亀田ニュース

2018
No.901
11月1日号

●〒296-8602 千葉県鴨川市東町929　●TEL04(7092)2211㈹　●発行責任者 亀田隆明　●作成 広報企画室　●毎月1日・15日発行

クリニック館内での転倒事故にご注意を

亀田クリニック館内で患者さまの転倒事故が発生しています。2017年度は来院者75万3,929人のうち，91人が受診時に転倒。そのうち54人が70歳以上の高齢者で，残念ながら6人が骨折などのケガをされてしまいました。

転倒の多い場所は，玄関や立体駐車場，エスカレーターです。特に雨の日は床が滑りやすいため，例えば松葉杖の方は車椅子を利用するようにするなど，ご注意ください。また歩きながらのスマートフォン操作（歩きスマホ）は，周囲への注意力が低下し大変危険です。自分自身がケガをするだけではなく，他人をケガさせてしまう事もあるため，歩きスマホはやめましょう。その他，診察待合室では立ち上がった直後によろけて転倒するケースが多くみられます。診察に呼ばれても慌てる必要はありません。長く座っていた後は思うように足が動かない事がありますので，立ち上がる前に足の曲げ伸ばし運動，立ち上がったら伸びと足踏みをしてから歩き出すようにしましょう。

また転倒を防ぐには，ご自身の転倒リスクを知っておくことが大切です。次の設問で「はい」と回答したものの合計が5点以上になった方は転倒の危険性が高いと考えられます。館内では階段やエスカレーターの利用は避け，エレベーターをご利用ください。

設 問	点 数
・よく物忘れをして困っている	2点
・歩くとき，杖や歩行器など補助具を使用している	2点
・過去12か月以内に転んだことがある	3点
・睡眠剤や安定剤を服用している	1点
・トイレの回数が多い（日中8回以上，夜間2回以上）	1点
・目が見えにくく，日常生活が不自由である	1点
合 計	点

便失禁に対する無料電話相談

便失禁でお悩みの方に，治療法を含む適切な情報を提供する目的で，毎月，専門医や皮膚・排泄ケア認定看護師による無料電話相談を行っています。

11月は下記の日程で無料電話相談を実施いたしますので，この機会にご相談ください。

■日時：11月14日(水)・28日(水)14:00～16:00
■電話番号：04-7099-1206(直通)

リハビリ市民講座

テーマ：膝痛の予防と対処

11月17日（土）午後1時（12時半開場）から亀田クリニック5階リハビリセンター内研修室にてリハビリ市民講座を開催いたします。

今回は「膝痛の予防と対処～今日からできる身体づくり～」をテーマに，当院リハビリテーション室の畑中綾美理学療法士が膝痛予防の運動（ストレッチ・筋トレなど）をご紹介いたします。ご興味のある方は，ぜひご参加ください。（参加費無料，定員50名〔当日先着順〕）

bayfm「MEDICAL UPDATES」

ラジオ ベイエフエムの午後のワイド番組『it!!（イット）』では，毎週火曜日午後3時から，当院のスタッフが出演する「MEDICAL UPDATES」のコーナー（約10分）が好評放送中です。

11月は急性・重症患者看護専門看護師の飯塚裕美看護師が出演いたします。どうぞお聴きください。

世界糖尿病デー イベント開催のお知らせ

昨年のイベントの様子

11月14日の「世界糖尿病デー」に合わせて，下記のとおりイベントを亀田クリニック1階にて開催いたします。どうぞ気軽にお立ち寄りください。

日時：11月14日(水) 10：00～13：00
場所：亀田クリニック1階
内容：血糖測定，栄養相談，お薬相談，歯周病チェック，かんたん足腰チェック
＊歯科衛生士ミニ講座 10:00～/11:00～(10分程度)
＊糖尿病専門医ミニ講座 12:00～(10分程度)

また，今年も1日限定20食で恒例の「ブルーサークルランチ（ヘルシーメニュー）」を11月5日（月）～15日（木）の間（※ただし，11日（日）除く），亀田総合病院Kタワー13階レストラン「亀楽亭」で提供いたします。この機会にどうぞご賞味ください。

第4話　便失禁

はじめに

「気がついたら下着に便がついていた」,「便意を感じてからトイレまで間に合わなかった」。皆さんはこのような経験をされたことはありますか？

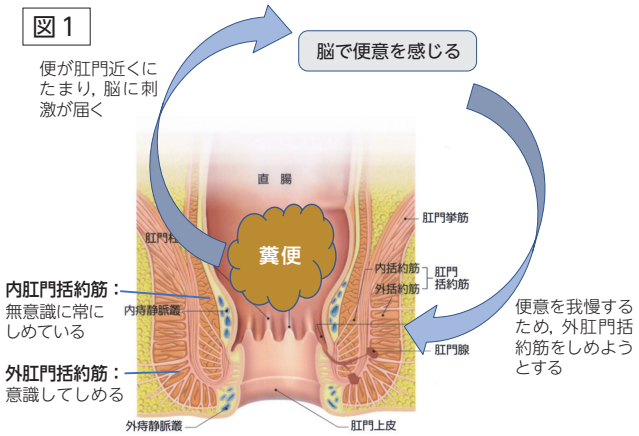
便失禁とは，おしりの筋肉や神経がうまく働かないなど排便を正常にコントロールできなくなる病気です。ここ数年この病気についての研究や治療法がかなり進んできています。これから3回に分けて便失禁の病気の説明，必要な検査，そして治療について説明していきます。

便が漏れないしくみとは？

おしりの穴から約3cmを肛門と言い，排便時以外では閉じています。これは肛門のまわりに内肛門括約筋と外肛門括約筋という二重の筋肉が働いているおかげです。（図1）

内肛門括約筋は自分の意志とは関係なく常にやや弱めにしめていて，無意識に便が漏れるのを防いでくれています。肛門の近くに便が沢山下りてくると脳に刺激が伝わり,「便意」を感じます。トイレまでたどり着くまで漏れないよう今度は脳から外肛門括約筋へ「しめろ！」と指示を出してトイレまで筋肉を収縮させて「便意」を我慢していきます。

図1



便失禁の原因は？

いろいろな原因で便失禁は起こります。一番多いのは年齢によるものです。高齢になってくると内肛門括約筋の筋力が落ちて「無意識に漏れる」ことが生じます。次に多いのは出産時やおしりの手術，事故などで肛門括約筋が切れてしまい起こることです。直腸がんの手術では便をためる働きのある部位を取る必要があり，また時に一部肛門括約筋を切るため便失禁の症状を来してしまうことがあります。怪我や病気で肛門へ指示を出す神経にダメージを受けた場合にも便失禁が起こります。

便失禁の種類とは？

以下の3つに分けられます

漏出性便失禁：自分では全く気づかないうちに便が漏れてしまう状態

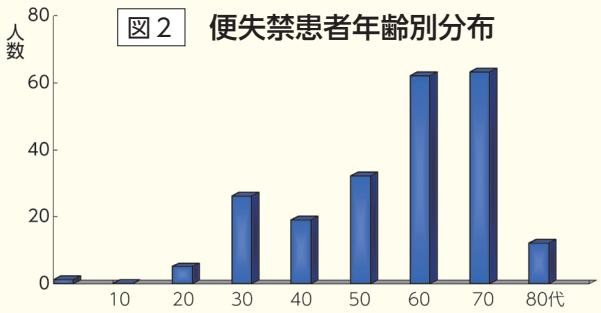
切迫性便失禁：便意を感じてから短い時間でも我慢できずに便が漏れてしまう状態

混合性便失禁：漏出性と切迫性の両方の症状がある状態

悩んでいるのはどんな人？

比較的高齢者に多い病気ですが，便失禁で受診した方の内訳をみると30歳代以降の受診者も見られ決して高齢者に多い病気ではありません。（図2）

図2　便失禁患者年齢別分布



治療しないとどうなるの？

便失禁は，単に「便が漏れる」という症状だけではなく，出先で漏れるのが心配で外出や旅行をあきらめたり，常にトイレの場所を確認しながらの行動でストレスがたまったり，女性の方では夏に白のズボンが履けないなど日常生活を十分に楽しめないことが問題になってきます。お一人で悩まずに専門医に相談してください。きっと明るい未来が開けます！ 次回は実際に当院で行っている検査についてお話しします。

医師紹介

友田（ともだ）　陽子（ようこ）医師

①担当科目
②診療における得意分野
③趣　味
④ひと言

①総合内科
②総合診療
③旅行
④地域の医療に貢献できるよう精一杯頑張ります

Kameda Medical Center

亀田ホームページ　http://www.kameda.com