



耳鼻咽喉科部長 池上医師



近藤医師



前列左から近藤医師、池上医師、瀬越医師

耳鼻咽喉科が取り扱う領域には咀嚼・嚥下機能、音声言語・呼吸機能といった様々な感覚器機能が集中しています。今後の日本が超高齢化社会を迎える中で、われわれは病気を治すだけでなく、いかにQOL（Quality of Life：生活の質）を充実させるかという点も重視しています。当科領域の診察や治療の対象は非常に小さく繊細なものであったり、部位的に肉眼のみでは困難だったり

ということがほとんどですので、顕微鏡や内視鏡を駆使しながら診療にあたります。薬物療法や理学療法のみでは治療できない良性・悪性腫瘍も扱っています。

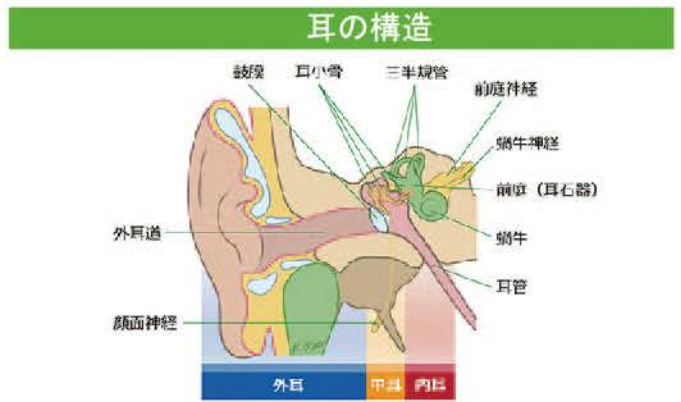
ここでは、それぞれの領域の病気について簡単に触れつつ、当科で日常的に対応している疾病や処置/手術の例を挙げておきます。

■ 耳の病気（図1）

音が聞こえにくくなることを難聴と呼びますが、治療を要するものの中には、耳垢がたまりすぎたり、中耳炎のせいで音の伝わりが妨げられて聞こえにくくなる伝音（でんおん）難聴や内耳の血流障害やウイルス感染などで音の電気信号そのものが弱くなってしまふ感音（かんおん）難聴などがあります。難聴の程度が重いと入院治療が必要となります。内耳は音だけでなく平衡感覚のセンサーでもあるため、内耳の障害でめまいを生じることもしばしばです。また、加齢とともに生じる加齢性難聴には治療というより適切な補聴器などで聴力を補助する必要があります。当科では毎週火曜午前に補聴器外来を開いています。

- ・急性中耳炎、穿孔性慢性中耳炎に対する手術治療
- ・突発性難聴に対するステロイド治療
- ・内耳性めまいの理学療法

図1

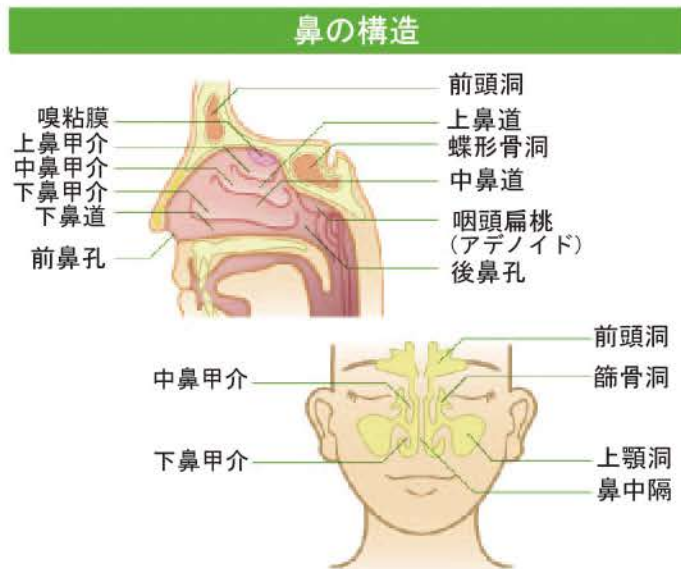


■ 鼻の病気（図2）

鼻の内部を鼻腔（びくう）といいます。鼻腔周囲の顔の骨には副鼻腔（ふくびくう）という空洞があり、鼻腔と交通しています。鼻腔や副鼻腔の病気には、副鼻腔炎などの炎症、花粉症などのアレルギー性鼻炎、良性や悪性の腫瘍などさまざまなものがあります。内視鏡検査やCT検査を行い、必要に応じて治療を開始します。

- ・アレルギー性鼻炎に対するレーザー治療
- ・慢性副鼻腔炎に対する内視鏡下副鼻腔根治術

図2



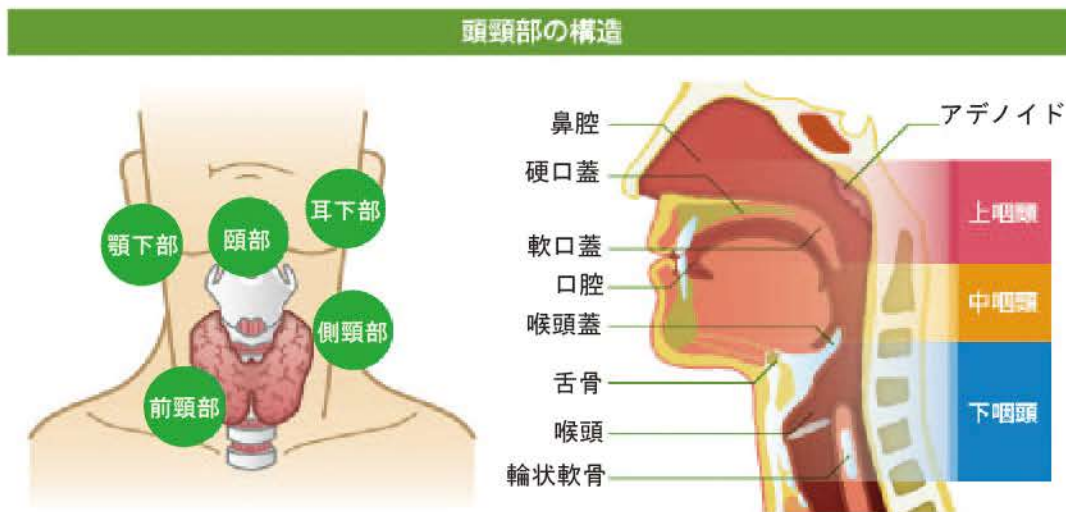
■ 口腔/咽喉頭の病気（図3）

鼻、口、のど（咽頭と喉頭）はそれぞれつながっており、呼吸、嚥下（えんげ：物を飲み込む動作）、発声、ことばを発するなどの働きをしています。そのような経路に急性の炎症が発生すると、粘膜の充血や浮腫によって音声障害や嚥下障害だけでなく呼吸困難を呈する例もあります。この状態は「気道緊急」と呼ばれ、放置すると窒息に至ることもあるため、排膿や気管切開など速やかな処置や手術が

時に不可欠です。

- ・慢性扁桃炎や睡眠時呼吸障害に対する口蓋扁桃摘出術
- ・扁桃周囲膿瘍に対する膿瘍切開
- ・気道緊急時の気管切開術
- ・重度嚥下障害に対する嚥下機能改善手術

図3



■ 頭頸部腫瘍

頸部領域の悪性腫瘍に対しては、集学的（しゅうがくてき）治療を行っています。進行癌症例、高齢者や合併症を有するリスクの高い患者さんにおいても詳しい検討をして、根治手術を行います。摘出したあとの欠損部に対しても再建を行い、術後の形態や機能を保つようにしています。

- ・頭頸部良性/悪性腫瘍摘出（対象：鼻副鼻腔、口腔、咽喉頭、甲状腺、唾液腺など）
- ・各種がんに対する化学/放射線療法
- ・再建を伴う根治手術
- ・咽喉頭表在癌に対する内視鏡的切除術（ELPS）

■ 顔面骨折

スポーツや事故などで顔面骨を骨折することがあり、その程度により整復術が必要となります。また下顎骨の骨折については歯牙の折損が同時に起きたり、咬合や咀嚼機能とも密接に関係したりするため、適宜口腔外科・高齢者歯

科とも連携しながら治療にあたります。

- ・眼窩吹き抜け骨折の鼻内視鏡併用手術
- ・顔面多発骨折に対する観血的整復固定術など

連載

高齢者に多い泌尿器の病気 (3)
 ② 夜間頻尿の対策

泌尿器科 奥野 哲男

夜間頻尿は、高齢者の頻度の高い排尿症状のひとつです。その原因として最も多いのは夜間多尿で、夜間多尿か否かは、排尿日誌を記録すると分かります。夜間尿量は、就眠後〜起床時の尿量の合計ですが、65歳以上の場合、夜間尿量が24時間尿量の三分の一以上あれば、夜間多尿となります。丸

一日の尿量測定が難しい場合は、夜間尿量のみ計測し、それが体重の十倍以上であれば夜間多尿、という基準もあります。夜間多尿の原因としては水分摂取過剰のことが多く、排尿日誌に摂取した水分量を記録しておく、自ら飲水習慣を見直し、夜間多尿・頻尿の改善につながるがあります。

心臓病や糖尿病など、基礎に病気がある場合はまずその治療が重要です。ここでは一般的な夜間頻尿対策について述べます。

●生活上の夜間頻尿対策

▼適切な水分摂取 アルコールやカフェインの飲用は夜間多尿の原因となります。1日の水分摂取量の目安は、体重×20×25 mL (体重60 kgなら12000〜15000 mL)とされています。飲料以外の食物にも水分は含まれ、自然に体内に取り込まれます。血液をサラサラにするために水を多飲する人がいますが、必要以上の摂取はあまり意味がありません。一方、過度な飲水制限は血液循環障害や熱中症のリスクとなるため、適度な水分摂取が重要です。



▼脚を挙上した短めの昼寝 脚を上げて30分程度の昼寝をすると、日中のむくみ改善・尿の排出を促進します。また、下肢むくみ対策の弾性ストッキング着用も有効と言われます。



▼塩分の摂り過ぎに注意 塩分を摂ると無意識に水分摂取が促され、また腎臓からの塩分排泄のため尿量の増加をもたらします。味噌汁・漬物・加工食品など、塩分を摂り過ぎないことが重要です。



▼夕方に軽い運動 散歩、ダンベル運動、スクワットなど、夕方の軽い運動は、体内の水分排出を促し、睡眠の質も向上すると言われています。

●膀胱蓄尿障害の対策

前立腺肥大症や過活動膀胱などの泌尿器疾患に伴う蓄尿障害・夜間頻尿については、各症状に応じた行動療法や薬物療法が主体



排尿日誌 (夜間多尿の例)

昼間		夜間	
排尿時刻	排尿量	排尿時刻	排尿量
7:30	250ml	0:00	200ml
10:00	200	2:30	300
12:00	300	5:00	200
14:00	250		
17:00	230		
19:30	250	翌朝6:45	300
23:00	200		
総尿量	1,430ml	総尿量	1,000ml

23:00 就眠 6:45 起床

〈水分摂取メモ (ml)〉

7:30 水 100	19:00 茶 150	味噌汁 150
8:30 茶 150	味噌汁 150	20:00 ビール 350
午前～夜 ペットボトル 600	22:30 水 100	
13:00 コーヒー 200	0:00 水 100	

となり、今後、取り上げる予定です。

●睡眠障害対策

規則正しい食事・生活リズム、軽い運動、ぬるめの入浴などが一般的に効果的と言われます。睡眠剤の内服は、効果がある一方、副作用の可能性もあり、かかりつけ医などで相談しましょう。

●夜間頻尿の薬物療法 (男性)

前記の生活行動療法で効果が弱い男性の夜間多尿による夜間頻尿に対しては、抗利尿ホルモン剤の内服治療があります。本剤は、尿量減少による体液貯留や電解質異常などの副作用出現の可能性があり、排尿日誌や血液検査での確認が必要となります。

夜間頻尿でお悩みの方は、まず尿量チェックと生活習慣の見直しをしてみましょう。

連携医のご紹介

山本医院

院長 山本法勝



診療科目 循環器科・内科・小児科

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	/	○	○	/
16:00~18:30	○	○	○	/	○	○	/

休診日 日曜日・祝日・木曜日

連絡先 〒301-0033 茨城県龍ヶ崎市佐貫町560
TEL 0297-66-3348

龍ヶ崎市に開業し40年が経ちました。循環器疾患、高血圧、糖尿病、脂質異常症をはじめとした一般内科として診療しております。昨年は地域医療連携病院に386件の依頼をさせていただきました。JAとりで総合医療センターとも多くの連携を図っており高度な専門的知識と豊富な経験を持つ連携医との協力体制を整備

し、より精度の高い診断や適切な治療を提供するように心がけています。一方では医師の働き方改革が進められ、長年受診した医師の人間性を頼りに受診連携を希望される場合が多く悩ましい点もでてきております。このような状況の中で安心できる医療を提供し地域医療に貢献してまいります。

新人のご紹介 新棟4階病棟



新棟4階病棟には今年度4人の新人看護師・助産師が入職しました。年度末が近づき、新人も頼もしいスタッフに成長しています。

当病棟は、産婦人科・小児科・NICU・女性一般科など、様々な分野にわたり、新生児から老年期まで幅広く対応しています。そのため、多岐にわたる知識や技術が必要な部署ですが、日々学びを積み重ね、フレッシュでバイタリティ溢れる力を十分に発揮しています。これからも新人4名のさらなる成長が楽しみです。

鈴木景子

全国厚生連栄養士協議会 全国統一献立

おすすめ郷土料理

～令和6年1月19日の昼食に患者さんにお出ししました～

新潟県 三条カレーラーメン



材料 1人分

・茹中華麺	180g
・豚小間肉	40g
・キャベツ	50g
・人参	10g
・もやし	20g
・えのき	20g
・サラダ油	5g
・だし汁	300ml
・塩	2g
・中華だし	5g
・しょうゆ	7g
・みりん風調味料	8g
・カレー粉	1g
・片栗粉	5g

作り方

- ① 野菜を切る。
 - ・キャベツ：2cm四方ザク切り
 - ・人参：1cm×3cm短冊切り
 - ・えのき：2等分にしてほぐす
 - ・もやし：そのまま
- ② 豚小間肉を炒めてから①の材料を加えて炒め、火が通ったらだし汁を加える。
- ③ 調味料を加えて味をととのえたら麺を加える。
- ④ 仕上げに水溶き片栗粉でトロミをつける。
※お好みで材料やカレー粉等の調味料は調整してください。

1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
497	18.9	13.7	4.6

定年を迎えて

副院長・腎臓内科部長

前田 益孝



当院に最初に赴任したのは1990年、昭和天皇が崩御し時代が昭和から平成へと移った翌年でした。私は医師6年生、病棟は東と西の2棟のみ、透析室は現在の3分の2以下の20床でした。わずか半年ほどの勤務でしたが、当時知り合ったスタッフの多くが今も当院を支えてくれています。この病院新聞を編集している佐藤さんは当時、臨床工学部の部長でした。透析機器に疎い私に、根気よくその仕組みを説明してくれました。二代目院長の椎貝先生が取り組まれていた「取手方式」では、「透析を始める前にやることがあるはずだ」との意気込みで、他の勤務先では得られなかった新鮮な感銘を覚えました。

2度目の赴任は1994年、南病棟が完成し、皆が引越しの荷物を抱え右往左往の最中でした。玄関を入ると正面にエスケーターが動いており、その変貌ぶりに驚かされました。勤務早々、米国腎臓学会に出展されていた自動腹膜透析装置を当院にも導入したく、看護師の竹井さんや現臨床工学技師部長の高島さんに無理難題を押し付けたことが悔やまれます。今更ではありませんがすみませんでした。

3度目の赴任は1998年、私にとってもまさかの帰還でした。出戻りの繰り返しで少々心苦しかったのですが、復帰を喜んでくれた患者さんの笑顔がそんな不安を払拭してくれました。2011年の東日本大震災を何とか乗り越え、2013年には待望の新棟が完成、腎臓内科病棟と透析室の一体化を目指した腎センターが実現しました。しかし2020年からのコロナ渦によって診療は日々刻々と変わる非常時体制へと大きく変貌し、一体化は見果てぬ夢になりつつあります。今後は後輩諸氏の頑張り期待したいところです。

未だ診療に忙殺され、力不足を嘆く日々ですが、まもなく引退の日を迎えます。決して平坦ではなかった半生をこの地で過ごし、定年を迎えられたことはスタッフ、そして患者さんのおかげかと存じます。今しばらく当地に留まりたく心残りはありますが、残念ながら体力の衰えは如何ともし難く、今後は自宅近くの病院でできることを続けていくつもりです。

皆様、どうもありがとうございました。



斯文会 村山吉廣 「論語の言葉」

知だけでなく徳も必要

呼吸器内科 部長 山下 高明

人が社会で生き残っていくためには「知」が必要である。的確な判断、問題解決能力のことである。しかし「知」だけの人(儒教では「小人」)は、自分の利益のみを追求して組織全体、社会全体の利益を軽視する。一方、儒教では「徳」の重要性を説く。誠実、公正、配慮といった美徳のことである。結論からいうと、「徳」がないから社会が暗く辛いものになっている、いくらお金があってもちっとも幸せにならない。人生を社会を生き生きとした輝かしいものにする知恵、それが徳なのだ。論語は儒教の中心となる教科書で、儒教の祖、孔子の言葉を中心に、500ほどのトピックで、「徳とはどういうものか、どうしたら身につくか」を伝えたものである。この本は、このうち40のトピックを取り上げて、わかりやすく解説したものである。言葉は簡潔であるが奥深く、読むほどに心が定まってくるのが実感出来るだろう。

この本の「刊行のことば」
「政治の混乱、経済の低迷、学校や家庭の崩壊など、今日の我が国はかつてない憂うべき社会状況に陥り、人心の荒廃も目に余るものがあります。これは敗戦のショックから正しい価値観を確立出来ず、自分の利益だけを優先し、人はどう生きるのが正しいかを考える心を失った結果と言えます」
「私どもは、古来日本人の精神を築き上げてきた、儒教を主とした古典の意味を見直し、これを人間教育の拠り所とすべきと考え、東洋思想の普及に努力して参りました」

お知らせ

4月から小児の救急診療が変わります。 直来の方は、まずは電話で確認下さい！

2024年4月から医師の働き方改革施行を契機に常総地域(この地域)の小児救急が見直されました。当院の小児科医不在の時間ができますので、**時間外(休日や夜間)に小児科受診を希望される場合、まずは電話にて可能か確認をお願いします。**夜23時以降は救急車もお引き受けできず、周辺の大きな病院での対応をお願いすることになりました。

深夜帯の救急搬送が遠方になる等、地域の皆様にご迷惑をおかけすることになり、大変恐縮ですが、何卒ご理解いただき、通常時間内の外来受診と適切な救急車利用についてご協力お願い申し上げます。



地域医療講演会

糖尿病の最新治療

～合併症にならないために～

JAとりで総合医療センター内分分泌代謝内科部長 今井 泰平

4月20日(土)午後2時開講
(午後1時30分開場)

入場 **無料** (先着順)

会場 JAとりで総合医療センター 新棟3階講堂
取手市本郷 2-1-1 TEL 0297 - 74 - 5551
お問い合わせ 取手大利根ライオンズクラブ事務局
TEL 0297 - 74 - 1226
共催 取手大利根ライオンズクラブ
取手市身体障害者福祉協議会
協賛 JAとりで総合医療センター



「JAとりで通信」のアンケートにご協力をお願いします

右のQRコードからアンケートを開きお答え頂くようお願いいたします。



今月の表紙

人間の五感のうち、実に4つ(視・嗅・聴・味覚)が首から上に存在しています。耳鼻咽喉科はその狭い範囲に密に詰まったもの(眼球以外)を日々扱っています。