



平成27年度 市立根室病院

市民公開講座

【開催記録】

とき 平成27年10月13日(木) 午後6時00分

ところ 根室市総合文化会館 多目的ホール

=開催目的=

生活習慣病の予防や各種疾病に対する知識の啓発を図り、市民の健康づくりに努めるとともに、地域医療への関心を高めていただくことを目的に開催いたします。

=開催内容=

- 医療講演会 座長 院長 東 浦 勝 浩
- テーマ 「**誰にも聞けない おしりの話**」
- 講師 副院長(外科) 川 本 雅 樹
- 質 疑

○参加者 165名

○アンケートの集計結果掲載しています。

講話内容（抜粋）

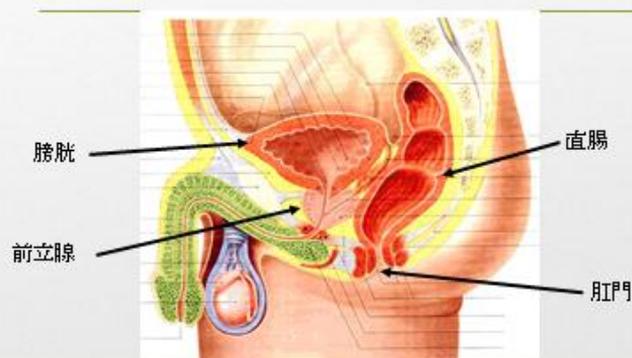
平成27年度市立根室病院
市民公開講座

誰にも聞けない おしりの話

市立根室病院 外科
川本 雅樹

2015年10月13日 根室市総合文化会館

おしりの解剖



おしり: 肛門の解剖



痛みを感じる場所

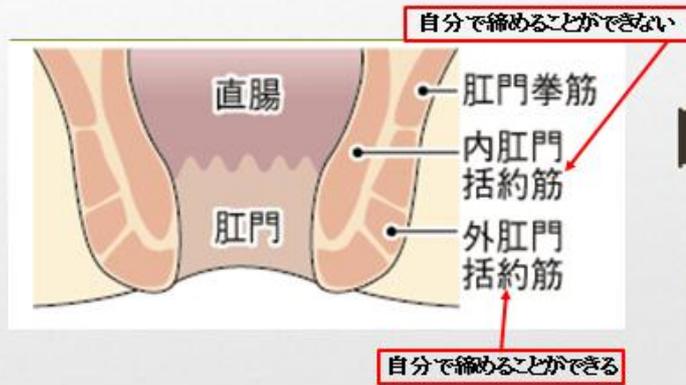
直腸は痛みをほとんど感じない
(自律神経に支配されている: 粘膜)

肛門は痛みを感じる
(脊髄神経に支配されている: 皮膚)

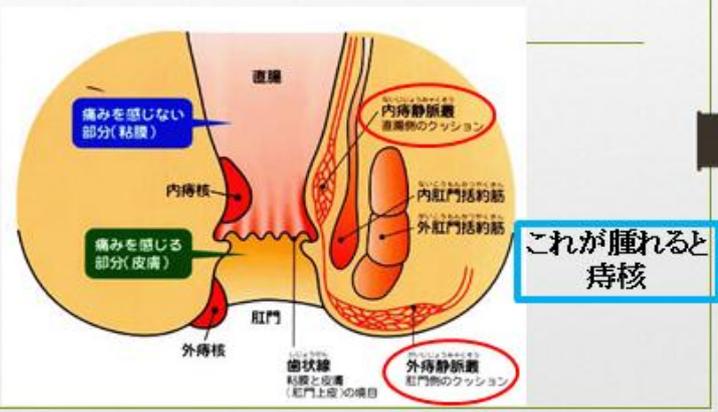


境目は歯状線

肛門の筋肉



肛門の血管



痔って何？

ぢ

これは薬局でインパクトを出すための文字
本来は「じ」です

肛門やその周囲に起きる病気の総称を「痔」といいます

頻度:日本人では3人に1人に発症！！
それも自覚症状がある人で
無症状を含めると**70%**！！

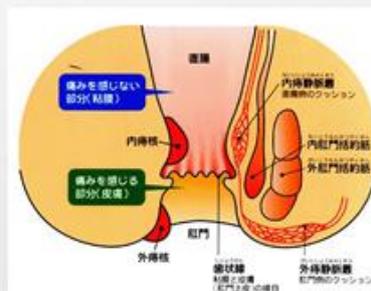
痔の種類

大きく分けると3種類

- ①痔核 「いぼ痔」
出てくる、腫れる
- ②裂肛 「きれ痔」
切れる
- ③痔瘻 「あな痔」
膿む

痔核

- いわゆる「イボ痔」
- 痔静脈叢の血流が悪くなることで発生
血流が悪い→血液が貯まる
- 腫れる位置で内痔核と外痔核と区別



痔核が悪化する病態・状態

肛門への刺激、炎症

肝硬変

妊娠

内痔核の重症度



痔核の治療

基本的には I 度は薬のみ

注入軟膏、坐薬、内服、物理的冷却

※注入軟膏は1回1本！使いまわしは汚い！

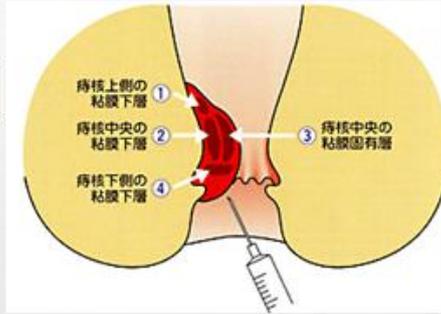
II 度以降は手術も考慮する

硬化療法

輪ゴム結紮療法

結紮切除療法

痔核硬化療法

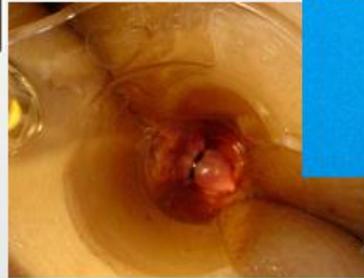


4か所に注射を行い、痔核の萎縮を図る

全身麻酔または腰椎麻酔が必要

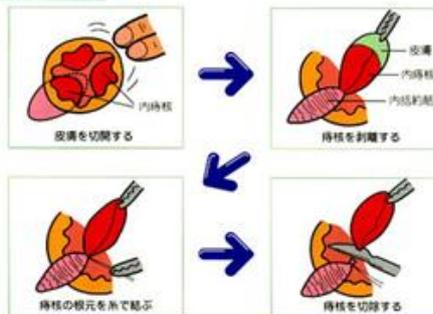
行うには資格が必要

痔核輪ゴム結紮法



結紮切除術

結紮切除術



血栓性外痔核

肛門の外側に「血まめ」ができる
便秘やスポーツなど肛門に負担が原
痛い!!!

しかし切らないでも治る!

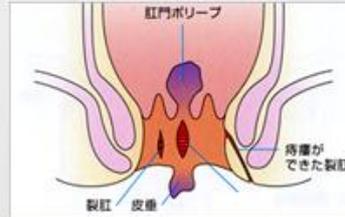
軟膏や鎮痛剤で経過観察

あまりにも痛い、大きい場合は局所麻酔下に切開
しかしあとが残る(皮膚の余りのようなもの)

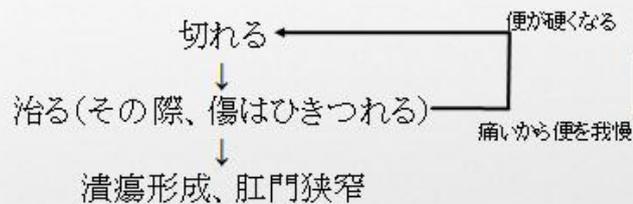


裂肛

- 女性に多い(原因は便秘)
- 背中側が切れることが多い
- 多くの場合は軟膏などで治る
- 皮垂(見張りのぼ)や肛門ポリープを合併しやすい



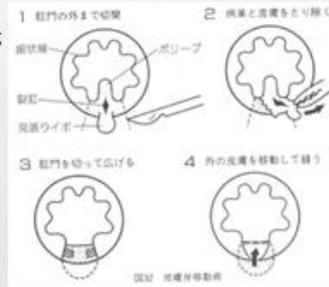
裂肛が慢性化すると。。。



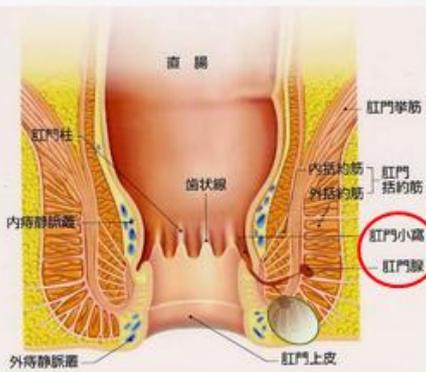
手術が必要となることも

慢性裂肛の手術

内肛門括約筋側方切開法
スライディングスキングラフト法
用手肛門拡張法



痔瘻

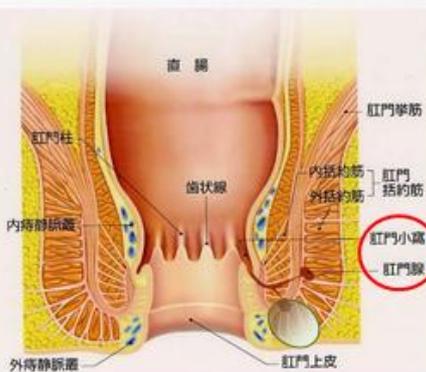


男性に多い(下痢が原因?)

肛門小窩から細菌が入り、肛門腺で炎症を起こす

↓
肛門外で膿瘍形成
(肛門周囲膿瘍)

痔瘻

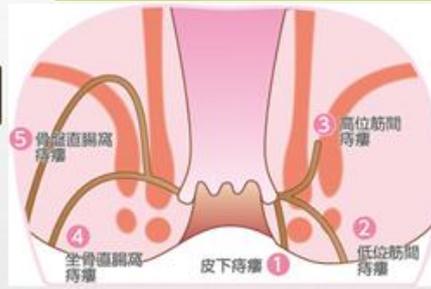


肛門周囲膿瘍切開
または自然破裂

↓
炎症は治まるが、通路
(トンネル)のみ残存

↓
痔瘻

痔瘻にもいろいろな種類が



痔瘻は手術適応

注意！
ほっておくと
がん化します

種類によって手術法が違います

痔にならないためには

便秘に気を付ける

便秘→いきむ→肛門に負担→痔核
硬い便が出る→肛門が切れる→裂肛

下痢に気を付ける

下痢→お尻を何度も拭く→肛門が切れる→裂肛
→腸内細菌が肛門周囲に入り込む→痔瘻

便通異常

便秘とは

人によって違いはあると思いますが。。

「毎日便が出ない状態」

内科学会の定義では。。

「3日間排便がない状態または毎日排便があっても
残便感がある状態」

便秘症といたら・・・腹部の張り、腹痛、残便感、
食欲不振などの不快症状があり、生活に支障をきたす
状態

便秘の予防策

- ①朝食をきちんと食べる
- ②食物繊維をしっかり摂取 : 温野菜がおすすめ
- ③和食中心の生活を : 和食には食物繊維がいっぱい
- ④腸の善玉菌を増やす : 乳酸菌やビフィズス菌
- ⑤水分も忘れずに
- ⑥下半身を冷やさない
- ⑦無理なダイエットは禁物

そのほかの痔對抗策

- ①お尻を清潔に！ →ウォシュレットが一番良いが
なければ座浴
- ②長時間の同じ姿勢で座りっぱなしは注意！
デスクワークの方、ドライバーさん 要注意
1時間に1回くらいは立ち上がりましょう
円座も良いです
- ③下着は綿製品
化学製品(ポリエステルなど)はお尻に悪い

そのほかの痔對抗策

- ④トイレに長居はダメ 肛門に負担がかかります
- ⑤刺激の強い食品はほどほどに
香辛料やアルコール
- ⑥痔になりやすいスポーツ
ゴルフ、乗馬、サイクリング、野球のキャッチャー
サッカーのゴールキーパー、ウィンタースポーツ
寒い日の釣り

質 疑

(1) 質問者 男 性

痔の手術をすると、何日くらいの入院が必要となりますか、また、市立根室病院で手術は可能か如何。

●川本副院長

痔の種類や程度によって手術後の入院期間が変わって来るものと考えます。また、手術については現時点で設備等の関係から可能なものと施行出来ない手術がありますので、受診いただいた際に診断いたします。

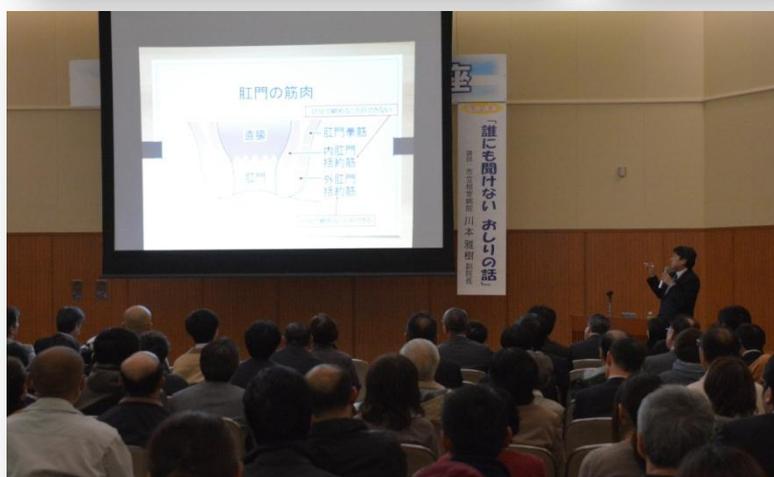
(2) 質問者 男 性

78歳になりますが、私は38歳の時に「痔をゴムで結んだ手術を行いました。」最近でもウオーキングをすると痛むのですがどうしたものか如何。

●川本副院長

病気によって様々な症状等が現れますので、痛みがありご心配であれば一度外来受診していただければ診断いたします。

○**ご参加をいただきました皆様、本当にありがとうございました。**



平成 27 年度 市立根室病院市民公開講座アンケート

集計結果

市民公開講座開催時、アンケートを実施しその集計結果をまとめました。

※参加者 165名

※アンケート回答者 144名

※回答率 87.3%

1. あなたの性別

	男性	女性	未回答	計
人	75	67	2	144
%	52.1	46.5	1.4	100.0

2. あなたの年齢はおいくつですか。

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代 以上	未回答	計
人	2	21	13	24	39	15	23	6	1	144
%	1.4	14.6	9.0	16.7	27.1	10.4	16.0	4.1	0.7	100.0

3. 市民公開講座はどうでしたか。

	わかり やすかった	わかり にくかった	どちらとも いえない	未回答	計
人	138	0	4	2	144
%	95.8	0.0	2.8	1.4	100.0

4. 市民公開講座の時間はどうでしたか。

	長すぎた	短すぎた	概ね適当だった	未回答	計
人	3	4	130	7	144
%	2.1	2.8	90.3	4.8	100.0

5. 時間は何分くらいが適当ですか。

	60分未満	60分以上90分未満	90分以上	未回答	計
人	85	54	1	4	144
%	59.0	37.5	0.7	2.8	100.0

6. 市民公開講座を今後も続けた方がよいと思いますか。

	継続したほうがよい	継続しなくてよい	どちらともいえない	未回答	計
人	129	2	10	3	144
%	89.5	1.4	7.0	2.1	100.0

7. 次回の講座では、どのようなテーマがご希望ですか。【別紙1】

8. その他、お気づきのことなどがありましたら、ご記入ください。【別紙2】

7. 次回の講座では、どのようなテーマがご希望ですか。

【①診療体制について】

- ・病気ごとの癌手術における診療体制と術後の注意点及び完治までの診療期間について
- ・救急外来の本来の姿を含む、病院への罹り方について

【②予防等について】

- ・生活習慣病について（受診を必要とする様々な病態等）
- ・健康づくりについて

【③病気について】

- ・認知症について（どこでどのような診療を受ければ良いのか等）
- ・うつ症状について
- ・整形外科（肩こり・腰痛・四十肩・五十肩・膝痛）について
- ・婦人科（乳がん・更年期障害）について
- ・小児科の病気について
- ・糖尿病について
- ・胸焼けについて
- ・咳について（喘息等）
- ・血圧について
- ・手首の痛みについて
- ・癌全般について

【④その他】

- ・メンタルヘルスについて
- ・皮下脂肪と内臓脂肪について
- ・エコノミー症候群について
- ・地域医療の在り方について
- ・二日酔いについて
- ・眠気について
- ・子どもの肥満について

8. その他、お気づきのことなどありましたら、ご記入ください。(16件)

- ・大変ためになりました。殆ど知らないことがありましたので、今後、気を付けるのに参考になりました。有難うございました。
- ・とても分かりやすかったです。ありがとうございました。
- ・先生の声がはっきりしていてとても聞きやすかったです。
- ・先生の話しが分かりやすく、気軽に聞いていました。
これからもよろしく願っています。
- ・大変ありがとうございました。
- ・講演会での先生の手術方法の話は難しいです。笑いがあり、行くのが楽しくなるような講座にしてください。夜間の開催は控えてほしい。土日の昼間などに開催してほしい。
- ・非常に分かりやすかったです。
- ・講座のテーマを出前講座などで希望を募ったらいかがでしょうか。
- ・開始までの間、奇数月に行っている昼休みのミニ講座のビデオを流してはどうか。
その他、市立根室病院のPRをしてはどうか。すべき場として活用すべき。
- ・分かりやすく、勉強になりました。
ただ、聞けないようココでは・・・。
- ・整形外科などの待ち時間、見直してください。
- ・受診時に待ち合いでの名前、番号が見つらい、椅子も少ないためとても不便です。
- ・受付、会計の支払い時、バッグを置く台がないため、高齢者など床、足元に置いて、財布、保険証などを取っている、是非、台を設置してください。
- ・具合の悪くなった参加者にすばやく対応していた市立病院の方すばらしいです。
- ・60分以上の講座なら、小休憩入れると良い。
- ・市立病院での看護師の対応についてよく不満を耳にします。
健康についてではないですが、市民が気持ちよく利用するための改善策等ありましたら、今回のような形や病院ホームページ等で知りたいです。結果はどうあれ、どのような対策をしたかを知れば少しは気持ちも変わるかも知れないですし・・・。

以上

※アンケート記入にご協力をいただきました皆様、本当にありがとうございました。

(次回以降の市民公開講座開催の参考とさせていただきます。)