

地域住民のみなさまへ

加古川中央市民病院 広報誌



tsutsuji

[ツツジ]

2024
1月号
Jan.

医療についてのアレコレをお届け

特集

副鼻腔炎

80

今号の気になる「数値」



つながり：メディカルアシスタントとして

kakogawa central city hospital

2023年度 WEBサイトアンケートご協力をお願い



当院WEBサイトについてのアンケート調査にご協力をお願いいたします。

WEBサイトでは、医療情報だけでなく、ふだんの生活に役立つアレコレをWEBマガジンとして配信しています。公開講座の開催日が近づくとバナーでお知らせ！さらに見やすく、利用しやすいWEBサイトにするため、皆様のご意見をお聞かせください。

アンケートへのご回答方法

以下のいずれかの方法でアクセスし、アンケートにお答えいただきますようご協力をお願いいたします。

- 当院WEBサイトトップ画面の「ピックアップ」コーナーにアンケート専用バナーをご用意しています。こちらをクリックしてアンケート回答フォームへ。

こちらのバナーをクリック

WEBサイト
アンケート
2024年
1月31日まで
ご協力をお願いします。

- 右のQRコードを読み取り、アンケートにご協力ください。(所要時間3分)



【アンケート回答の締め切り | 2024年1月31日(水)まで】



加古川中央市民病院
ホームページ
<https://www.kakohp.jp/>



当院のWEBサイトを
ご覧になったことがない方は、
ぜひ、この機会にアクセス
してみてください。

Vol.
06

家族みんなが



厚揚げの海苔わさびのせ

材料2人分

海苔佃煮…………… 大さじ1杯
めんつゆ(3倍濃縮)…… 大さじ1杯
わさび…………… 小さじ1杯(お好みで調整)
厚揚げ…………… 2個(200g)
もみ海苔…………… 2つまみ(お好みで調整)

●エネルギー/約120kcal ●たんぱく質/約12g

作り方

- 1 海苔佃煮とめんつゆ、わさびを和える。
- 2 油抜きした厚揚げを一口大にカットし、フライパンで焦げ目がつくまで焼く。
- 3 厚揚げを器に盛り付け、①をのせる。
- 4 もみ海苔をお好みの量でのせる。

レシピ考案：栄養管理室 管理栄養士 廣瀬 智晴

栄養価の高い新海苔は今が旬。
おつまみにも、
おかずにもなるひと品を！

海苔の旬は11月～1月。この時期に採れる新海苔は、香りも高くおいしいだけでなく、ビタミン・ミネラルはもちろん食物繊維やタウリンなど栄養も豊富。新海苔とわさびを使用し、手軽にできるひと品を。海苔わさびは、湯豆腐やパスタと合わせても。もちろんお米とも相性抜群です。

塩分
およそ1.5g
1人



地方独立行政法人 加古川市民病院機構
加古川中央市民病院

広報誌「ツツジ」第34号
2023年12月20日発行

〒675-8611 兵庫県加古川市加古川町本町 439 番地
TEL 079-451-5500 URL www.kakohp.jp/



特集

慢性化すると侮れない

副鼻腔炎

蓄膿症として知られる副鼻腔炎。

ただの鼻づまりと

軽視していると、慢性化し

QOL(生活の質)も下がりがち。

難治性の好酸球性副鼻腔炎は、

ポリプを切除しても

再発しやすく手強い疾患です。

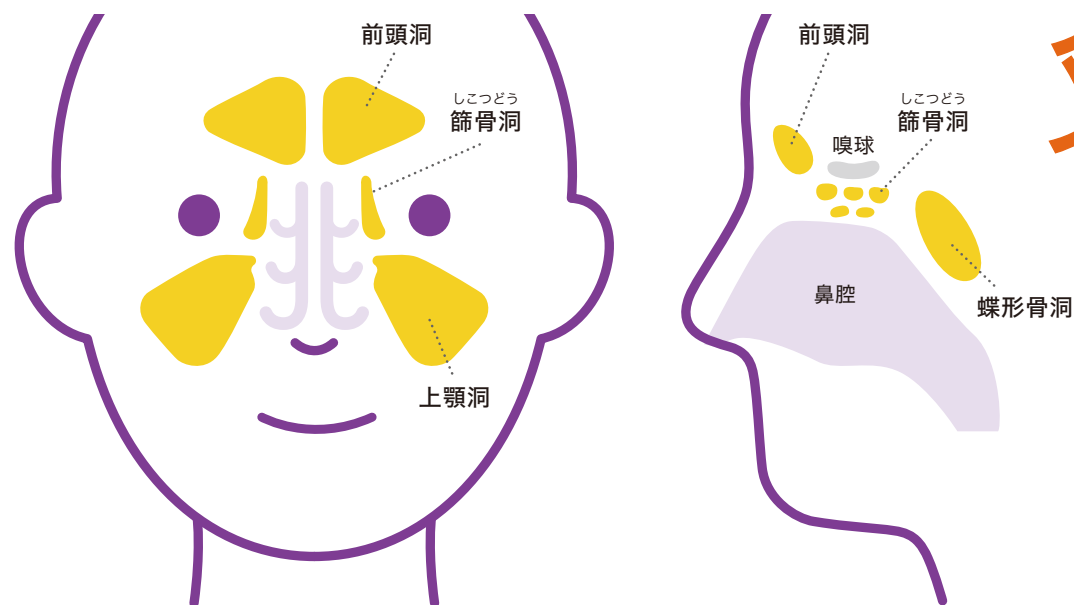
誰もが罹る可能性のある

病気のことを、この機会に

正しく知しましょう。

副鼻腔

って、どこにあるの？



副鼻腔は、鼻腔(鼻の穴)の周りにある空洞のこと。前頭洞、篩骨洞、蝶形骨洞、上顎洞のどこに炎症が起こるかにより、症状も異なります。

嗅球：におい信号を受けとる脳の中核。鼻に炎症が起こると、においが伝わりにくくなる。



耳鼻咽喉科 科部長
井之口 豪

医学博士、神戸大学客員教授
専門分野は鼻科学、鼻アレルギー、耳科学。
内視鏡下鼻副鼻腔手術、中耳手術を担当。
2003年神戸大学医学部卒業、米国ピッツバーク大学留学、神戸大学大学院医学研究科 准教授を経て、2023年から現職。日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 認定専門医、専門研修指導医、日本鼻科学会認定鼻科手術暫定指導医。

「におい」を感じる、肺にきれいな空気を送る。鼻には様々な働きがあります

淹れたてのコーヒーの香り、醤油の焼ける香ばしい匂い、爽やかな新緑の香り、想像するだけで心が潤う匂いがあります。ところが、酷い鼻づまりになると、こうした匂いがわからなくなるだけでなく、ガス漏れや食品の腐敗に気づかず、危険を察知しにくくなります。「におい」は日々の生活に欠かせないものです。

また、鼻には「におい」を感じる役割の他にも、肺に送る空気をちよつどよい状態に整える機能もあります。鼻の内部は非常に複雑な構造をしています。この複雑

〈 正常な副鼻腔 〉



〈 炎症のある副鼻腔 〉



正常な副鼻腔とどう違う？

健康な人であれば黒く写りますが粘膜が腫れたり膿がたまると空洞がなくなり、グレーに写ります。

鼻炎をこじらせると副鼻腔炎に

な鼻の中を通る間に、冷たい空気も、乾燥した空気も、加湿されて適温になります。さらにフィルター機能まで完備しているので、ほこりも取り除かれた、きれいな空気が肺へ運ばれます。鼻はとてもよくできた器官なのです。

鼻炎は、炎症が鼻に限定されるものを指します。風邪やアレルギー性鼻炎、花粉症などですね。一方、炎症が副鼻腔までおよぶのが副鼻腔炎です。いきなり副鼻腔炎になることは少なく、鼻炎をこじらせ副鼻腔炎に至ります。

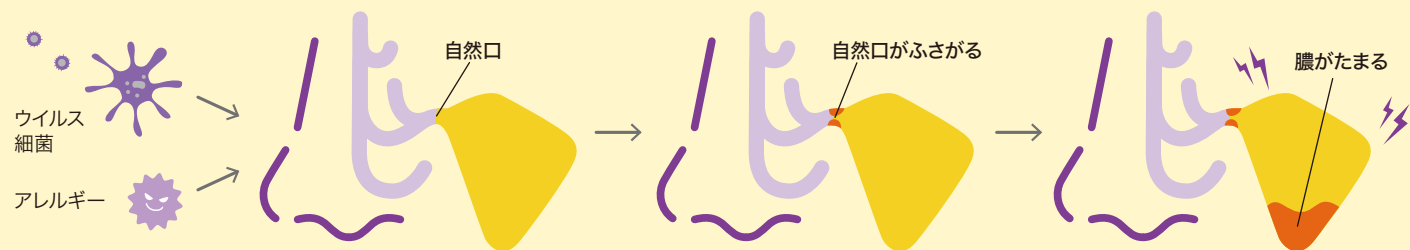
副鼻腔は鼻の周りや頬の内側にある空間で、通常、中は空洞です。針の穴ほどの自然口で鼻とつながっています。空洞になっている理由は、はつきりとはわかっていませんが、頭が軽くなり首への負担が軽減される、顔面への衝撃を緩和するなどの役割があるとされています。副鼻腔炎になると、

この空洞内部に炎症を起こして膿がたまります。

副鼻腔炎には急性と慢性があり、鼻づまりなどの症状が3か月以上続くものが、慢性副鼻腔炎です。鼻の粘膜が腫れて副鼻腔の入口がふさがると、中は閉めきった風呂場のようになり、蒸れて菌が繁殖しやすくなります。すると、さらに炎症が進むという悪循環を繰り返し慢性化します。副鼻腔炎の鼻水は粘り気があります。この鼻水が喉へ流れると、喉が刺激されて咳が止まらず、気管支が炎症を起こします。長びく咳の症状は、副鼻腔炎が原因の可能性があります。副鼻腔炎の治療で喉へ落ちる鼻水が止まると、咳もおさまります。

治療は抗生物質などの薬の内服や点鼻薬などで経過をみますが、それでも症状が改善しない場合は手術が検討されます。副鼻腔炎は慢性化すると治りが悪くなります。早めに受診し、慢性化させないことが大切です。

副鼻腔炎のしくみ



01 風邪(ウイルスや細菌感染)やアレルギーによって炎症が起きる。

02 粘膜の腫れや鼻水で、自然口がふさがる。

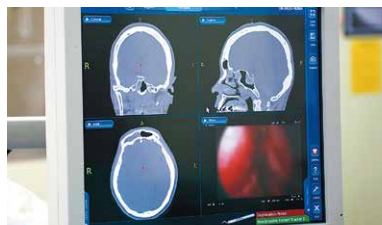
03 分泌物や異物を排出できず、鼻水や膿がたまり炎症が悪化する。

体に負担の少ない

内視鏡による手術

切開しないから、傷も残らない内視鏡手術

ひと昔前まで蓄膿症の手術は歯茎を切開して行っていましたが、今は体の負担の少ない内視鏡手術に。副鼻腔は目や脳など重要な部位と接しているため手術には精度が求められます。CTナビゲーションシステムで患部の位置を確認しながら慎重に進めます。マイクロ・デブリッダーは病変した粘膜を吸引しながら切除する器具で、正常な粘膜を保護し、安全にポリープだけを切除できます。また、できるだけ正常な形を残しながら空気の通り道を確保するよう心がけています。



CTナビゲーションシステム



マイクロ・デブリッダー

術後の不快感も

ずいぶん緩和されています

当院での内視鏡手術の入院は比較的短く3泊4日が基本です。切開しないので傷口の縫合は行いません。毛細血管からじわじわと滲み出てくる血液は自然とおさまのを待ちます。以前は鼻にガーゼを何枚も詰めていましたが、それが術後のつらさに。現在は、自然に溶けるスポンジのようなものを詰めるので、術後の不快感もやわらぎました。



目が痛い、頭痛がひどい。
痛みの原因は
副鼻腔炎かもしれません

鼻と関係なくみえる部分にも副鼻腔が広がっています。頬の内側にある副鼻腔が炎症を起こすと、頬がズキズキすることがあります。目の奥が痛い、物が二重に見える、酷い頭痛がするなど副鼻腔炎の症状のひとつです。副鼻腔は両目の間にもあり、視力低下や失明に至る場合もあります。また、虫歯から副鼻腔炎になることもあります。頬の裏にある副鼻腔は上あごと接しているため、上の奥歯の虫歯を放置したり、歯周病が進んだりすると、そこから菌が入り、副鼻腔炎になります。虫歯を治療すると副鼻腔炎もお

さまります。

鼻は顔の中心にあり、さまざまな部位と接しているため、脳神経外科や眼科、歯科など他科と連携して治療にあたることも多く、鼻が鍵を握っているともいえます。

指定難病の対象にもなる 好酸球性副鼻腔炎

細菌やカビによる感染以外に好酸球性副鼻腔炎と呼ばれる副鼻腔炎があります。好酸球性副鼻腔炎は、発症のメカニズムも解明されておらず、手術でポリープを切除しても再発を繰り返す非常にやっかいな病気です。2015年より難病に指定されており、医療費助成の対象となっています。副鼻腔にポリープが多発しま

すが、なぜポリープができるのかはわかっていません。白血球の一種である好酸球がポリープ内で増える特徴があります。20〜30代で発症し、40〜50代がピークとなります。80%近くの方が気管支喘息を合併していることが特徴的です。かつては珍しいタイプの副鼻腔炎でしたが、近年、増加傾向にあります。

これまでステロイド剤の服用と手術でポリープを切除するしかなかったのですが、新たに生物学的製剤という選択肢が増えました。症状を抑える薬のため、定期的に注射を打ち続けなければならぬデメリットもありますが、症状に合わせ、適切な治療法を組み合わせ、患者さんのQOL

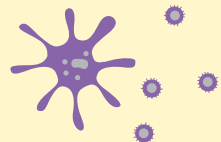
(生活の質)をあげることが可能になりました。

このように副鼻腔炎の原因はさまざまですが、誰でも罹り得る病気です。「部屋の掃除をきちんとしてないから、副鼻腔炎になったのかなあ」とおっしゃる患者さんがいます。「普通に生活をしていても罹ります。病気になる以上は前向きに治療していきましょう」と声をかけ、手術をするのか、薬剤治療なのか、手術はどのタイミングであれば効果的かなど、患者さんにとって何が最適かを共に考えながら治療にあたっています。



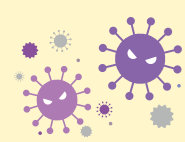
※「指定難病」と診断され、「重症度分類等」に照らして病状の程度が中等症以上の場合

副鼻腔炎の原因は、3種類



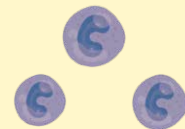
細菌感染

風邪などの鼻炎に続いて起こることが多い。鼻づまり、咳や痰、顔面痛、頭痛、嗅覚低下の症状。



カビ

無症状のためCT画像で発見されることが多い。カビが付着する部位により頭痛や視力低下を伴う。



好酸球性副鼻腔炎

喘息の持病を持っている患者が80%近い、難治性の副鼻腔炎。アスピリン喘息(風邪薬や痛み止め服用時の喘息発作)の合併も多い。

副鼻腔炎の 症状チェックリスト

- ☒ 鼻づまり
- ☒ 痰や咳が出る
- ☒ においがわかりづらい
- ☒ 粘り気のある鼻水が出る
- ☒ 鼻水が喉に落ちる
- ☒ 頭痛、頬が痛い
- ☒ 目の奥が痛い
- ☒ 鼻から嫌なにおいがする

家庭でもできる 鼻づまり対処法

- ✔ 横を向いて寝る
上にした方の鼻が通りやすくなる。ときどき上下の向きを変えよう。
- ✔ 運動をする
交感神経が刺激されると鼻の通りがよくなる。
- ✔ 鼻を温める
水で濡らし絞ったタオルをレンジで1分ほど温め、蒸しタオルにして鼻にあてる。
- ✔ 市販の点鼻薬を使う
鼻の粘膜を収縮させ鼻づまりをやわらげる。ただし、過度な使用はかえって鼻づまりを悪化させる。1日1〜2回の使用に留めよう。

危険なサインがあれば

ママと赤ちゃんを守る 専門ドクター

様々な持病をお持ちの妊婦さんや、赤ちゃんに疾患が見つかった場合も、当院では他科と連携し迅速に対応。必要に応じて24時間各科の医師が安全なお産をサポートします。



産婦人科 × 小児科

入院期間

経膣分娩／出産日～5日目（6日間）
帝王切開／出産前日～6日目（8日間）

当院は、母子同室を実施しています。退院後の生活を想像しながら育児ができるよう、お母さんと一緒に助産師がお手伝いをさせていただきます。困った時や心配事があれば、いつでもお声掛けください。



助産師

産後は疲れているので、
ゆっくり過ごして
くださいな。

☆☆
おいしいと
評判です！



管理栄養士

さらにおいしくなりました！

産後食を完全リニューアルしました！ママからの希望の多かったパスタやケーキも取り入れたメニューは好評をいただいています。



朝



昼



夜

15時のやつ♡

※食物アレルギーのある方は別メニューとなります。

当院でお産をご希望の方

産婦人科外来受診について

※婦人科の方は対象外です。

● 紹介状のない妊婦さん

当日の外来受診は可能です。
1階中央受付にお越しください。

診療受付時間
平日 8:30～11:00

● 紹介状のある妊婦さん

紹介状・検査結果や母子健康手帳・助成券をご用意のうえ、ご来院ください。

里帰り出産をご希望の方

現在通院中の産院で予定日が決まり次第、
分娩予約をお取りください。

分娩予定日が記載された紹介状を持ってお越しください。

自然分娩の方は妊娠34週、帝王切開の方はまたは可能性のある方は妊娠30週までに、紹介状、検査結果や母子健康手帳・助成券を持って、産婦人科外来へご来院ください。

問い合わせ先

加古川中央市民病院 産婦人科外来
TEL 079-451-5500（代表）

詳細は

「加古川中央市民病院 産婦人科」で検索



もしかして

妊娠したかも？ と思ったら

～早めに産婦人科を受診しましょう～

当院はすべての妊婦さんのお産を大歓迎します



病気の治療中でお産に不安がある方はもちろん、当院では健康な妊婦さんのお産も積極的に受け入れています。妊娠中に赤ちゃんやママに気がかりなことが起きても、万全の体制でお産をサポートします。



副院長(兼)産婦人科 主任科部長 房 正規

ママの声にお応えします

陣痛が始まると
分娩室までの移動が
ツライと聞いて…

当院には、陣痛から分娩までを同じベッドで行えるLDR室があります。個室なのでリラックスしてお産に臨むことができます。

LDR室



自宅を出産をしたいけど、
不安も…

院内助産はいかがですか。自宅のような量の部屋で、助産師が自然なお産をサポート。緊急時には速やかに産科医・小児科医が駆け付けられるので安心です。

院内助産



外来でもっといろんなことを
聞きたい…

医師から経過が良好と診断されると、助産師外来を受診できます。経験豊富な助産師が、妊婦健診や保健指導を実施。お産についての不安や疑問をお話ください。

助産師外来



◎適応基準はありますが、無痛分娩にも対応していますのでご相談ください。

命の誕生を全力でサポート！

当院はユニセフから「赤ちゃんにやさしい病院(BFH)」に認定されています。気分が落ちこむ、母乳が出ない、眠れないなど、どんな悩みでも私たち助産師に気軽にご相談ください。私たちはお産のスペシャリストとして、ママと赤ちゃんをサポートします。

なんでも相談してください



助産師

アドバンス助産師



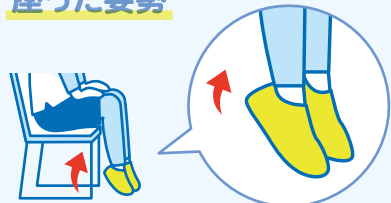
すき時間で
できちゃう

ちょこっと 体操

ちょっとした体操を日々行うことでさまざまな効果が。
お時間のある時にちょこっとやってみてください。

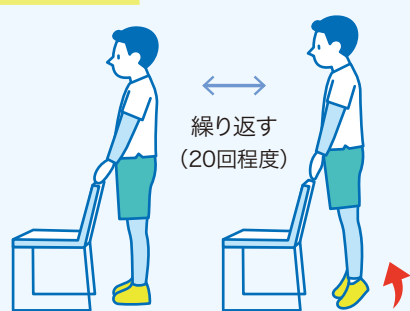
今回の体操 ふくらはぎの運動で冷え対策

座った姿勢



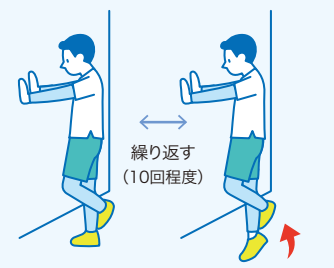
イスに座って肩幅くらいに足を広げます。つま先は地面につけたまま、かかとをゆっくり上下に動かします。

立った姿勢



イスなどに掴まって、肩幅くらいに足を広げます。つま先は地面につけたまま、かかとをゆっくり上下に動かします。

★負荷をかけるなら



片方の足を、もう片方の足にひっかけて片足で立ち、まっすぐな姿勢を保ちながらかかとを上下に動かします。

ポイント

- ☑ 息を止めずにリラックス
- ☑ 早くならないようにゆっくりと
- ☑ 毎日続けられる回数で

理学療法士
小西 佑磨

ふくらはぎは「第二の心臓」と呼ばれています。ふくらはぎの筋肉が動いていないと下半身の循環が悪くなり冷えの原因となります。また、むくみなどの予防にもつながります。

おしえて 日頃のいろいろ

ちょっとした疑問にスタッフがお答えします

ストレスの発散で
気をつけることはありますか？

お答えするのは

精神神経科 公認心理師 一同

1つの方法にこだわらないことが大事です。人それぞれ好みがあり、ストレスの発散方法もさまざまでしょう。自分に合う方法をいくつか持っておき、その時々で調子で組み合わせてみてください。また、どんなときでも呼吸を整えることは大切です。ストレスで不安や緊張が強まると、呼吸は浅く早くなりやすいものです。まずは「息をゆっくり吐く」ことから始めましょう。ひと呼吸おいて気持ちを整えると、ストレスそのものを見つめる心の余裕も生まれ、上手な対処方法を見つけられるかもしれません。

おうちで
できる

かんたん セルフケア

花粉症やホコリなどの
アレルギー対策にも

鼻うがい

- ◎「あー」と声を出しながら行う
- ◎ 洗浄後に強く鼻をかまない
- ◎ やりすぎには注意



(水が耳に入り込まないように気をつけてください)

鼻の中を洗浄液で洗う「鼻うがい」。鼻の入り口についた汚れや鼻水などを洗い流すことで、アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎をはじめとする鼻症状の緩和につながります。最近では鼻うがいをサポートする洗浄器がドラッグストアなどでも購入できます。温かい生理食塩水(水500ml塩4.5g程度)で洗浄すると、ツーンとする刺激も少ないでしょう。風邪の予防や花粉症対策にもなりますので試してみてください。

看護師 寺田 恭子

メディカルアシスタント
(医師事務作業補助者)として

診察室で医師の隣で事務をサポートしている
私たちにお気づきですか。

医師が診療に専念し、
患者さんに向き合う時間を増やすため、
私たちは、医師の指示のもと
各種書類や検査の予約などの事務作業を行います。

膨大な医療用語や検査について覚えるのは大変ですが、
仕事のひとつとが患者さんの治療に関わっているため
緊張感をもって取り組んでいます。

世の中ではまだ知られていない職種のため
「看護師さ〜ん」と呼ばれることも。
より良い医療を患者さんに提供するために
任されたポジション。

「MA(エムエー)さ〜ん」と
呼ばれる日を目指して。



加古川中央市民病院 メディカルアシスタントについて

02 遺伝に関する悩み・不安・疑問は 遺伝カウンセリングへご相談ください



遺伝に関する悩みや不安、疑問などはありませんか。
遺伝カウンセリングでは、症状や治療などの医学的なことはもちろ
ろん、遺伝子の検査やご家族に遺伝する確率といった遺伝につ
いての情報を提供しています。遺伝について「詳しく知りたい」「相談
したい」という方は、ぜひ遺伝カウンセリングをご利用ください。

- 遺伝子の病気をもっている家族がいるので、自分も同じ病気になっていないか調べたい。
- 子どもが欲しいけど、高齢妊娠だと染色体異常の確率が高くなると聞いて心配です。
- 家族や親せきにがんが多いのですが、遺伝ですか？



遺伝子診療部
認定遺伝カウンセラー®
あおき ちさこ
青木 智彩子

来院での相談前に「こんなことも相談できる?」「費用はどうなる?」など
知りたいことがございましたら、お電話(代表:079-451-5500)または
Webサイトのフォームよりお問い合わせください。



遺伝カウンセリングについて
お問い合わせフォームはこちら

カウンセリング費用

保険診療の場合	▶ 費用は内容・負担割合による
自費診療の目安 (院内紹介の場合)	▶ 初診1回 4,400円(税込) 再診1回 3,300円(税込)

「加古川中央市民病院
遺伝カウンセリング」で検索



04 市民公開講座 健康教室のご案内

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い開催を中止していた
健康教室を再開しました! 健康についての正しい知識を深
める機会として、皆様のご参加をぜひお待ちしております。

市民公開講座 健康教室

／ 今月のテーマ /

**肺癌を
疑われたら?**

～当院での肺癌の検査&治療～

呼吸器外科 岩永 幸一郎 医師

2024 1/27(土) 14:00-15:00

加古川中央市民病院 きらりホール

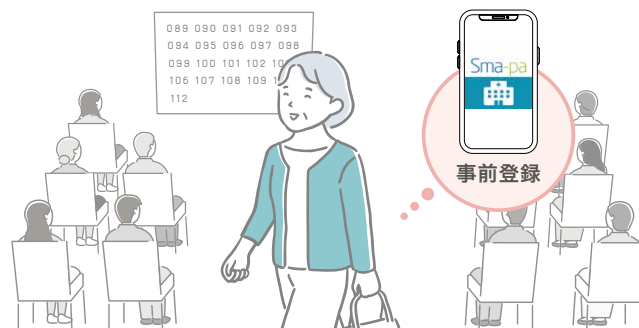
講 師：呼吸器外科 岩永 幸一郎 医師
時 間：14:00～15:00(13:30～受付開始)
場 所：きらりホール(加古川中央市民病院内)
対象者：事前申込不要 どなたでもご参加頂けます
参加費：無料 定 員：100名



「加古川中央市民病院 健康教室」で検索

03 会計の 待ち時間ゼロに!

スマホに「病院外来アプリsma-pa(スマパ)」をダウンロード。
アプリにクレジットカードの登録をすると自動で決済が
完了するため、診察後そのまま帰宅できます。
(処方せん・予約票は各診療科の受付で受け取れます)



スマホ払いの詳しい内容は、当院Webサイトをご覧ください。

ご不明な点がございましたら、
受付スタッフまでお問合せください。

「加古川中央市民病院 スマホ払い」で検索



01 増築工事まもなく完了!

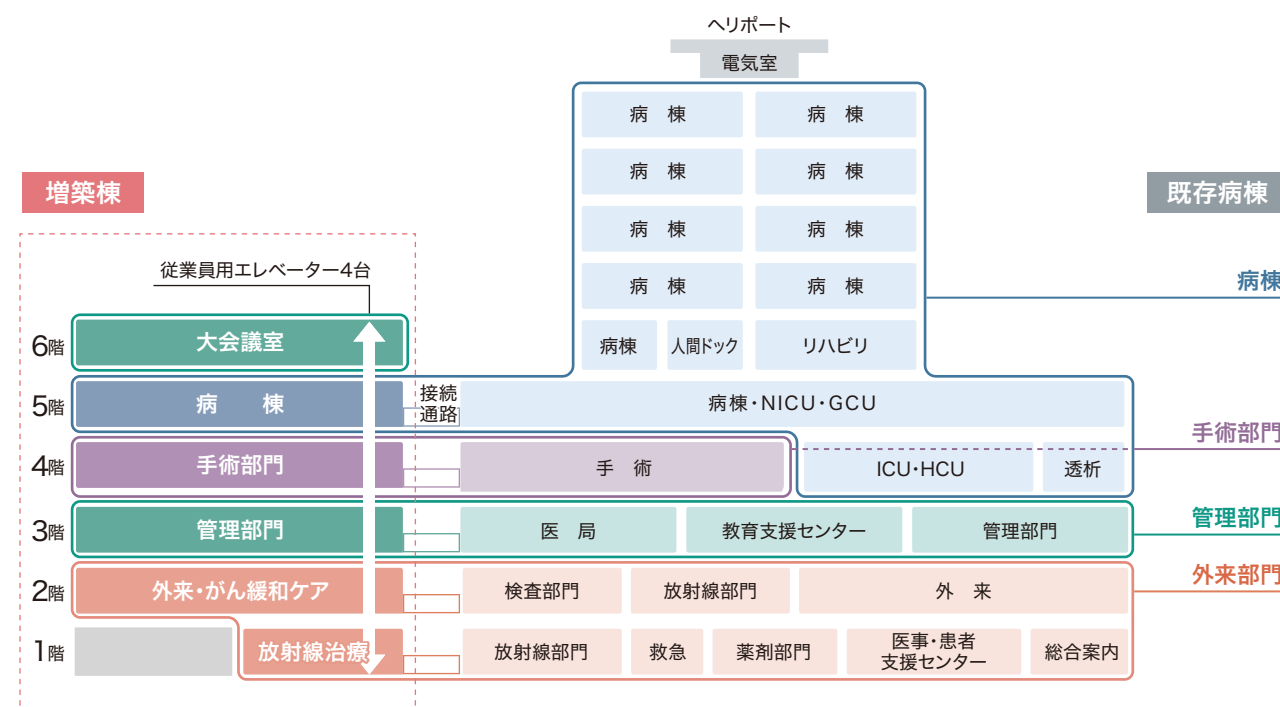
患者さんとスタッフが共に
心地よく過ごせる病院空間をめざして

当院は2016年の開院以来、多くの患者さんにご利用いただき、教育
施設としてもたくさんの実習生を受け入れてきました。一方で、待ち
時間の増加など皆さまにご不便をおかけしています。また、より良い
医療提供をめざし医療スタッフも増員した結果、スペースが不足す
る状態となっていました。これらを解決すべく2022年7月より増築
工事に着手し、2024年3月に完成予定で工事が進んでいます。今後
も皆様に快適にご利用いただけるよう努めてまいります。

2024年
3月
完成予定



完成イメージ図



増築棟詳細

