテレビドラマ「振り返れば奴がいる」の中の1シーン。

急性胆のう炎で手術を受けなくてはならなくなったグラビアアイドルの患者が、身体に傷をつけたくないと悩んでいた時に、織田裕二が一言、「傷を最小限にするにはラパコレだな」といった場面がありました。このラパコレこそが当時傷がつかないと言われた腹腔鏡下胆のう摘出術だったのです。実際には4ヶ所の小さな傷があるのですが、それまでの常識であった大きな傷に比べると、当時としては本当に傷がない手術に思えたのかもしれません。現在では腹腔鏡下手術は一般的になり、多くの胆のう摘出術、胃切除術、大腸切除術などがこの方法で行われるようになりました。



最近ではさらに技術が進歩して、へその1ヶ所の傷で行う単孔式腹腔鏡下手術も行われるようになりました。これは文字通りひとつの傷(単孔)から行う手術で、約2cmの傷から2本の細長い手術用の器具と1本のカメラを挿入して行います。へそはもともとシワがあり、凹んでいるので1週間もすると傷がほとんど目立たなくなります。手術を受けた患者さんも自分でどこに傷があるかわからないくらいです。技術的にはかなり難易度が高く、現在のところ行なっている施設も限られていますが、当院でも2年前よりこの方法を行っています。胆のう摘出術が主な対象となりますが、すべての胆のう摘出術にこの方法が行えるわけではなく、炎症のほとんどない無症状の胆石のみが対象となります。発作を起こした炎症のある胆のうの場合は、従来の腹腔鏡下胆のう摘出術などが行われることとなります。しかし、実際にこの単孔式腹腔鏡下手術を受けた方の満足度は非常に高く、今後のさらなる技術革新により広く普及していく方法だと思います。

朝食抜き悪循環

メタボリックシンドローム該当者に

共通する生活パターン。それは・・・

● あなたの生活パターンは大丈夫？

メタボリックシンドローム該当者に共通するひとつの生活パターンがあります。

朝食をとらず、昼食はドカ食い、夕食は夜遅く。しかも移動手段はほとんど車で運動不足になっていませんか。

朝食を抜くと空腹感が強く、昼食にご飯や麺などの炭水化物や脂質たっぷり肉料理などの高カロリー料理を多く摂りたくなります。

「ラーメン・餃子・チャーハン」や「うどんに親子丼」などの組み合わせが多いです。そしてそのまま夜遅くまでほとんど食べ物を口にせず働き続けるため、空腹時にはおなかぺこぺこになります。夕飯はアルコールと一緒に肉料理中心の食事をドカ食いし、その後すぐに就寝。これでは体に脂肪がついてしまいますよね。

当然翌日の朝食は胃がむかついて

食べられず、悪循環といえます。

忙しい現実社会が作り出した側面もありますが、自分で変えるしかないのです。



組み合わせのPoint!

- おにぎり1個 + 野菜ジュース
- サンドイッチ(レタスサンド) + 牛乳
- バランス栄養食品 + 牛乳 など

● 対処法

長い空腹を避けましょう！夕食時間が遅いなら主食+ビタミンやミネラルをとり入れることで、その分夕飯のドカ食いを抑える作戦です。

空腹が長く続くと、人の体は飢餓状態になり、いつ食べ物が入ってくるか分からないと判断し、飢えに備えて食べたものを脂肪として蓄えようとしています。

つまり、不規則な食生活は脂肪をためやすい体を作ります。間食をいれることでこうした体質を避ける狙いです。

夕食の量を抑えたら、朝食をできるだけとる努力をしましょう。そうすることで昼食のドカ食いを防ぎ結果的にはカロリー摂取量も減るという流れになります。

足の指を動かして 転倒予防につなげよう

転倒は、一般的に照明や床材といった住環境から感覚・運動機能・高次要因といった身体の要因まで様々な原因が重なりあって起こるものです。

そして、その原因を同定・予測することは困難ですが、日常的に転倒予防を行うことが重要です。最近の研究では、転倒防止の一つとして、足の指や足の裏を鍛えることが注目されています。

そこで今回は『足の裏の役割』、手軽に楽しみながら行える『足の指・足の裏の運動』をご紹介します。

足の裏の役割

- ★足の裏には、止まっている・動いている・歪んでいるといった変化を感じるとメカノレセプターが豊富にあります。メカノレセプターとは…力学的変化を感知する受容器です。
- ★足の指は、足の前方へ体重移動を促し、重心位置を前方で保持する機能があります。
- ★足の指を曲げる力は、足首・膝関節までの連鎖運動の引き金となり、足の指を鍛えることで、足首・膝周囲の筋肉の働きを促すことができます。

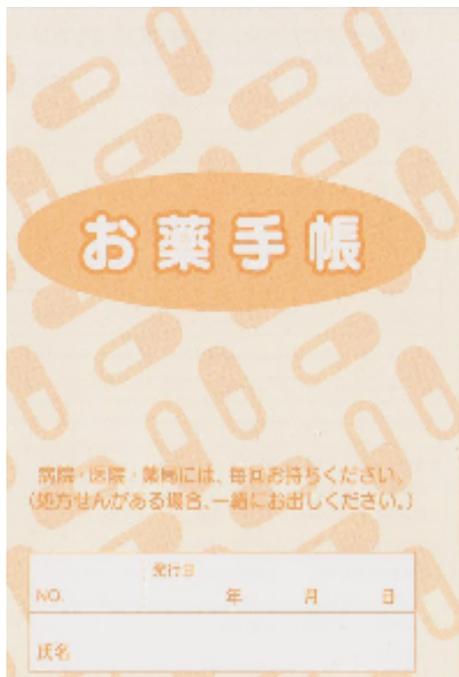
※足の指がしっかりと地面をつかむこと、足の裏で地面や重心の変化を感じることで、脚(大腿と下腿)の筋力を発揮し身体を支え、また身体の動きを誘導しているのです。



■ お薬手帳はお持ちでしょうか？

薬剤師 中曽根 規子

■ お薬手帳とは



お薬手帳とは処方された薬の名前や飲む量、回数などの記録(薬歴)を残すための手帳です。

この記録があると、医師、薬剤師がどのようなお薬をどのくらいの期間使っていたのかが判断できます。

複数の医療機関にかかっている場合同じ薬が重なっていないか、飲み合わせは悪くないかなど確認してもらえます。

■ お薬手帳の利用方法

1. 病院や医院、歯科医院、薬局に行かれる時にお持ちになってください。(当院の場合、診察時に医師に手帳をお渡しください)
2. 複数の医療機関にかかっている時も1冊の手帳に記録してもらいましょう。

■ お薬手帳の入手のしかた

当院でも手帳をご用意しています。まだお持ちでない方はぜひご利用ください。

※手帳は無料ですが記録をつけることには負担金がかかります。

(ご負担いただく金額は負担割合により異なり10円～40円となります)

■ お薬手帳のメリット

薬の重複や飲み合わせなどの確認、薬の増減の記録による健康状態の把握はもちろん、災害時などの緊急時にかかりつけでない医療機関受診の際に便利です。

■ 金沢有松病院 診療案内

診療科目

●内科

- ・呼吸器内科
- ・循環器内科
- ・消化器内科
- ・内視鏡内科
- ・肝臓内科
- ・腎臓内科
- ・人工透析内科
- ・内分泌内科
- ・糖尿病代謝内科
- ・漢方内科

●外科

- ・呼吸器外科
- ・心臓血管外科
- ・消化器外科
- ・内視鏡外科
- ・乳腺外科
- ・肛門外科
- ・内分泌外科
- ・麻酔科

●整形外科

- ・リウマチ科
- 皮膚科
- 泌尿器科
- 脳神経外科
- 婦人科
- 放射線科
- リハビリテーション科
- 人間ドック
- 各種検診

診療時間

■平日 AM 8:30 ~ PM 7:00

■水曜日 AM 8:30 ~ PM 1:00

■土曜日 AM 8:30 ~ PM 3:00

■日・祝休診

*ただし、緊急は随時診療いたします。