

聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院だより

いこいの森

患者さまを中心として、質の高いかつ安全な医療を提供します

泌尿器科のご紹介

泌尿器科 主任医長 北島 和樹



泌尿器科とは、後腹膜臓器（消化器や子宮、卵巣などを包んだ腹膜という膜があり、その後ろにある臓器、すなわち副腎や腎臓、尿管、膀胱、尿道などの尿の通り道）及び男性生殖器（前立腺、陰茎、睾丸など）を主に扱う外科です。

腎癌、膀胱癌、前立腺癌をはじめとする尿路悪性腫瘍に対する手術療法・化学療法をはじめ、前立腺肥大症に対する経尿道的内視鏡手術、小児停留精巣に対する精巣固定手術など良性疾患に対する手術療法まで幅広く対応いたします。

2015 年より前立腺癌/前立腺全摘術・膀胱癌/膀胱全摘術を再開しました。特に手術療法の治療効果を保ちながら患者手術侵襲軽減・入院期間短縮のため、腹腔鏡手術・腹腔鏡下小切開手術を積極的に施行しています。

さらに尿路結石症に対し、2017 年 9 月より経尿道的尿管レーザー碎石術を導入しました。治療範囲をさらに拡大し、地域住民に高い水準の治療を提供してまいります。

一般市民の皆さんが泌尿器科という名前から連想する対象疾患と実際に私たちが行っている診療の内容とはかなり異なっていると思われますので、特に女性の患者さんが泌尿器科を受診することを恥ずかしがる必要はありません。

泌尿器科を受診して頂くのは、成人では血尿・排尿困難・頻尿・尿失禁などの症状がある時や、何らかの理由で他科の担当医が受診を勧めた時です。どのような場合でも担当医が親身になって対応致しますので安心して受診して頂ければ幸いです。



手術の様子



西部病院を去るにあたって



この度、計 25 年間勤めた西部病院を定年退職する事になりました。西部病院開院から山崎誠部長の下で副部長として、山崎先生退職後は 18 年間部長として沢山の患者さんを診させて頂きました。

小児整形で来院した乳児がすっかり成長して立派な大人になったのを目の当たりにすると、時の流れの速さをつくづく感じます。長く治療を継続出来たのも親御さんとの信頼関係が築けたお陰だと思えます。

手の外科では、手の骨折、腱の損傷や再接着した患者さんがリハビリテーションに励み、絶え間ない努力をした結果、器用に使いこなす事が出来る様になるのを見るのがとても嬉しく、楽しみでもありました。

また、色々な分野の頼もしいスタッフに恵まれて幸せでした。

長い間の沢山の患者さんとの出会いは学ばせて頂く事が多く、私を大きく成長させて下さいました。スタッフを含め今までのご縁のありました皆様に心より感謝申し上げます。

これからの皆様が、心身ともに健康で過ごせますようお祈りいたします。

整形外科部長 笹 益雄

シリーズ
部署
紹介

14
治験管理室



「治験（ちけん）」とは、新しいくすりや医療機器の候補が病気に効果があるか、副作用はどのくらいあるかなどを確認し、国の承認を得ることを目的とした、人で行う臨床試験のことを指します。

治験管理室は、医師(室長)、看護師(治験コーディネーター)、事務員の 4 名で構成されています。当院で行われる治験が安全かつ迅速に質の高いものになるよう、担当医師をはじめ、コメディカル、治験依頼者等と協働して、治験に参加していただく患者さんのサポートを行っています。また、参加者の人権や安全の確保、科学性に問題がないかなど、治験審査委員会(大学病院)にて毎月審議しています。

その他、臨床研究に関するサポート等も行っています。

普段、聞き慣れない部署かと思いますが、治験に関して知りたいことや不明な点など、お気軽にご相談ください。



治験管理室 副師長 日下部 啓子

便秘の予防・解消のために食事のできるこ

便秘にはさまざまな種類がありますが、一般的には食事や生活習慣の乱れ、ストレスなどにより腸の動きが悪くなる「機能性便秘」が多いといわれています。

機能性便秘の場合に便秘の予防・解消のために食事のできるポイントを紹介しします。

① 食物繊維を多く含む食品を積極的に

食物繊維には不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の 2 種類があります。それぞれのはたらき、多く含む食品は下表のとおりです。

	はたらき	多く含む食品
不溶性食物繊維	・水に溶けない食物繊維 ・腸内で水分を吸収し、便のかさを増やし腸の運動を促す	根菜類(ゴボウなど)、芋類、大豆、きのこ、穀物など 
水溶性食物繊維	・水に溶ける食物繊維 ・腸内の善玉菌を増やす効果がある ・腸内でゲル状の柔らかい便を作る ・血糖値の上昇を抑制しコレステロールの排出に役立つ (糖質の消化・吸収を穏やかにする)	野菜(キャベツ、トマトなど)、果物、海藻など 

食物繊維を積極的にとることは大切ですが、便秘の種類によっては不溶性食物繊維ばかりとると消化不良を起こし、便秘を悪化させることがあります。不溶性食物繊維と水溶性食物繊維は 1 : 2 の割合でとると良いといわれています。

② 腸を刺激する食品を

朝起きた時に冷たい飲料や果物をとると腸の動きが活発になるといわれています。ただし、冷え性がある場合は、常温にして内蔵を冷やさないようにしましょう。

③ 水分は不足しないように

水分が不足すると便が硬くなりやすいため、1 日 1.5～2L 程度を目標に、水分をとりましょう。

④ 乳酸菌、発酵食品で腸内環境を整える



ヨーグルト、チーズなどの乳製品、味噌、キムチなどの発酵食品に含まれている乳酸菌は、腸内の悪玉菌を減らし、善玉菌を増やすはたらきがあります。

⑤ 規則正しい食生活を心掛け、排便習慣をつける

食事が不規則になると、排便の習慣も不規則になりやすいです。特に、朝食後は排便反射が起きやすいといわれているため、排便のタイミングを逃さないよう時間に余裕を持てるようにしましょう。

食生活を改善することは便秘の予防・解消のため重要ですが、便秘には腸などの疾患、薬が原因となることもありますので、慢性的な便秘が続く場合は医師に相談しましょう。

～栄養相談室からのお知らせ～

糖尿病や腎臓病の食事療法はもちろんですが、食事が摂れない、食事が飲み込みづらい体重が減少し体力がない、栄養状態に不安がある等、管理栄養士が病状にあった食事、食品の選択や調理上の注意、栄養補助食品、宅配食などについて食事や食生活に対する総合的な栄養の指導をさせていただきます。



「栄養食事指導」は**予約制**となっておりますので、主治医・担当医にお声かけください。



総合相談部からのお知らせ

総合相談部では、入院中または外来診療中の患者さま、ご家族のご相談を承っています。ご相談内容については、秘密を厳守します。どうぞ、お気軽にご相談下さい。(ソーシャルワーク係、ホームケア係は、事前にご予約をお願いします。) ご相談先は以下の通りです。

【**ソーシャルワーク係**】利用できる社会保障・サービス・病院や施設のことを相談したい、医療費や生活費が心配、転院の相談など。

【**ホームケア係**(看護相談など)】介護の仕方が分からない、訪問看護を受けたいなど。

【**地域医療連携係**】近くの医院やクリニックを探したい、紹介状について知りたいなど。

【**総合案内**】受診の手続きを知りたい、院内のことについて知りたいなど。

【**患者さま相談窓口**】ご意見、ご要望があればお聞かせ下さい。

総合相談部の場所：

- ・ソーシャルワーク係、ホームケア係(1 階正面玄関横)
- ・地域医療連携係、患者さま相談窓口(1 階産婦人科外来横)
- ・総合案内(1 階正面玄関)



当院は原則として「**初診紹介制**」となっています。初めて受診されるときは、地域医療機関(かかりつけ医等)からの「紹介状」をお持ちください。初診時に予約制を実施している科もあります。詳しくは、ホームページまたは、総合案内、地域医療連携係へご確認下さい。

【当院の休診日】 日曜日、国民の祝日、第 1・3 土曜日、開学記念日(10 月第 2 土曜日)、
年末年始(12 月 29 日～1 月 3 日)

発行：聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院 地域広報小委員会
〒241-0811 横浜市旭区矢指町 1197-1 TEL：045-366-1111(代)

次回(第 51 号)は、平成 30 年 7 月発行予定です。