

## けやきテラスプロジェクト(公開講座)のご案内

北九州市立八幡病院コミュニティーアクション・ヘルスサポート(CAHS)委員会では、「地域に親しまれる病院」を目指し、様々な地域活動に参加しています。その一環として、平成28年10月7日より、「けやきテラスプロジェクト」がスタートしました。「買い物帰りに気楽に立ち寄る講座」と銘打って、八幡駅前レッドキャベツ2Fエスカレーター前のオープンエリアで、八幡病院職員が医療活動を紹介しています。地域の方々に少しでも八幡病院の仕事ぶりをお伝えできればと思います。月1回講座を開いています。

一般の方、患者さんでご興味のある方は、ぜひご参加ください。

問い合わせ先:市立八幡病院 事務局管理課 TEL093-662-6565(代)

### けやきテラスプロジェクト 「市民向け講座の開催」日程

放射線技術課	8/23(水) 器械について 何が見えるの?何がわかるの?
看護部	9/27(水) 小児救急について
小児科	10/25(水) アレルギーについて
感染制御室	11/1(水) ノロ対策について

15:00から  
1時間程度



## 胆石について素朴な疑問

# Q & A

消化器外科主任部長 木戸川 秀生

### なぜ胆石ができるの?

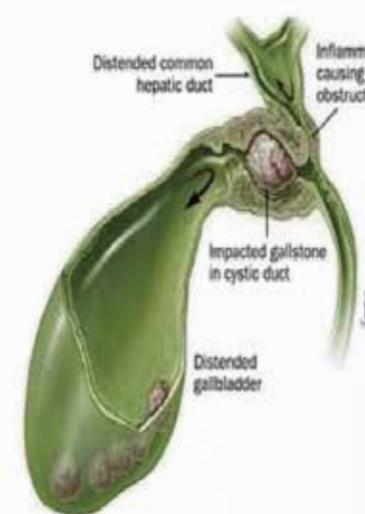
胆囊の収縮機能が低下することや、その他いろいろ言われていますが、よくわからないというのが現状です。

### 胆石があったら、とらないといけないの?

成人の10%は胆石を持っていると言われています。そのうちの半数以上は特に症状がないいわゆる「サイレント・ストーン」です。無症状の場合、治療は必ずしも必要ではありませんが、逆に胆石を持っている半数の人にはなんらかの症状が将来出て来ると言うことですので、本人の希望で予防的に手術をする事もできます。

### 胆石はどうして突然痛くなるの?

胆石が胆囊管につまつたり胆囊頸部にはまり込んだりすると、胆囊が収縮したときに胆囊の中の圧が高くなってしまい痛みを生じるようです。胆汁に細菌が繁殖すると高熱も伴います。



## 院内で働くスタッフの紹介バトルリー! スタッフ紹介



外科医  
野々村 遼

### 1. どのような仕事をしていますか?

外科疾患を中心に手術や検査を行っています。

### 2. 頑張っていることはなんですか?

外科医として一人前になるように腕を磨いてます。

### 3. 趣味・特技は何ですか?

DVD鑑賞です。週末にDVDを観ながらお茶をするのが、至福のひとときです(笑)

### 4. 自分の性格は?

物事を前向きに考えるところ…ですね!

### 5. これから挑戦したいことは?

運動不足なので、何かスポーツを始めようかと思っているのですが、流行りのロッククライミングとか。

### 6. 最近うれしかったことは?

最近北九州に慣れてきたなーと実感できているところです。

### 7. 今、困っている事は?

梅雨時期になると髪がうねうねして困りますね。

### 8. 患者さんに何かひとことお願いします。

一人でも多くの患者様のお腹の平和を守るために日々精進しておりますので、お困りの際はご相談ください。

次号のスタッフ紹介は、西3階病棟 看護師 松岡フミです。

### 編集後記

四月から八幡病院ニュースのリーダーとなり、今回で2回目の発行です。今後も皆様にわかりやすく、ためになる記事を載せていくたいと思います。次号は10月末発行予定です。お楽しみに。

薬剤課 山本 朗子

## 薬では溶けないの？

時間がかかることと効果がいまひとつなので、最近はあまり行われていません。

## 胆石の手術ってどうするの？

お腹にあけた小さな傷からお腹の中をカメラでみて胆嚢を胆石ごと取り出します。全身麻酔で2時間程度の手術です。炎症がない場合は傷が1カ所の「单孔式手術」も可能です。



## 手術してどのくらいで退院できますか？

手術前に入院して、翌日手術します。翌朝から食事が食べられます。歩行もできます。最短で手術して3日後には退院可能。(全部で5日間)

## 手術の費用は？

1週間の入院で3割自己負担として16万円前後です。ただし高額療養費制度における限度額適用認定証を利用した場合は70歳未満で約83000円、70歳以上で約45000円です(入院期間や所得によって変わります)。

## 手術で胆嚢をとっても大丈夫？

胆嚢は肝臓で作られた胆汁(脂肪の吸収に関わる)を一次的に蓄えて5~数10倍に濃縮します。胆嚢は食事をすると30分以内に収縮して十二指腸内に胆汁を分泌します。胆嚢がなくなても胆汁は肝臓で作られて食事に関係なく分泌されます。脂肪の吸収が悪くなる可能性はありますが…。手術後もみなさん普通に生活されています。食事制限も特にありません。油物を食べても大丈夫です。

手術の動画は 北九州市立八幡病院>診療科紹介>外科・呼吸器外科のページからご覧いただけます。  
<http://www.yahatahp.jp/>



## 胆石の痛みを予防する食事

胆石の痛みは食事に左右されます。脂肪を分解して消化するのに、胆のうから胆汁がたくさん分泌されます。この時の胆のうの収縮によって疝痛発作がおこります。

### ① 1日3食、バランスよく食べましょう。

忙しいからと食事を抜いたり、その反動で次の食事を山ほど食べたり、なんて×

### ② 脂肪の少ない食事を選びましょう。

特に動物性食品は胆石の成分となるコレステロールを体の中で作りやすくする脂肪が含まれているので食べ過ぎに注意!

同じ豚肉60gでも部位によって脂肪量が違います



### ③ 脂肪の少ない調理方法を選びましょう。

煮物<炒め物<揚げ物の順に油は多くなります。

同じエビ2匹(40g)でも調理法によって油の吸収量が違います



### ④ 海藻類、野菜などの食物繊維をとりましょう。

水に溶ける食物繊維はコレステロールの吸収を阻害する働きがあります。毎食、食べるようにしたいですね。



やっぱり、決まった時間に、主食・主菜・副菜をそろえた「腹八分目」の食事が一番!



!!!



## 知っておきたい感染症と予防対策のおはなし

No.26

## この時期、破傷風には注意しましょう！

ICT委員会 感染対策チーム

で、早めに医療機関を受診しましょう。

子供のころにワクチンを接種していても、10年ほどでワクチンの効果がなくなってしまいますので、30歳以上の方は注意してください。土に触れる機会が多い方は、予防のためワクチン接種を受けておくとよいでしょう。

傷の手当てイチ・ニ・サン

- 擦り傷や切り傷では、まずは水道水で傷口の砂や汚れをしっかり洗い流しましょう。
- 消毒は、傷口をきれいに洗い流した後にしましょう。
- 最後にきれいなガーゼや絆創膏で傷を覆いましょう。

もちろん、手当をする方は、手を洗ってから処置してあげましょう