

公立学校共済組合 東海中央病院 広報誌

TOKAI

Autumn Issue 2025

Vol.
101

Medical x Wellness "Park"

【特集】

その症状、
そけいヘルニアかも…

Index

- リハビリテーション科のお仕事
- エクササイズでいつまでも元気！
- 看護部 NEWS
- 公立共済やすらぎの宿

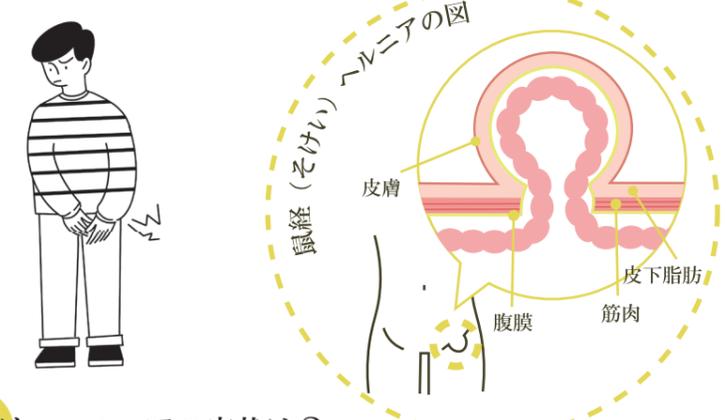


その症状、 そけいヘルニア かも…

皆さんは「鼠経(そけい)ヘルニア」という病気を知っていますか？意外に身近な病気です。今回は、2025年6月からオープンした「そけいヘルニア外来」担当医の野々垣先生にお話を聞いてみましょう。

鼠経(そけい)ヘルニアってどんな病気ですか？

まず、「鼠経(そけい)部」とは足の付け根の部分のことを指します。「そけいヘルニア」とは、本来お腹の中にある腸の一部や脂肪が、そけい部の腹壁(ふくへき)が弱くなって皮膚の下に出てくる病気です。「脱腸」とも呼ばれています。



そけいヘルニアの症状は？

「脱腸」って怖い響きだな、痛いのかな？と思う方もいるかもしれませんが、最初は痛みもなく、立った時やお腹に力を入れた時に、そけい部が膨らみます。柔らかく、押さえたり横になると膨らみはお腹の中に戻り、引っ込んでいきます。

症状が進行すると、膨らみがだんだん大きくなり、ときに痛みや突っ張り感、違和感を感じるようになります。

症状を放置しておくリスクは？

そけいヘルニアは膨らみが柔らかくお腹の中に戻るうちは命に関わることはありませんが、嵌頓(かんとん)を起こすと、緊急で手術が必要になります。嵌頓とは、脱出した腸や脂肪がお腹の中に戻らなくなってしまふ状態をいいます。嵌頓を起こすと、そけい部の膨らみが硬くなり、激痛を伴うようになります。そのまま放置すると、腸閉塞を起こして吐いてしまったり、はまり込んだ腸が腐り腹膜炎を起こし、命に関わることもあります。

嵌頓して元に戻らない場合は、数時間以内に手術を受けることが必要です。また、腸がはまり込んでも早い段階であれば、手動的に還納(膨らみをお腹の中に戻すこと)できることがあります。

痛みを伴い、膨らみが戻らない場合には早急に病院を受診してください。

治療方法はどのようなものがありますか？

そけいヘルニアは、子供の場合は、生まれつき、そけい部から腹膜が袋状に飛び出して残っていることが原因となります。大人の場合は、そけい部に腹圧がかかることで、そけい部の弱い部分が広がってしまうことが原因となります。

大人のそけいヘルニアは基本的に手術をしなければ治りません。ヘルニアバンドなどで飛び出した部分を押しさえることで、痛みや腹部膨満などの症状を和らげることができるかもしれませんが、根本的な治療法にはなりません。

手術方法には大きく分けて①そけい部切開法、②腹腔鏡手術があります。どちらもメリットとデメリットがありますので、担当医と相談しましょう。

①そけい部切開法

そけい部を切開して、メッシュで補強する手術方法です。

- メリット
 - ・腹圧により、メッシュが安定する
 - ・手術時間が短くてすむ
 - ・入院期間も短い方が多い
- デメリット
 - ・傷口が腹腔鏡手術と比べて大きい

②腹腔鏡手術

そけい部は切開せず、腹腔鏡という細い手術用のカメラで腹腔内を観察しながら、細い鉗子で手術する方法です。

- メリット
 - ・傷跡が小さく、痛みが少ない
 - ・日常生活に早く戻れる
 - ・ヘルニア発生部位が二か所ある場合でも同時に治療可能
- デメリット
 - ・全身麻酔を必ず行う
 - ・手術時間が切開法と比べて長い
 - ・入院期間が切開法と比べて長い

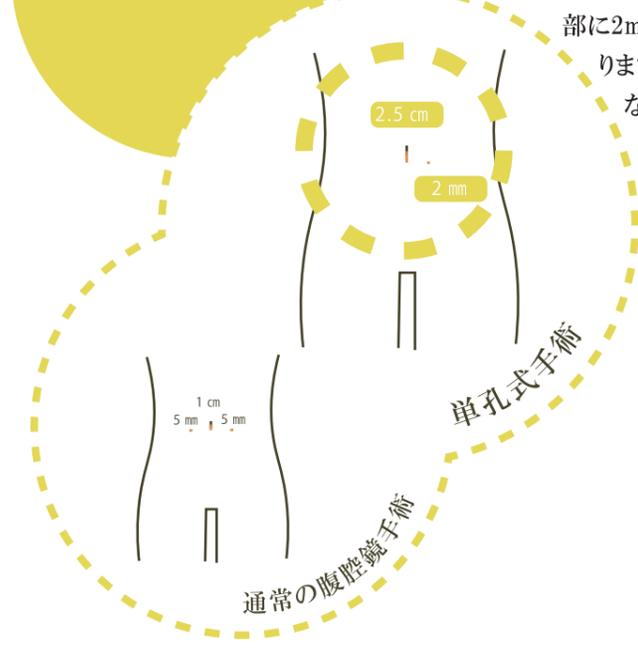
「そけいヘルニア外来」について教えてください

当院では、毎週木曜日の13:00~14:00にそけいヘルニア専門の外来を開始しました。ヘルニアかな？ちょっと相談したいな、というような方でも大丈夫！木曜午後に限らず、これまで通り平日の午前中の外来でも、そけいヘルニア診療を行っています。当院では選定療養費(※1)がかかりますが、直接ご来院いただいても診察は可能です。

それから、当院では「単孔式手術(※2)」という通常の腹腔鏡手術よりも傷跡が目立たない手術も取り入れております。単孔手術ではお臍に約2.5cmの切開と、左側腹部に2mm程度の小さな切開で手術を行います。お臍の創はやや大きくなりますが、お臍の創は治癒すれば目立たなくなります。手術の傷跡をなるべく目立たないものにしたい！という方は遠慮なくおっしゃってくださいね。

- ※1公立学校共済組合員の方には選定療養費はかかりません。
- ※2そけいヘルニアのタイプによっては単孔手術が困難な場合があります。

単孔式手術と通常の手術の傷跡の比較



入院は必要ですか？

入院期間はいずれの手術方法でも約4-5日間です。お仕事の都合などで入院期間が長くとれない方は、手術後の経過が良好であれば早期退院も検討するので、担当医にご相談ください。

手術後は1カ月程度、重いものを持ちたり、激しい運動は避けるようにしてください。痛みの程度は個人差がありますが、手術後1週間程度で、日常生活は支障なく送れるようになります。

手術と入院のながれの一例



野々垣先生からのメッセージ

そけいヘルニア(鼠経ヘルニア)外来では、専門的な安心した治療をご提供できる環境を整えております。安心して治療にのぞめるようサポートしてまいりますので、そけい部の腫れが気になった方、そけいヘルニアかもしれないと心配な方は、手術が必要かどうかも含めて、まずは一度、お気軽にご相談ください。



そけいヘルニア外来のWebサイトはこちら



リハビリテーション科 のお仕事

リハビリテーション士長 篠田 規公雄

東海中央病院で働くさまざまな部門やスタッフのお仕事内容を紹介します。

今回はリハビリテーション科です。どのような役割を担っているのでしょうか？

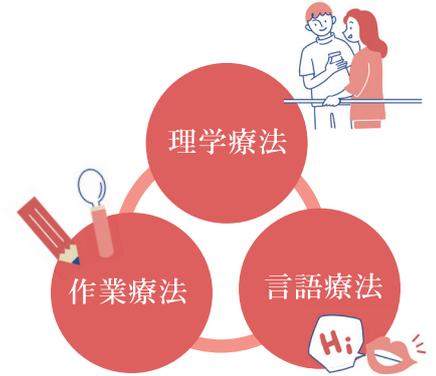
私たちが提供するリハビリテーションとは

リハビリテーションは理学療法、作業療法、言語療法の三部門からなっています。理学療法は身体機能の回復の支援、作業療法は日常生活上の支援、言語療法は話す、食べる機能の訓練を行います。これら三部門を合わせて総合リハビリテーションと呼んでいます。東海中央病院でも三部門のスタッフが他職種と連携して、日々患者さんの支援を行っています。

リハビリテーションには「急性期」、「回復期」、「維持期」、「終末期」の大きく分けて4つの介入がありますが、当院は一番最初の「急性期リハビリテーション」を目的としています。早期回復、合併症の予防、機能回復の促進、廃用症候群（筋力低下等、長期に安静にしていることで起こる弊害）の防止、ADL（食事、排泄等の日常生活の基本的な動作）の改善を目指します。

内部疾患にも有効なリハビリテーション

リハビリテーションというと、外傷に対するアプローチと思われる方が多いと思います。ですが、最近は内部疾患に対してのリハビリというのも非常に重視されています。単なる機能回復にとどまらず、疾患の進行を抑えたり、生命予後を改善したり、というのが目的です。では、当院が行っている主なリハビリテーションの一部をお話していきましょう。



【総合リハビリテーションの図】

呼吸リハビリテーション

呼吸器疾患を持つ患者さんが、より快適に生活できるようにするための包括的な治療プログラムです。呼吸筋の強化や効果的な呼吸法の訓練・指導を行います。



心臓リハビリテーション

心臓リハビリテーションとは、心疾患を持つ患者さんが健康を回復し、生活の質を向上させるために行うプログラムです。これは、単なる運動療法にとどまらず、食事管理、心理的サポート、薬物療法、生活習慣の改善などを含む包括的なアプローチをとります。

●CPXの活用

心肺運動負荷試験（CPX）とは、電動自転車を患者さんに漕いでもらい、心臓、肺、筋肉からの情報を呼吸ガス分析から測定する運動負荷試験です。心肺の働きを詳しく測定するのに欠かせません。



【CPXの機器】

日常生活の訓練以外にも… 様々な作業療法士の仕事

●自助具の作成

自助具という、病気により、日常で行うのが困難な動作がある方が自分自身で容易にできるように工夫を凝らした補助具を作成します。



【様々な自助具】

●高次脳機能の状態の評価・訓練

脳卒中等の高次脳機能障害の方の評価・訓練、自動車の運転前評価などにも力を入れています。

最後に…

病気の後に日常生活に戻るための支援、病気とつきあいながら生きる患者さんの身体的、精神的負担の軽減など、リハビリテーションの仕事は病院にはかかせないものです。

他職種のスタッフとうまく連携をとりながら、患者さんのQOLの向上を目指していきます。



がん患者リハビリテーション

がんの治療による身体的・精神的な影響を軽減し、生活の質（QOL）を向上させるための医療的支援です。がんの診断直後から、治療中、

治療後、さらには緩和ケアの段階まで、さまざまな時期に適用されます。

がん患者さんに対するリハビリは定められた研修を受けたリハビリテーション科のスタッフをはじめ、様々な職種がチームになって取り組んでいます。

●リンパ浮腫外来

リンパの流れが滞ってしまい、浮腫ができてしまう方に向けた治療プログラムに取り組んでいます。専門の資格を有する理学療法士が担当しています。

エクササイズで
いつまでも元気!



【今回の先生は…】

リハビリテーション士長 篠田 規公雄

(理学療法士)

腰痛の予防をしよう!

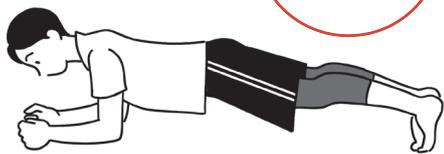
腰痛予防は毎日の習慣から!正しい姿勢を意識し、ストレッチや軽い運動を取り入れてみませんか?

体幹トレーニングで腰を支える筋力を強化し、姿勢改善にもつながります。腰回りを伸ばすことで柔軟性を向上させ、腰への負担を軽減します。これらを無理なく取り入れて、腰を大切に作る日々を作りましょう。



プランク

10秒キープ
3セット!
(慣れたら
30秒に挑戦)



- ①うつ伏せになり、両肘を肩の真下の床につけます。
- ②つま先を床につけ、肘とつま先で身体を支え、腰を浮かせて頭からかかとまでを一直線に保ちます。
- ③お腹に力を入れて姿勢をキープしましょう。

腰からお尻のストレッチ



- ①足を組んで出来るだけ膝を開きます。

10秒保持
左右それぞれ
3セット!



- ②背中をまっすぐ伸ばしたまま(丸ならないように)ゆっくり胸を前に倒していきます。

※痛みや腫れが出現、もしくは症状が悪化するようなことがあればエクササイズを中止し、医師に相談しましょう。

看護部 NEWS

特定行為に係る看護師の研修制度を修了した稲垣看護師にお話を聞きました。



特定行為の研修を終えて、活躍の場はより広がる

皆さんは専門看護師、認定看護師、特定行為看護師という言葉を知っていますか?資格の取り方や期間は異なりますが、一定の単位取得と、認定試験の合格が必要になり、より専門的な看護ができる看護師である、という資格になります。私は既に皮膚・排泄ケア認定看護師という資格を取得して業務にあたってきましたが、今年の6月に「特定行為に係る看護師の研修制度」を修了し、特定行為のできる看護師になりました。

特定行為とは、先ほどお話しした研修を修了した看護師が医師の包括指示の下に実施できる、専門的な知識と技術を必要とす

る「診療の補助行為」です。つまり、今までは医師しかできない行為の一部を医師の指示の下に実施できる看護師ということになります。

今回、私は「創傷管理関連」と「栄養及び水分管理に係る薬剤投与関連」の2つの区分の研修を終了しました。「創傷管理」は主に褥瘡や慢性創傷における壊死組織の除去(デブリードマン)と陰圧閉鎖療法です。創の状態が黒色や白色に変化してしまった血の通っていない組織を専用器具で取り除きます。陰圧閉鎖療法は、デブリードマンできれいにした創の治癒をさらに促進するために、専用の機械を使用し創を陰圧状態にします。これらの処置により創の治癒を早めることができます。

「栄養関連」は栄養状態や水分投与について状況を評価・分析し、医師や栄養士などと共同し適切な対応を行っていきます。

そのような診療補助を院内、在宅で、他部署や他の施設と連携をとりながら行っています。多忙な医師を支え、患者さんの病状に以前よりもタイムリーに寄り添うことができるようになりました。

この資格を取得したことにより、患者さんの治療において、関われる範囲が広がりました。医療はチームで支えあいながら行うものです。その中で役割が広がったことで自分もより成長できていると感じています。

公立共済やすらぎの宿



HOTEL GRAND VERT GIZAN

～ Lunch ～
ランチ 11:30～14:30 (OS14:00)
・バスタランチコース ¥2,500
・季節の旬彩ランチコース ¥3,500
・和牛のランチコース ¥5,000

～ Dinner ～
ディナー 17:30～21:00 (OS20:30)
・Aコース ¥6,000
・Bコース ¥8,000
・Cコース ¥10,000 (要予約)

ホテル グランヴェール岐山
〒500-8875 岐阜市柳ヶ瀬通6丁目14番地
TEL.058-263-7111

9月10月イベントのご案内 6,500円 (税込)

1階 割烹 ちぐさ デイナー定休日 火曜日
松茸会席

7階 レストラン アンボメ デイナー定休日 水曜日
世界三大珍味と17皿のフレンチディナー

ディナー 平日 17:30～21:00 土日祝 17:00～21:00 (L.O 20:00) 毎週月曜日は定休日 (宿泊除く) ※月曜日が祝日の場合は翌日定休日

TEL 052-762-3151 URL <https://www.rubura.org>
〒464-0841 名古屋市千種区覚王山通 8-18
地下鉄東山線 池下駅②番出口より徒歩3分
※駐車場に限りがございますので、お越しの際は公共交通機関をご利用ください

松阪牛 醍醐味 プラン

通年プラン

A5ランクの松阪牛150gのステーキを抜群の味・香り・粘りの三拍子揃った伊賀米コシヒカリで食していただくプランになります。

予約制 2日前の18:00まで ※2名様より承ります。 一人様 1泊2食付 **15,000円** (税込)

公立学校共済組合津宿泊所 どうしん 〒514-0042 三重県津市新町1丁目6-28
プラザ洞津 TEL: 059-227-3291 (代)

無料駐車場あり 近鉄 津新町駅下車 徒歩150m

※写真の「A5松阪牛ロースのあみ焼き」は2名様分です

受付時間のご案内

公立学校共済組合 東海中央病院 広報誌
TOKAI
Autumn Issue 2025

初診・再診受付時間 8:30～11:30 / お休み: 土・日・祝日・年末・年始

お願い 受診の際は保険証等の提示にご協力ください。

救急外来受付 24時間対応 ☎: 058-382-3101 (代)

休日や夜間等の思わぬけがや病気で困りの方のために二次救急診療を行っています。
お電話で受診したい旨をご連絡ください。

広報誌「とうかい」バックナンバーは病院ホームページで公開しています

広報誌「とうかい」VOL.101 2025 秋号 発行人/病院長 藤原 道隆 発行/年4回
〒504-8601 各務原市蘇原東島町4丁目6番地2 公立学校共済組合 東海中央病院
TEL: (058) 382-3101 FAX: (058) 382-1762 URL: <https://www.tokaihp.jp>

