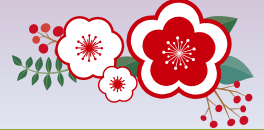


冬
2021

令和3年1月1日発行



えかお

特集

市立病院の外科

地域に根ざした総合外科を目指して

Topics

- ◎新年挨拶
- ◎オンライン面会
- ◎コロナ対応の軌跡
- ◎フレイル予防のススメ

新年のご挨拶

Kiyoshi Kitano

新病院建設に一步前進

新年あけましておめでとうございます。

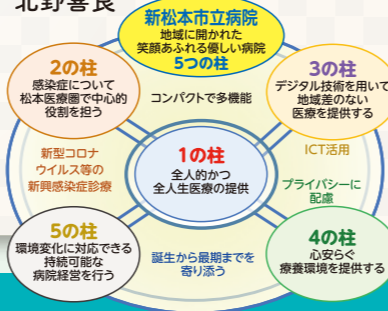
昨年は世界中に「新型コロナウイルス感染症」が蔓延し、多くの死亡者が出たばかりでなく、生活スタイルや日常行動に変容をもたらした年でした。まずは、この感染症を人類の英知を結集して制圧することが肝心ではないでしょうか？ 当院は松本医療圏の感染症指定医療機関として一生懸命診療したのみならず、診療の実態を皆さまにお伝えしてご理解をいただき、多くの市民の皆さまから応援や励ましもいただきました。今年も最優先事項として取り組んでいきたいと思ひます。

さて、松本市立病院は、地域に密着したコンパクトで多機能な新病院を目指しています。松本西部地域の基幹病院として、急性期から回復期、慢性期医療、訪問診療まで幅広く、全人的かつ全人生的な医療を提供したいと思ひます。市立病院建設事業は一旦中断しましたが、昨年6月から再開しています。院内では建設プロジェクトチームを立ち上げ、検討を重ねてきました。「地域に開かれた笑顔あふれる優しい病院」という理念を基に、5つの柱からなる新病院構想もできました。今後、病院局の構想と松本市立病院建設専門者会議の提言とすりあわせをして、基本構想さらに建設基本計画を策定して行く予定です。建設候補地も3月までには決定する予定で進んでいます。

今年も、新病院建設に向けて大きく一步前進したいと思ひます。皆さまのますますのご支援、ご鞭撻をよろしくお願い申し上げます。



松本市病院事業管理者 北野喜良



患者さまの満足度調査結果報告

令和2年度8月の満足度調査にご協力を賜りまして、誠にありがとうございました。満足度調査は、当院の医療サービスを直接ご評価頂く貴重な機会と捉えております。

コロナ禍における今回の調査では嬉しい激励のメッセージ、心暖まるお言葉を頂き、勇気・元気の源となっています。反面、まだまだ行き届かない接遇、待ち時間の他ハード面などのご指摘、ご意見も数多く頂きました。貴重なご意見を改善活動に繋げて、選ばれる病院を目指して参りたいと思ひますので、どうぞ宜しくお願いいたします。

Table with 3 columns: Content (外来患者, 入院患者, etc.), R1, R2.

患者さまからのメッセージ(抜粋) - List of patient feedback comments.

オンラインカンファレンス・面会が開始!

オンラインでのカンファレンス・面会が始まりました。カンファレンスは、遠方に在住で来院が困難な患者様のご家族様と当院の担当医師、関係スタッフがタブレット端末のカメラ越しに対話をします。

担当医師から病状説明、画像説明がされ、ご家族様からは質問、確認がされ、カンファレンスが終了します。

オンライン面会は、現在の全面面会禁止の中で、ご家族様と患者様がタブレット端末越しに面会をします。完全予約制ですので、当院ホームページを参照の上、お申し込みください。

Check!



新年のご挨拶

Masahiko Nakamura

痛みを克服して、新たな芽吹きのに。

明けましておめでとうございます。昨年は新型コロナウイルス感染症対策にあたり、企業・団体、個人の皆様からマスクやフェイスシールド等の医療用品の提供、また励ましのお言葉やお手紙等、たくさんのご支援をありがとうございました。大変な勇気をいただき、今でも新型コロナウイルスと対峙するうえで、職員の心の支えになっております。コロナ禍は、経済活動の停滞ばかりでなく、多くの健康被害も生じています。公衆衛生意識の高まりによりインフルエンザ等の呼吸器感染症は減少し、外傷・骨折などの運動器疾患は外出自粛により減少傾向にあります。一方で、受診控えや診療制限により糖尿病、高血圧等の生活習慣病の悪化や、コロナうつ、また認知症の増悪などが懸念されています。さらに、健診の遅れにより、進行がんの増加を心配する声もあります。このような状況の中、当院としましては新型コロナ対策に万全を期すと共に、一般診療も両立し松本西部の基幹病院として地域医療を守っていく所存です。

新年はどのような年になるのでしょうか。前半は新型ウイルス・パンデミックによる混乱がしばらく続きますが、治療法の確立、ワクチンの普及等により徐々に収束に向かい、後半には克服できると考えています。人類は今までも英知を結集して幾多の困難を乗り越え、その中から数々のイノベーションを起こし進化してきました。新年が希望に満ちた年になることを願っております。本年もよろしくお願ひいたします。



病院長 中村雅彦

松本市立病院、新型コロナ 対応の軌跡 (9月~11月15日)



Timeline of COVID-19 response measures from September to November, including infection counts and management changes.

※春から2基のエアセントを使用していたが、冬の寒さに備え屋内に移設しました。待機駐車場に隣接しており、専用の入口からお入りいただけます。点滴コーナー、待合コーナーには換気設備を整え、インフルエンザ、コロナの発熱時に安心して受診いただけます。

※クルーズ船の受入1名は除く

特集

市立病院の外科

～地域に根ざした総合外科～

外科医の本分は手術のみにあらず

そんなこと言う外科医は信用できない、と思われるでしょうか？こんにちは。私は市立病院で外科科長をしている桐井と言います。医師になってもうじき30年、外科医としては28年になろうとしています。当時は珍しかった多科ローテーションという初期研修のあとに外科医となった私は手術以外の仕事も楽しくやらせてもらいながら今日に至っています。今回はかれこれ15年間働かせてもらっている市立病院の外科を紹介させていただきます。



義を見て為さるは
勇なきなり

Kirii Yasushi
桐井 靖

消化器一般外科：外科科長

好きなこと：医療ドラマ鑑賞

昨年心臓カテーテル治療を受けて、最先端医学のすごさと医療制度の充実ぶりと周囲の方々のサポートのありがたさを楽しみ感じました。

まずは診るをモットーに

そんな我々には各科各職種から色んな相談事が寄せられます。「どこに所属するかわからない」患者さまを担当することが多くなります。患者さまを配属するのは本来失礼な話なので断らずに診させていただきます。いきおい入院患者は多種多様になり高齢多疾患患者の比率が高くなります。内科疾患も診ることが多くなり内科の先生にもご指示を仰いでいます。癌の腸閉塞や消化管穿孔などの高齢救急疾患には麻酔科医と協力しながら危険な手術をなんとか乗り切り、術後は透析チームと一緒に毒素の吸着をおこなったりします。当直は全科当直を担当して内科疾患から救急車まで対応しています。身近な医療から少し高度な医療、心配提示から心肺停止まで幅広く対応すべく努力と研鑽を続けています。



地域に根ざした総合外科

当院の外科の特徴を一言で表すとこうなります。もともと外科医というのは何でも屋という色合いの濃い診療科ですが、とりわけ当院のような地域中核病院では切り傷などの小外傷から癌手術まで幅広い外科手技の提供が必要とされます。総合診療外来には毎日外科医が交代で担当し、内視鏡やエコーなども外科医が参加して、診断から治療まで幅広く活躍しています。週一回の内科外科合同カンファレンスを通じて連携を密にして、特に消化器を中心に内科と協力して治療を提供しています。入院患者さまの栄養管理や褥瘡の対応も外科医の得意とする分野で他職種連携のチーム医療の要となっています。また在宅医療の体制整備にも積極的に関わって担当当番の一員としていざという時にはご自宅に伺う事になっています。昨今のコロナ禍においても感染対策チームの協力で



カンファレンス
り交替で発熱外来を担当しました。手術ばかりでなく狭間を埋めるのを喜びとする、そんな外科医の集まりでいたいと思っています。

もちろん手術も大事です

当院の手術の推移を示します。様々な種類の手術に対応していることがおわかり頂けると思います。手術の内容も最先端に負けないよう研鑽と努力を続けています。



	H27	H28	H29	H30	R1
胃癌	7	14	4	13	7
大腸・直腸癌(腹腔鏡)	36(4)	25(9)	23(8)	25(5)	31(9)
肝胆膵癌	18	12	7	7	4
胆石・胆嚢炎	28	28	28	27	35
鼠径ヘルニア	58	30	42	50	43
急性腹症	34	25	22	23	13
乳癌	32	31	25	38	32
その他	52	41	47	47	45
合計	265	206	198	230	210

治療して支える

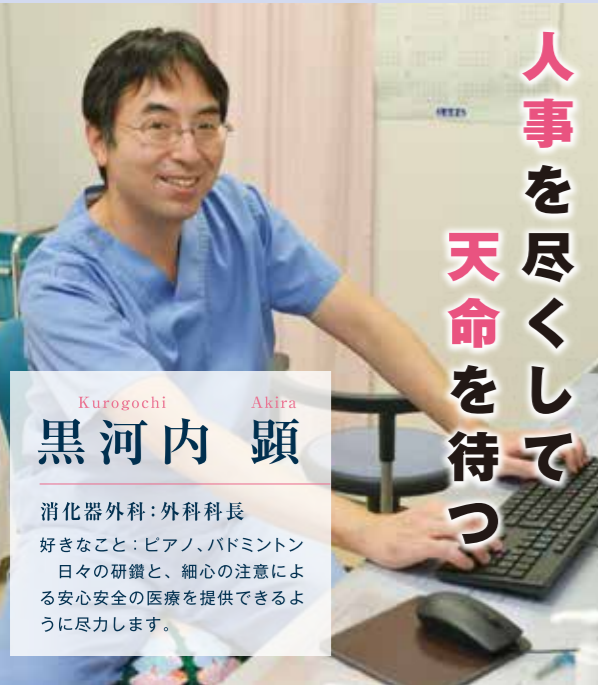
最近のトレンドは専門分化です。臓器ごとに治療経過のある部分を担当するのが高度で効率のよい医療ということになっています。正しい場合もあります。しかし心と体と社会性を持った人間がたどる病の多くは分類不可能な境界領域を彷徨っています。私たちは患者さまの人生に寄り添って最善の医療とは何か一緒に考えていきたいと思っています。

次頁外科紹介!

次のページで紹介するでね、準備よろしくね!



腹腔鏡手術を主体とした 低侵襲手術を行っています



Kuroguchi Akira
黒河内 顕
消化器外科：外科科長
好きなこと：ピアノ、バドミントン
日々の研鑽と、細心の注意による安心安全の医療を提供できるように尽力します。

人事を尽くして
天命を待つ

元来の腹部手術はある程度の大きな創を作り、そこから病巣を直接観察し、手や器具を入れて進めていくものですが、腹腔鏡手術は1cm程度の小さな創から腹腔鏡というカメラを挿入し、テレビ画面に映し出しながら行います。使用する器具も同様に5mm～1cm程度の創から挿入します。**腹腔鏡手術の利点は創が小さくて済み、術後の痛みが軽くて済むことです。**

当院では1994年より胆嚢摘出術に腹腔鏡を導入し、また2011年からは大腸癌に対して腹腔鏡下結腸切除術を導入しています。大腸癌の中でも頻度の高いS状結腸癌や盲腸～上行結腸癌がこの手術に適していますが、腫瘍が大きい場合や進行度合いが強い場合は開腹手術をお勧めすることもあります。近年は胃の粘膜下腫瘍に対して、胃カメラと腹腔鏡との合同手術にて、切除範囲をできるだけ小さくしつつ、創も小さくする術式も行っています。



Misawa Shunichi
三澤 俊一
消化器一般外科：外科科長
好きなこと：野球、スキー
一期一会を大切に、誰にとっても「笑顔あふれる優しい病院」であり続けられるように、一日一日を大切にしたいと思います。

一日一生



(イラストは株式会社メディコンHPより引用)

鼠径(そけい)ヘルニアの 腹腔鏡手術もしています

鼠径ヘルニアとは、鼠径部(太ももの付け根のあたり)から腸や内臓脂肪が皮膚の下に飛び出す、いわゆる「脱腸」です。鼠径ヘルニアの80%以上は男性で、一生のうち男性の約30%、女性の約3%がヘルニアになると言われています。小児の病気と考えられがちですが、成人になってからも多い疾患です。当院では鼠径ヘルニアに対して、**腹腔鏡下手術(TAPP)**も行っています。痛みが少なく早期退院が可能。そのため、多くの方に喜ばれています。



救急疾患 に対応!

外科では、日中に限らず休日・夜間も緊急手術を行っています。腹痛で来院された方の中には緊急手術を含め迅速な対応を必要とする急性腹症という疾患群に当てはまる人がいます。急性腹症には代表的な疾患として以下のよう
な疾患があり、当院は24時間365日対応しています。

急性虫垂炎

いわゆる“もうちょう”です。若い方のみ起こる病気だと思っている人もいますが、どの世代にも起こりうる頻度の高い疾患です。手術のみが治療の選択肢ではなく、抗生剤治療(“散らす”治療)を患者さんの状態と希望に合わせて選択する場合があります。



腸閉塞

食べ物の流れが悪くなった状態で、嘔吐や腹痛の症状が現れる疾患です。腸の通りが悪くなる(機械的腸閉塞)、腸の動きが悪くなる(機能的腸閉塞)等の原因で起こります。機械的腸閉塞の中でも腸が捻じれたり、絞めつけられたりして血流障害を起こす絞扼性腸閉塞の場合、腸の壊死が起こるため緊急手術が必要となります。

急性胆のう炎

胆のうと呼ばれる胆汁を溜める臓器に急激に炎症が生じる疾患で、多くは胆嚢の結石が原因です。胆のう摘出術を行う他、状況に応じて、胆のうを穿孔し、胆汁を吸引することで症状の緩和を図る「経皮経肝の胆嚢穿刺術(PTGBA)」を行うこともあります。



Fukai Harunari
深井 晴成
外科一般：外科医員
好きなこと：フットサル、筋トレ
外科医としてだけでなく、総合診療医としても頑張りたいです。

艱難
汝を玉にす

消化管穿孔

消化管に穴が開く疾患です。食道・胃・十二指腸・小腸・大腸と様々な箇所穿孔する可能性があります。基本的には緊急手術が確実な治療法です。特に、大腸穿孔は致命的な疾患で、術後も集中治療を要します。

乳がんの診断、 治療をしています

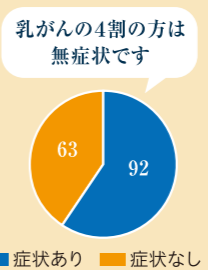
乳がんは、女性がかかる 一番多いがんです

当院では、この5年間に155例の新規患者さんを経験しました。いくつかの数字とともに乳がんの特徴をみていきましょう。



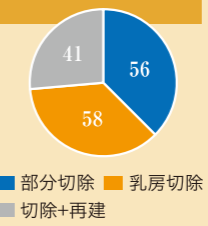
無症状で、検診で見つかった方が増えています

乳がんの発見契機のグラフです。しこりなどの症状のある方が60%ですが、症状がなく検診などで偶然見つかった方が40%いて、年々増えています。35歳を過ぎたら検診を受けましょう。当院では年間1800例のマンモグラフィ検査を行っています。女性技師による精度の高い検査を行っています。



乳房再建術は保険適応です

手術の内訳です。がんの広がりに応じて、部分切除か乳房切除を選択します。保険適応になってから、切除後同時乳房再建術が増えています。当院は、**乳房再建が施行できる、県内10施設の一つです。**

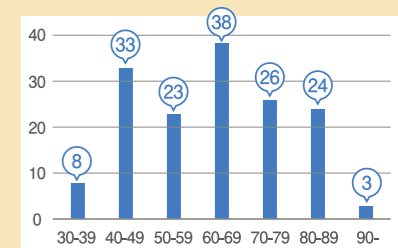


「乳がんは治る可能性が高い」といわれています

乳がんは比較的進行が遅く、新しい薬も開発され、5年生存率も高いのが特徴です。当院の155人も、ほとんどの方がお元気でいらっしゃいます。しかし癌治療の基本は早期発見です。症状があっても気になっていない方、身内に乳がんを患った方がいる方はもちろん、皆さん、**定期的に乳がん検診を受けましょう。**

乳がんは若い方に多いのが特徴です

155例の年代別グラフでは60代、40代の方に多く、30代から80代まで幅広い年代の方に発症しています。全国統計と同様の傾向です。



人は強くなければ生きていけない。
しかし、優しくなければ生きていく価値がない。



Takagi Hiroyuki
高木 洋行
乳腺疾患：名誉院長
好きなこと・もの：音楽、山雅、蕎麦
ケアとは「その人がその人らしくなることを助けること」。そんな思いで診療しています。

フレイル予防のススメ!

自宅でできる簡単エクササイズ!

筋トレ スクワット

目的 お尻と太ももの前面を鍛える。
方法 少し前屈みになりしゃがみこむ。



10回(目安)/1セット
1日3セット

軽く足が疲れる程度が効果的です!

踵上げ 目的 ふくらはぎを鍛える。

方法 膝を伸ばしたまま、ゆっくりと踵を上げる。



20回(目安)/1セット 1日3セット

バランス 片足立ち

目的 バランス能力を高める。
方法 片手で軽く台に触れた状態で片足をあげる。

余裕のある方は手を離してみよう!



左右 20-30秒間キープ/1セット 1日3セット

脳トレ コグニサイズ

目的 脳の活性化
方法 運動と脳トレを同時におこないます。2つのことを一緒に一生懸命やることで脳が活性化します!

100-7=○
93-7=○
86-7=○

60秒間実施
計算
(100から7を引いていく)
と
足踏み



ほかにも、こんな組み合わせで行ってみましょう!
◎歩きながら、「しりとり」をする。(歩行×語想起)
◎もも上げをしながら、「野菜の名前」を言う。(腿上げ×語想起)
◎膝伸ばしをしながら、「100から3を引いていく」。(膝伸ばし×計算)

有酸素運動 散歩 筋トレと合わせて行うことでより効果的です!

まずは1日5000歩を目標に歩きましょう! (Yuki A et al, J Am Med Dir Assoc, 2019)

これらの運動を組み合わせた体操があります! **YouTube** 是非ご覧ください!

◎運動を行う際の注意点

- 運動や歩行は無理のない範囲で行ってください。
- 不安な方は、手すりや何か安定したものに掴まりながら、転倒しないように気を付けて行ってください。
- 運動時は息を止めず自然な呼吸を心がけてください。
- なるべく毎日、頭や体を動かしましょう。
- 発熱など体調の悪いときは無理をせず、運動をお休みしてください。
- 今までなかった痛みや動悸、息苦しさ、その他の症状が見られた場合は、運動を速やかに中止し、かかりつけ医などに相談してください。



お知らせ

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ対策動画を作りました!
「新型コロナウイルス感染症・インフルエンザに負けない感染防止対策・健康づくり」と題して、当院の内科医師 澤木章二が感染防止対策や健康づくりについての解説をYouTubeの松本市立病院公式チャンネルで配信しています。どうぞご覧ください!



2021年1月1日発行
発行 松本市立病院 長野県松本市浜田4417番地180 ☎0263-92-3027(代表)
発行 広報委員会
制作 株式会社 日本広告

