雲南病院だより

たかが痔、されど痔

診療局　外科診療科部長　百留 亮治

痔は、肛門や直腸周辺に発生する病状の総称で、主に「痔核」、「痔瘻」、「裂肛」の3つが代表的な疾患です。これらは古くから人類を悩ませてきました。世界的には紀元前1500年ごろの世界最古の医学書とされる「Ebers Papyrus」に植物の葉を用いた痔核に対する治療法が記載されており、わが国では900年代に記された日本最古の百科事典と言われる「和名類聚抄」内に痔の記載が残されているそうです。それ以来、過去の偉人たちの努力によって病気のメカニズム、治療法、注意すべき生活習慣や食生活などが徐々に明らかになってきました。しかし、現代の世の中でも多くの方々が痔に悩んでいますが、受診に関しての恥ずかしさや専門医の少なさなどで治療できずに一人で悩んでいる方々も多くいることでしょう。

1. 痔の種類

○痔核：肛門への血流の増加や流出量の減少のため、また肛門周囲の組織が弛んでしまい、静脈瘤の状態となります。肛門の内側にできるものを「内痔核」、外側にできたものを「外痔核」と言います。一般的に「いぼ痔」は内痔核のことをさすことが多いです。

○痔瘻：肛門周辺にある「肛門腺」への感染がきっかけで膿がたまり（肛門周囲膿瘍）、皮膚などに慢性的に排出される状態です。俗称では「あな痔」と呼ばれることもあります。

○裂肛：肛門の皮膚が裂けることで、激しい痛みや出血を引き起こします。「きれ痔」と呼ばれます。

2. 原因

痔核の発症の原因には、排便時の強いいきみ、慢性便秘症、トイレに長時間座ることと、重いものを扱う職業、座りっぱなし、肉食の食生活などが挙げられます。また女性は妊娠・出産時には骨盤内がうっ血しやすく、肛門周囲の血流が悪くなりやすいため痔核も発生しやすい状態にあります。痔瘻には慢性的な下痢が誘因となるといわれています。また、裂肛は便秘による硬い便によって肛門上皮が裂けるとされています。

3. 症状

痔核では、排便のあとに出血することがあり、痔核が大きくなると外へ脱出してきます。裂肛では出血は少量のことが多いですが、排便時や排便後もしばらく痛いことがあります。痔瘻の初期段階の肛門周囲膿瘍の場合は高熱や激しい肛門部の痛み・むくみが見られ、慢性期では時折膿が少しずつ出ることがあります。

4. 検査

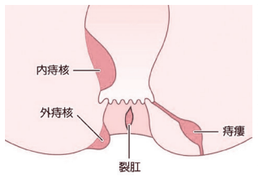
検査では、主に視触診などを行います。体勢は左を下にし横になり、診察時にはタオルなどを掛けて恥ずかしさの軽減に努めます。診察時には潤滑ゼリーを用いながら人差し指で肛門内を触診し、その後に肛門鏡という筒状の器具を挿入し、内部を観察します。検査時には通常であれば強い痛みはありませんので、リラックスし力まないようにしていただければ、短時間で終わります。

5. 治療

痔核や裂肛では手術などのほかに軟膏や坐薬などを用いる薬物療法がありますが、生活習慣の改善も大切です。便秘は排便時の強いいきみや排便時間の延長などにつながり、一方下痢も頻回のいきみによって肛門への負担になります。排便は便意を感じてからトイレに行き、座る時間も5分以内で強くいきむことなく行うことが重要です。また寝不足、身体的な疲労、ストレス、長時間座ること、多量の飲酒、香辛料など刺激物の大量摂取、身体の冷え、運動不足などが症状を悪化させるともいわれており、避けた方がよいです。

手術では、結紮切除術などの痔核手術、裂肛根治術、痔瘻根治術などは、半身麻酔で行い、2泊から3泊程度の入院が必要です。または硬化療法としてALTA療法という注射による治療も、すべての痔核で行えるわけではありませんが、術後の疼痛が軽度というメリットがあります。状況によって手術と硬化療法を併用して治療します。

肛門の症状があれば、一度外科外来に相談に来てください。



図：各種の痔疾患
From　痔-WEB (https://www.iwadare.jp/G-WEB/1-0.html)

DMAT（ディーマット）隊員養成研修に参加して

百留（ひゃくどみ） 亮治（りょうじ）（医師）　杉谷（すぎたに） 亘（わたる）（看護師）　石田（いしだ） 浩介（こうすけ）（看護師）

私たちは１月22日～25日に兵庫県災害医療センターで行われたDMAT隊員養成研修に参加しました。

DMAT（Disaster Medical Assistance Team）とは医師、看護師、業務調整員で構成されている災害派遣医療チームのことです。大規模な災害や事故などの現場で、急性期（約48時間以内）から救急治療や現場支援などを行います。今回の研修は新たなDMAT隊員を養成する研修です。隊員になった後は５年間に２回の技能維持研修を受け資格を更新する必要があります。

現在雲南市立病院では医師２人、看護師８人、業務調整員４人のDMAT隊員が活動しています。直近では令和６年１月に起こった能登半島地震にも出動しました。日々研鑽に努めながらいつでも出動できる準備を整えています。

左から杉谷看護師、石田看護師、百留医師

DMATの主な活動

- **病院支援**
  被災した病院の支援、患者の避難・搬送
- **地域医療搬送**
  傷病者の搬送や搬送中の治療、総合的調整
- **現場活動**
  災害現場の傷病者の緊急治療、がれきの下の医療など
- **広域医療搬送**
  災害発生時は近隣の病院に多数の傷病者が運び込まれ、その病院は機能が麻痺し、傷病者の根本治療が実施できなくなることに伴って行う、被災していない病院や治療ができる県外の病院への搬送

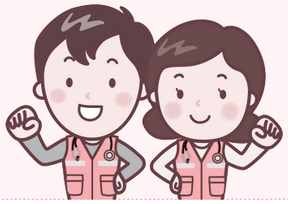
研修内容

1日目： トランシーバー（災害現場での情報通信）、トリアージタグの記入
災害現場でのシミュレーション、広域災害救急医療情報システム（EMIS（イーミス））実習

2日目： 心理ケア、災害時の医師・看護師・業務調整員の役割などの実習、シミュレーション

3日目： 筆記試験、実技試験、シミュレーション

4日目： 実践訓練



訓練の様子

今回の研修で、災害現場におけるDMATの役割は多岐にわたっており、幅広い知識と技術が必要だということを学びました。医療行為だけではなく現場指揮所との連携、通信環境の確立、搬送支援、物資管理支援、ライフライン管理などの役割もあります。また、他県、他病院のDMATとのコミュニケーションも必要になってきます。

これからもいつ起こるかわからない災害派遣に対応できるよう準備・研鑽に努めていきたいと思います。

フォーカス FOCUS

病院では毎年さまざまな職種のスタッフが入職し、働いています。
これからたくさんの知識と経験を積み、雲南市立病院というステージで患者さんのために活躍していく新入職員にフォーカスし、それぞれの担当業務や仕事への思いなどを紹介します。

新入職員紹介

検査技術科　臨床検査技師

井田 有咲（いだ ありさ）

「縁の下の力持ち　見えない病気を見つけ出す技師に」

臨床検査技師をめざしたきっかけは？

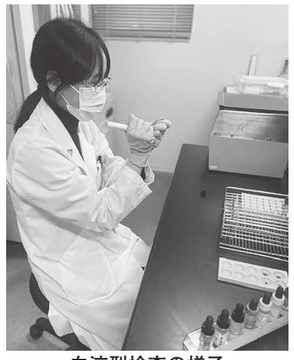
人体の仕組みやはたらきについての本を保健室で読んでいたのが始まりです。興味を深めるうちに、進路決定の時期に臨床検査技師という職業を知って、自分の興味、知識を生かして人の役に立ちたいと思い、臨床検査技師をめざしました。

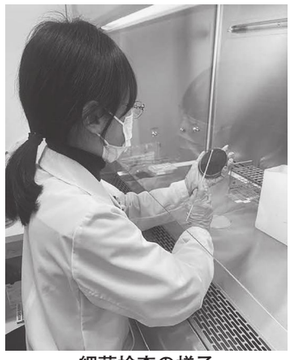
雲南市立病院の魅力はなんだと思いますか？

地域唯一の総合病院であり、困ったときにはすぐ受診できるところが魅力であると思います。また、職員同士の関係が良好で、なにか課題が見つかったときには、すぐに部署間での相談、意見の擦り合わせができているため、よりよい医療を患者さんに提供できていると思います。

仕事には慣れましたか？

入職して10ヵ月が過ぎました。先輩にしっかり教えていただき慣れた部分もありますが、まだまだ勉強の毎日です。検査技師の仕事は多岐にわたるため道のりは長いですが、すべての分野で正しく検査をできるよう、精進していきます。


血液型検査の様子


細菌検査の様子

職場の雰囲気はどうですか？

皆さん優しく、それでいてしっかりと指導もしてくださるため、わからないことを聞きやすい環境です。また困ったときにはお互いに助け合える関係がしっかりとしていて、安心して働くことができます。

仕事をするうえで嬉しかったことはありますか？

もともと自分が興味のある分野を突き詰めていくような仕事のため、新しい知識を得られたり、医療の進歩を間近で感じられたりして、それらが自分の成長につながっていくことを嬉しく思います。

今後の目標を教えてください

今は検体検査を主に行っていますが、エコー検査も練習中です。身体への負担が少ないうえ、多くの情報を得ることができる検査のため、より早期に病気を発見、治療へつなげることができるよう、日々研鑽していきたいです。

私のとある一日

8：30	出勤 検体検査業務
12：00	休憩
13：00	検体検査業務 機器メンテナンス
14：00	細菌検査業務
16：30	機器メンテナンス 片付け
17：15	退勤

総合診療医が答える

「こんな症状や疑問 持っていませんか？」

第55回：「卵の摂取は週数回程度がちょうどいい」

このシリーズでは総合診療医が患者さんからいただいた質問をもとに市民の皆さんが困っている症状や疑問について解説します。

先日いただいた質問はこれです。

「卵は毎日たべてもいいですか」

卵摂取の頻度に関しては、いろいろなところで、いろいろなことが書かれていますので、迷われている方が多いと思います。

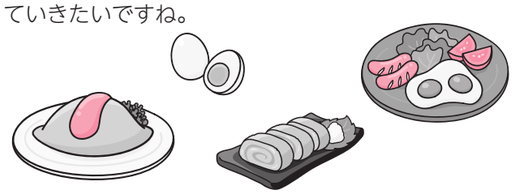
最近の研究では、

「卵の摂取は週に数回程度で、健康寿命の延長効果があること」

が示されています。

研究の中では、卵を全く食べない方との比較をした時、週に１回以上卵を摂取する方が心血管系疾患の頻度が低下し健康寿命が延長する可能性があるようです。

ただ、毎日食べていると逆に、死亡率を上げるというデータも出ているので、節度をもった摂取を心掛けていきたいですね。



退院後訪問 ～退院後も安心して過ごすために～

雲南市立病院　診療看護師　木村 千尋（きむら ちひろ）　本田 香（ほんだ かおり）

入院された患者さんは治療やリハビリテーションを終えて退院の日を迎えます。しかし高齢の方は体力が落ちてすぐに元の生活に戻れなかったり、退院後に体調を崩すことがよくあります。また、さまざまなチューブや酸素投与などがご自宅でも必要な場合もあり、患者さん本人やご家族が不安を感じることもよくあります。

そこで当院では、診療看護師*を中心に退院後訪問指導を行っています。退院後１ヵ月の間、入院中の経過や様子を知る診療看護師が訪問し（最大５回）、体調を確認して早めに対応することで病状が悪くなることを防ぎます。また、本人やご家族のお話を丁寧に伺い、その方に合った生活の工夫やケアの方法を提案します。さらに、担当の先生やケアマネージャーなど、関係者の方々と協力して、退院後も安全に、皆さんが安心して過ごせるようサポートします。

これまでに600件以上の訪問を行い、「不安なときに相談できて助かった」、「自宅での生活が心配だったけど、実際に来てくれて安心した」といった声をいただいています。退院後訪問については医療スタッフから案内しますが、質問や相談があれば気軽に診療看護師までお問い合わせください。

＊診療看護師とは

看護師としての経験を積んだ後、大学院で専門的な学びを深め、日本NP教育大学院協議会の認定を受けた看護師です。高度な看護と診療の能力を生かして全国で活躍しています。

左：木村診療看護師　　右：本田診療看護師