善衆会病院広報誌「きずな」　第84号　2021年10月10日発行
【発行】医療法人社団善衆会 善衆会病院　【編集】医療法人社団善衆会 善衆会病院 広報委員会

善衆会病院　〒379-2115 群馬県前橋市笂井町54番地1
TEL 027-261-5410(代)　027-261-4890(予約専用)　FAX 027-261-5450　URL www.zenshukai.com

外来担当医表

赤字は変更事項です
2021年10月1日～

			月	火	水	木	金	土
スポーツ整形外科	午前	一般	木村 予約制 柳澤 面髙	木村 予約制 大島	萩原 大島 樋口	木村 予約制 生越	面髙 稲永	柳澤 大島 (第1週) 萩原 稲永 米山 金子 (第2週) 面髙 大島 大前 (第3週) 萩原 宮本 金子 (第4週) 柳澤 面髙 (第5週)
		専門		【肘・肩】予約制 山本(11:00迄)				
整形外科	午前	一般	恩田 生越 林成	柳澤 徳永 都築	生越 稲永 山口(第2・4週)	萩原 徳永 友松 中瀬	林成 恩田(第1・3・5週) 岡田(第2週) 生越(第4週)	面髙 徳永 石綿 (第1週) 恩田 栗原信 髙瀬 (第2週) 柳澤 徳永 石綿 (第3週) 恩田 稲永 鈴木浩 髙瀬(第4週) 大島 徳永 (第5週)
		専門	【股関節】予約制 佐藤 【手】栗原秀 (11:00迄)	【脊椎】予約制 筑田(第2週) 【足】長谷川	【股関節】予約制 佐藤			
	午後 予約制	一般	徳永 (第1・3・5週) 鈴木啓(第1週) 柳澤 (第2・4週)	米山(第2・4週)	萩原(第1・3・5週) 大島(第2・4週)	中島詩 髙柳(第1・3・5週) 渡邊(第2・4週)	面髙(第1・3・5週) 岡田(第2週) 生越(第4週)	
		専門	【股関節】 佐藤 【股関節】 林成	【ESWT・PRP】 柳澤(第1・3・5週) 萩原(第2・4週) 【肩】(14:00～) 宮本(第1・3週) 神山(第2・4・5週)	【股関節】 佐藤 【慢性疼痛】 恩田	【肩】 中瀬	【慢性疼痛】恩田 (第1・3・5週) 【脊椎】反町 (第2・4週 16:00～)	
泌尿器科	午前	一般	真下 富田 【初診外来】牧	真下 予約制 斉藤浩(第2・4・5週) 齋藤智	岡村 野村	真下 岡村 【初診外来】牧	岡村 岩井	真下(第1・3・4・5週) 富田(第1・2・3・5週) 牧(第2・4週) 岩井
		専門			【カテーテル】真下			
	午後	一般	真下 予約制 岡村	真下 予約制 富田 予約制 齋藤智(15:00迄)	真下 野村	富田	岡村 富田 予約制 牧(15:00～)	
内科	午前	一般	谷田部 林潤 小屋	林潤 出浦 小屋	相澤 後藤	谷田部 相澤 小川	谷田部 出浦 小屋	林潤 相澤 坂入(第1・2・3・5週)
		専門			【リウマチ】出浦	【循環器】星崎	【循環器】依田	
	午後	一般	林潤 予約制	小屋 予約制	出浦 予約制	相澤 予約制	谷田部 予約制	
		専門	【循環器】予約制 中島忠	【循環器】予約制 長坂			【循環器】依田	
外科	午前	一般	遠藤 福島	遠藤 内田(9:30～)	福島	山中(9:30～)	福島	尾嶋(第1・3・5週) 福島(第2・4週)
		専門					【血管外科】 小櫃(10:00～)	
	午後	専門		【肝・胆・膵】予約制 石井(14:00～)				
麻酔科	午前	一般	岩田	肥塚	伊藤	岩田 又は 伊藤	交代制	
		専門	【ペインクリニック】 岩田					
皮膚科	午後	一般			太田 (第1・3・5週)			

※予約制★1 または 予約制★2 とある医師および整形外科の午後は予約制のため、受診される方は事前にご予約ください。但し、急患の場合この限りではありません。
★1 予約制:当院で初めて診療を受ける方も予約が取れます。★2 予約制:当該科で診療を継続している方(再診)のみ予約が取れます。

受付時間		
	午前	全診療科　8:30～12:00　※【初診】スポーツ整形外科・整形外科：11:00まで 泌尿器科・内科・外科は11:30まで 麻酔科は月曜日のみ11:00まで
	午後	泌尿器科 14:00～16:00 内科 14:00～16:00　※完全予約制 / 一部除く 整形外科 15:00～17:00　※完全予約制

予約専用ダイヤル
027-261-4890

お問い合わせ先
027-261-5410(代)

善衆会病院 × 地域住民の方　善衆会病院 × 近隣医療機関　を 繋ぐ コミュニケーションマガジン

KIZUNA 絆

VOL.86
令和3年 秋号
2021.Autumn
TAKE FREE

特集
尿失禁
（尿もれ）

4 尿失禁予防のための生活習慣
5 自宅で出来る体幹筋トレーニング
6 梅毒は昔の病気だと思っていませんか？
7 眠れない時の食事
8 意外と知らない薬のはなし～お薬手帳の正しい使い方Part1～
9 止血の仕組み
10 医療と介護を「つなぐ」を担う～地域医療連携室の役割～
11 善衆会からのお知らせ

表紙の写真／【リレー・フォー・ライフ・ジャパン2021ぐんま　応援リレー動画撮影風景】
リレー・フォー・ライフは、がん患者やその家族を支援し、地域全体でがんと向き合い、「がん制圧」を目指すチャリティー活動です。例年はリレー・イベントが開催されますが、新型コロナウイルスの影響を考慮し、今年も「応援リレー動画」にて参加することになりました。表紙の写真はその動画撮影時の1コマです。10月のどこかで公式サイトに動画が掲載されます。どんな動画に仕上がったのか、ぜひご覧ください♪

RFLJ ぐんま リレー動画

Zenshukai Hospital's Public Relations Magazine

特集　尿失禁(尿漏れ)

今回は当院 泌尿器科の牧医師におしっこのお悩みで多い「尿失禁」について解説していただきました。

尿失禁(尿漏れ)とは

尿失禁とは自分の意思とは関係なく尿が漏れてしまうことと定義づけられています。

Q1 尿失禁はいくつか種類がありますか?

A 尿失禁には下記のおよそ4種類に分けられます。

腹圧性尿失禁

重い荷物を持ち上げた時、走ったりジャンプした時、咳やくしゃみをした時など、お腹に力が入った時に尿が漏れてしまう

切迫性尿失禁

急に尿がしたくなり(尿意切迫感)、我慢できず漏れてしまう

溢流性尿失禁(いつりゅうせい)

自分で尿が出したいのに出せない、でも尿が少しずつ漏れ出してしまう

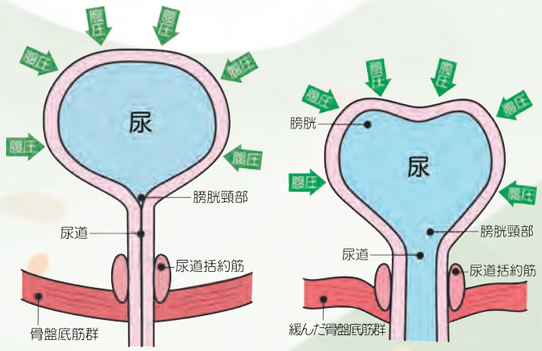
機能性尿失禁

排尿機能は正常にも関わらず身体運動機能の低下や認知症が原因でおこる

Q2 尿失禁の仕組みを教えてください。

A 尿失禁のタイプによって尿失禁の仕組みは異なります。中でも患者割合の高い「腹圧性尿失禁」は、女性の骨盤底筋群(膀胱や尿道、子宮など骨盤内の臓器を支える筋肉)が緩み、骨盤の中にある臓器がきちんと支えられていないために起こるもので、妊娠・出産、加齢、肥満、閉経による女性ホルモンの低下などが主な原因としてあげられます。

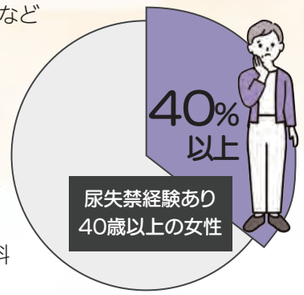
また、他の病気が原因で脳と膀胱がうまく情報伝達ができていない場合や特定の環境(職場や通勤など)に身を置くときに限って生じるメンタル面の要因の関与も認められます。



正常の膀胱　　腹圧性尿失禁の膀胱

Q3 男性より女性の方が尿失禁で受診される方は多いですか?

A 40歳以上の女性の4割以上が尿漏れを経験しており、実際に悩んでおられる方は実は多いのですが恥ずかしいので受診を我慢している方がほとんどです。尿失禁のためにパッドを当てており、それによるかぶれや繰り返す膀胱炎などで悩んでいる方もいらっしゃいます。尿失禁の状態や原因に応じてきちんとした治療法がありますので、我慢せずに泌尿器科に受診しましょう。



Q4 当院では「尿失禁」の受診患者さんにはどのような問診をおこないますか?

A どのような状況で尿失禁が起きるのかをまずお聞きします。尿失禁の頻度や発症時期と症状の経過、また、重症度とQOL阻害の程度の確認に尿漏れ用パッドの1日使用枚数やパッドの容量、生活への影響などをお聞きします。その他、合併症や既往歴、内服薬などお聞きしております。

Q5 どのような内容の診察・検査を行いますか?

A 問診や病歴聴取がまず重要となってきます。残尿測定検査や腹部超音波検査、尿検査を行うことがあります。その他、切迫性尿失禁が疑われる場合には、排尿日誌の記録をお願いしたりすることがあります。また、腹圧性尿失禁が疑われる場合には内診台で診察を行い、外陰部や骨盤臓器脱などの合併などの有無などを確認したり、1時間パッドテスト(飲水後に運動を行いどれくらい尿漏れがあるか確認するテスト)や尿流量測定(排尿の勢いなどを確認する検査)などの検査を行うこともあります。

Q6 治療方法を教えてください。

A 尿漏れの治療はタイプによって異なります。軽い腹圧性尿失禁の場合には、骨盤底筋体操で尿道のまわりにある外尿道括約筋や骨盤底筋群を強くすることで、改善が期待できます。また、肥満の方や最近急に太った方では、減量が有効なことがあります。

骨盤底筋体操などの保存的療法では改善しない場合、または不満足な場合は手術の適応となります。

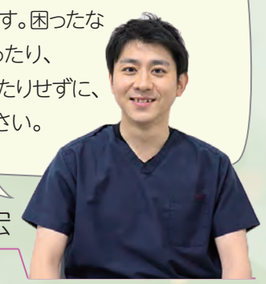
切迫性尿失禁の治療には、抗コリン薬やβ3受容体作動薬などの薬物療法が有効です。飲水コントロール、骨盤底筋体操、尿意があっても少し我慢する膀胱訓練などの行動療法を併用します。

Q7 膀胱トレーニングをしても、膀胱炎にはなりませんか?

A 膀胱訓練は、尿意をある程度我慢することで膀胱を広げ、安定させる訓練です。数度の尿意を我慢してもらい、尿意が落ち着いたところで、排尿以外のことを考え、トイレに行きます。その間、骨盤底筋をしっかり締めて、準備が整うまで気を抜かないようにすると効果的です。摂取した水分量にもよりますが、ある程度我慢して3〜4時間あけて排尿できることが理想的です。その程度の間隔での排尿でしたら、膀胱炎になることはありません。

牧先生からメッセージ

尿失禁といっても、タイプによって原因や治療アプローチは様々です。尿失禁は生命に影響するわけではありませんが、いわゆる生活の質を低下させてしまう病気です。困ったなと思ったら恥ずかしがったり、年齢的なこととあきらめたりせずに、どうぞ一度ご相談ください。



泌尿器科 医師 牧 泰宏

泌尿器科一般

Yasuhiro MAKI

看護コラム

尿失禁予防のための生活習慣

尿失禁とは尿をしようとしていないのに出てしまう、いわゆる尿もれのことです。尿失禁は4つのタイプがあり、それぞれのタイプに応じた生活のポイントを看護師長の上原がご説明します。

腹圧性尿失禁

重い荷物を持ったり、咳やくしゃみをしたときなど、お腹に力が入ったときに尿がもれてしまう症状です。

生活のポイント

適切な水分量を摂取するよう心がけ、カフェインやアルコールなどは避けます。肥満が腹圧性尿失禁と関連するといわれているため、肥満傾向にある人は、体重管理をしましょう。このタイプは骨盤底筋体操がおすすめです。

切迫性尿失禁

尿意切迫感(強い尿意が突然訪れる)を感じ、我慢できずにもれてしまう症状です。

生活のポイント

脱ぎやすい服やトイレに近い部屋など、すぐに排泄ができるように生活環境を整えましょう。また排尿日誌(排尿した時刻、尿量、尿もれの量など)をつけてみて、時間ごとにトイレに行くようにしましょう。骨盤底筋体操や膀胱訓練が有効です。

溢流性尿失禁（いつりゅうせい）

尿意を感じても排尿することが困難で、尿が膀胱に充満し、尿が少しずつもれ出てくる症状です。

生活のポイント

これは放っておくと熱が出たり、腎臓の機能が悪くなる恐れがあるので治療が必要です。かかりつけ医へ相談しましょう。

機能性尿失禁

排尿機能は正常ですが、身体機能の低下や認知症が原因で起こる症状です。

生活のポイント

トイレまでの障害物をなくし、手すりをつけるなど移動しやすい環境を整えましょう。運動障害がある場合は着替えに時間がかかるので、排尿行動がとりやすい服にしましょう。排尿への認識がなくなっている場合は時間を見て排尿を促すような声掛けを行うことが大切です。

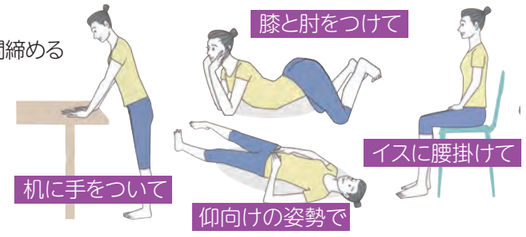
トレーニングで快適な生活を！

腹圧性尿失禁や切迫性尿失禁の場合、改善できることがあります。また予防のためにも取り入れると良いでしょう。

骨盤底筋体操

下図のような姿勢で行いましょう。

1. 深呼吸を行い、リラックスする
2. 肛門 または 膣をお腹の方へ引き上げるような感覚で5秒間締める
3. 締めた筋肉を緩め、再度5秒間締めることを繰り返す
4. 10回を1セットとして1日に5回行ってください



膀胱訓練

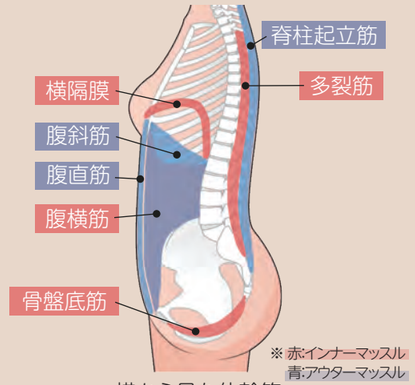
頻尿になって尿失禁してしまうという人は、それほど尿が溜まっていないのにトイレに行きたくなってしまう傾向があります。尿意を感じてすぐにとトイレに行くのではなく、5～10分我慢してからトイレに行くようにします。5～10分我慢できるようになったら、少しずつトイレに行くまでの時間を延ばしていきます。

自宅で出来る体幹筋トレーニング

担当：理学療法士

体幹筋とは?

体幹筋は、お腹側と背中側にあります。
お腹側にある筋を腹筋と言い、腹直筋･外腹斜筋･内腹斜筋･腹横筋があり、背中側には脊柱起立筋･多裂筋など複数の筋があります。
また、深層にあるインナーマッスルと表層にあるアウターマッスルの2種類に分かれ、表層にある腹直筋は腰や背骨を大きく動かし幅広く運動の方向をコントロールする役割があり、深層にある腹横筋や腹斜筋は姿勢のコントロールや運動を安定させる役割などがあります。



横から見た体幹筋

これらの体幹筋の衰えは、背中が丸くなる猫背や、お腹が前に突き出る反り腰といった姿勢の崩れにつながります。その結果、足腰の動きやバランス感覚の低下、つまずきやすい、転びやすいといった悪循環を作ってしまう可能性があります。
今回は体幹筋のインナーマッスル、アウターマッスルの代表的な運動を紹介します。

体幹筋のインナーマッスル･アウターマッスルの代表的な運動

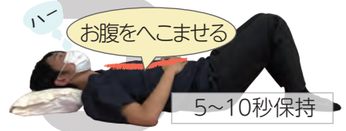
【インナーマッスル】ドローイン

ドローインはお腹を引っ込めたまま呼吸をすることによって、一番奥にある腹横筋まで収縮させることが出来ます。

1. 仰向けに寝て膝を60～90°くらい曲げて膝を立てた姿勢を取ります。

2. 息を吸いながらお腹を膨らます。

3. 息をゆっくり吐きながらお腹をへこませお腹と背中をくっつけるイメージでインナーマッスルを収縮させます



【目安回数】 10回～20回を2～3セット程度

ポイント ①腰が反らないようにする。 ②お腹をへこませようとして前かがみにならず、力を抜いて楽にして行う。

【アウターマッスル】プランク

腹筋や背筋の全体を鍛える効果が期待でき腰を痛めやすい人の腹筋運動にもおすすめです。

1. 両膝を伸ばして、つま先で地面をしっかりとらえる。

※両膝を伸ばした姿勢が難しい場合は膝を付いた状態のままでも結構です

2. 後頭部からかかとまで真っすぐになるよう、同じ姿勢をキープする。

【目安回数】 1回　20秒～30秒を3～5セット程度

ポイント ①お尻をしっかり締める。 ②お尻を高く上げないようにする。 ③頭から胴体、かかとは一直線にする。

梅毒の歴史

梅毒がいつ文明社会に出現したのかは諸説あるが、1492年にコロンブスが新大陸発見し、同行した船員が現地で感染してヨーロッパに持ち帰ったとされる。1494年から1495年にかけて、フランスの侵功を受けていたイタリア・ナポリで、フランス軍の帰還と共に梅毒が大流行したため、「フランス病」と言われていた。1498年にバスコ・ダ・ガマがインド航路を発見したことで、東南アジアや中国にも感染が広がり、1512年に日本に上陸した。コロンブスによるヨーロッパへの伝播から、わずか20年でほぼ地球を一周したことになる。

（梅毒の歴史より）

梅毒を患った有名人

代表的な人物は、シューベルト、ニーチェ、シューマン、ゴーギャン、ヒトラーなどがあげられます。

日本では戦国武将の5人に1人は感染していたとされ、他にも多くの有名人が感染しています。

梅毒とは

梅毒トレポネーマという病原菌による感染症で、性的接触(性器と性器、性器と肛門、性器と口腔など)で感染します。早期治療で完治可能ですが、治療が遅れると重大な後遺症が残ることがあります。

症状　感染後、数週間の潜伏期を経て、症状の出現する場所や内容が異なります。

第1期（約3週間後）

陰部、口唇部、口腔内、肛門等に豆大のしこりができ、やがて潰瘍を生じます。また、股の付け根の部分のリンパ節が腫れることもあります。痛みがないことも多く、治療をしなくても自然に軽快します。

第2期（約3ヶ月後）

治療をしないと病原体が血液によって全身に運ばれ、手のひら、足の裏、体全体に赤い斑点ができます。小さなバラの花に似ていることから、この赤い斑点を「バラ疹」とよばれています。

潜伏期（更に数週間後）

これまでの症状が消え、無症状の期間になります。症状が消えたからといって治った訳ではありません。治療をしない限り病原菌は体内に残ったままになります。

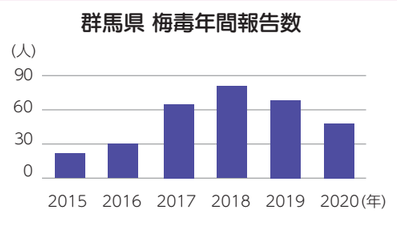
晩期（数年後）

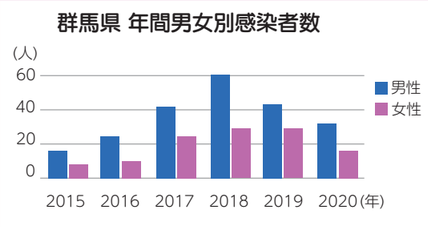
皮膚や筋肉、骨などにゴムのような腫瘍「ゴム腫」が発生し、心臓、血管、脳などの複数の臓器に病変が生じ、場合によっては死に至ることもあります。

（厚生労働省ホームページより）

感染経路　性的接触です。妊娠している人が梅毒に感染すると胎盤を通して胎児に感染し、死産、早産、新生児死亡、奇形が起こることがあります。（先天梅毒）

群馬県では2015年より梅毒の報告が増加しています。（群馬県ホームページより）





※群馬県では男性の割合が多く、男女とも20代が罹患しています。

※今年に入ってから既に49人の感染者が報告されています。

予防・対策

コンドームを正しく使用しましょう。コンドームを使用しても100%予防できると過信せず、不特定の人との性行為を避けましょう。また、皮膚や粘膜に異常があった場合は性的な接触を控え、早めに医療機関を受診して相談してください。梅毒と診断されたら、パートナーも必ず検査をしてください。梅毒の治療が終了しても再感染の可能性がありますので、きちんと予防することが大切です。

治療

梅毒に効果がある抗菌薬を医師の指示があるまで内服します。

当院でも検査・治療ができます。専門の医師がいますので気軽にご相談ください。

保健所では性感染症の相談・検査を無料・匿名で行っています。

食コラム

眠れないときの食事

秋の夜長…ついつい夜更しをしてしまったりしていませんか!?

日本人の半数以上が睡眠時間に満足していないと言われています。睡眠をとることで脳や身体を休め疲れを癒しています。睡眠不足が続くと血圧が上昇したり糖質を代謝する能力が低下したりするため心臓疾患や糖尿病などにつながる恐れがあります。

不規則な生活で体内リズムがくずれていませんか？

体の中には「体内時計」が備わっており、およそ24時間の周期でリズムを作っています。睡眠もこの体内時計にコントロールされて夜になると眠くなります。スマホやテレビなどで夜型化している方も多いと思いますが夜間に活動する割合が大きくなるとこの「体内時計」が狂ってしまいます。良い睡眠をとるには毎日決まった時間に起きて寝て同じ時間に食事を摂ることが大切です。

過剰なストレスも不眠の原因

不安や悩みなどのかようなストレスがあると神経が高ぶって眠れなくなります。あまり長く続くようであれば心療内科などの受診も必要となることもあります。

不眠対策の食事

1.一日三食規則正しい食生活をしましょう

朝食は重要!脳や内臓を刺激して体内時計を活動モードにリセットしてくれます。

昼食はしっかり!日中活発に動くためには十分なエネルギーと栄養バランスのとれた食事が不可欠です。**夕食は**ぐっすり眠るためには胃腸に負担をかけないことが大切です。**できるだけ消化の良いもので腹八分目にして就寝3時間前までに食事を終えましょう。**

2.お酒は注意が必要です

お酒を飲むとリラックスして寝つきが良くなりますが睡眠の質が悪くなります。依存性も高いので寝酒には注意が必要です。

3.安眠をもたらすと言われる栄養素を摂るといいかもしれません

トリプトファン

必須アミノ酸の一種。リラックス効果があり、睡眠、精神安定作用を持つ神経伝達物質セロトニンをつくります。

[摂取できる食品] 牛乳、大豆製品、バナナ等

ビタミンB6

アミノ酸の代謝に不可欠でトリプトファンからセロトニンが作られるときに関与します。

[摂取できる食品]
カツオ、マグロ、鮭、レバー等

カフェイン

脳や筋肉を刺激して興奮させる作用があるので睡眠を妨げます。コーヒーや紅茶、緑茶などに含まれます。同じお茶でもハーブティーはカフェインが少ないので問題ありません。

お薬手帳の正しい使い方 Part1

解説：薬剤師

みなさんはお薬手帳を活用していますか？
お薬手帳はみなさんの健康管理にとっても役立つツールです。

お薬手帳とは

お薬手帳はいつ･どこで･どんな薬が処方されたかを記録するものです。
また、ご自身のアレルギー歴･副作用歴･既往歴などを記入することもできます。
今回はお薬手帳の記録の仕方の基本ポイントをご紹介します。

あなたの基本情報

お薬手帳のはじめのページ

基本情報

家族に連絡を取ったり、輸血を行う際などいざというときに役立ちます

かかりつけ薬局

より詳しい情報を得たい時に病院側から薬局や薬剤師に連絡をとることができます

あなたの大切な情報

お名前　男･女
生年月日　年　月　日生／年齢　歳
住所　〒
電話番号
血液型　(A･AB･B･O)型 Rh(+･−)

日常的に利用する薬局･薬剤師の連絡先

主な既往歴
- □ アレルギー性疾患
- □ 肝疾患
- □ 心疾患
- □ 腎疾患
- □ 消化器疾患
- □ その他

アレルギー（有・無）
<お薬>　<食べ物>
<花粉症>　<その他>

副作用歴（有・無）
<お薬>

既往歴：今までの病歴

治療や処方の判断をする上で大切な情報です

アレルギーの有無 アレルギーの詳しい症状

薬には食品を主成分としたものもあり、薬の選択をする上で重要な情報です

副作用の起こった薬剤名 詳しい副作用症状

薬剤名が分かることでどの薬を処方すべきでないかの判断に役立ちます

処方内容の記録

薬歴メモ

年月日	処方及びメモ	医療機関名
	●薬剤情報提供● 処方日:2021/10/10 調剤日:2021/10/10 氏名:善衆会　一郎 病院名:■□病院 診療科:内科 01　ユニフィル錠200　1錠 ムコソルバンLカプセル　1C 1日1回　夕食後に服用　14日分 02　ジルテック錠10 1日1回　寝る前に服用　14日分 03　フルタイド200ロタディスク　28BL 1日2回　吸入してください 1回に1吸入 04　ホクナリンテープ2mg　14枚 1日1回　胸に貼ってください 05　PL顆粒　3g クラビット錠　3錠 1日3回　朝･昼･夕食後に服用　5日分 薬局:　○●薬局　薬剤師:***** ****	

処方記録のポイント

お薬手帳は病院ごとではなく1冊の手帳にまとめてください。
薬の飲み合わせや同成分薬の重複確認などする上でとても大切なポイントです。
現在多くの薬局で処方内容を印刷したシールを発行してくれます。
処方内容に変更がなくても必ず毎回貼るようにしましょう。
院内処方の病院でシールなどがない場合は記入してもらうとよいでしょう。

次回のPart2では お薬手帳に関するよくある質問 にお答えします。ぜひご覧ください♪

検査 イロイロ

止血の仕組み

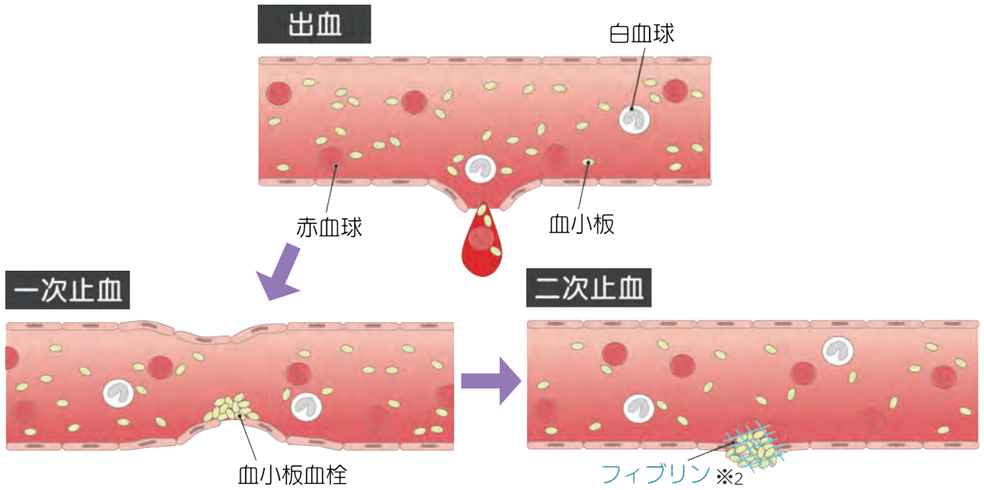
解説：臨床検査技師

血液は、体の中を循環する液体で、酸素や栄養を体の中で運搬したり、体温を一定に保ったり、病原体などから体を守るなど、人間が生きていくためにとても大切な働きをしています。通常、血液は血管内で固まることなくスムーズに流れています。しかし、ケガなどにより血管が傷つき出血すると、血液が体外に流れ出てしまわないように、人の体には止血の仕組みが備わっています。

この仕組みは、大きく分けて2段階あります。第1段階は血小板が主役となる「一次止血」、第2段階は血液の中にある凝固因子（止血に関わるたんぱく質）の働きによる「二次止血」です。

今回はこの止血の仕組みについてお話しします。

出血から止血するまで



一次止血

血管が傷つくと血管の収縮が起こり、傷口を小さくします。同時にフォン・ヴィレブランド因子（VWF）※1などによって、傷ついた血管に血小板が集まり塊（血小板血栓）を作り、傷口をふさぎます。

※1フォン・ヴィレブランド因子：一次止血の際に大事な役割を果たす要素のひとつです。

二次止血

一次止血によってできた血小板血栓は、あまり丈夫なものではなく、出血を完全に止めるには不十分です。これを補強するために次の段階として二次止血が行われます。血管が傷ついたことが刺激となり凝固因子のリレーが始まりフィブリン※2が作られます。フィブリンは血小板血栓の周りを覆い、もっと硬くて強い血栓にします。これで止血が完了です。

※2フィブリン：二次止血の際に血液中の凝固因子によって最終的に作られる線維状（糸状）のたんぱく質です。

採血後に採血部位を押さえるのは止血のため

採血後、採血した場所を指で押さえることを「圧迫止血」といいます。圧迫することにより血管の収縮を促し血液が止まりやすくなります。この圧迫止血は採血後、速やかに行うことが大切です。皮膚の傷口がふさがっていれば、目に見える出血はしませんが、皮下で血液が溜まったり、拡散したりしています。このような場合は採血部位が青く膨らんだり（内出血）、痛みを伴う原因となります。また、揉んでしまうと血管の傷を広げてしまうことになり、内出血の原因となります。

採血後は、① 揉まずに ② 指でしっかり5分以上押さえ、「圧迫止血」をお願いします。

あなたと
地域と
福祉医療

医療と介護を「つなぐ」を担う
～地域医療連携室の役割～

医療や介護が必要な状態となっても、できる限り住み慣れた地域で安心して暮らし、人生の最期を迎えることは多くの人が望むことであり、それを叶える環境を整えることが求められますが、高齢者の慢性疾患の罹患率の増加により、医療ニーズについては病気と共存しながら生活の質(QOL)の維持･向上を図っていく必要性が高まっています。

一方、介護ニーズとしては、医療ニーズを併せ持つ重度の要介護者や認知症高齢者が増加するなど、医療と介護の連携の必要性はこれまで以上に高まっています。

当院には、在宅で療養生活を続けるためのサポートをする部門が充実しています。

訪問診療をはじめ、訪問看護、訪問リハビリテーション、通所介護(デイサービス)に加え、これらのサービスを適切かつ迅速に利用するための調整を行う居宅介護支援事業所があります。病気の治療することが中心の入院生活から、予防や悪化を防いで運動機能の維持や向上を目指し、自分らしい生活を送れるようにそれぞれの部門が最善を尽くします。

地域医療連携室は、生活の場の円滑な移行のために、「つなぐ」という重要な役割を担っています。医療の現場と介護の現場では、扱う情報の性質が異なるものも多く、内容、範囲、情報を共有理解できるように努めています。

そのために、院内はもとより地域の医療機関や介護事業所とは、日頃より顔の見える関係づくりに努めています。営業活動や勉強会、会合参加を通して、お互いの職種を理解しつつ課題や情報の共有を行い、

医療と介護が安定的かつ継続性を持って提供されることを目指しています。

新入職医師のご紹介

整形外科　林（はやし）　成樹（しげき）先生
専門　股関節外科

Q.1 患者さんへの診療方針や心掛けていること等は何ですか?

A1. 自分の家族に対してどのように治療するのが最適かを考えるように患者様1人1人と向き合って治療法を考えるように心掛けています。

Q.2 趣味、好きなスポーツは何ですか?

A2. バスケットボール、ゴルフ

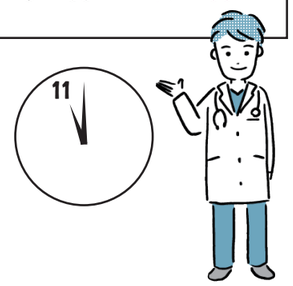
Q.3 患者さんや病院利用者の方へメッセージをお願いします。

A3. 京都から勉強のために来ました。関西から来ていますので少し早口に感じるかもしれませんが、できる限り分かりやすく丁寧に診察するように心掛けます。
分からないことがあれば気軽にお尋ねください。

10月1日(金)よりスポーツ整形外科･整形外科 初診受付終了時間が変更になりました

診療科	初診受付時間
スポーツ整形外科	8：30 ～ 11：00
整形外科	

上記診療科のみ初診受付終了時間が 11：00 までとなりました。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解ご協力のほどお願いいたします。



10月25日(月)より インフルエンザの予防接種が始まります

65歳以上の方 市町村から届いた**予診票**などを忘れずにご持参いただき、受付時にご提出ください。

※群馬県以外の方は65歳以上の予防接種助成金対象外ですのでご注意ください(自費での接種となります)。

65歳未満の方 ご持参いただくものはありません。

お問合せ先／医療サポート課
TEL:027-261-5410(代)

ご来院された際のお問合せは、総合受付にてお声掛けください。

YouTube オンライン健康講座 第２回のお知らせ　視聴無料

今回のテーマは「骨粗鬆症」

2021 年の世界骨粗鬆症デーは 10 月 20 日です。これにちなんで毎年外来エリアで開催していたイベントは中止のため、オンライン健康講座で骨粗鬆症予防についてお伝えします。

QR コードをスマホのカメラでかざし、善衆会病院 YouTube チャンネルを開きます。動画リストから「オンライン健康講座第２回」を選んでご視聴ください。10 月 20 日頃公開予定です。

もう一度見たい！と多数のお声をいただきましたので
★前回の「肩こりの理論と改善ストレッチ」の動画も再掲します。ご覧ください！

LINE 公式アカウント 友だち募集中

LINE では運動動画や食事、栄養に関する話、健康講座など様々な当院の情報を配信しています。配信動画は LINE で友だちになっておくと、簡単に視聴することができるのでおすすめです！

QR コードを読みとると
簡単に「友だち追加」できます！

ZENSHUKAI HOSPITAL
善衆会病院