

はなみずき

VOL
70

令和8年 秋号



食欲の秋こそ気をつけたい ― 胆石症について

実りの秋、食欲の秋。おいしい食事を楽しむ機会が増えるこの季節に、知っておいていただきたいのが「胆石症(たんせきしょう)」です。胆石とは、肝臓で作られる胆汁の成分が固まってできる石で、胆のうや胆管にできます。食生活の欧米化や加齢とともに増える病気で、特に脂っこい食事の後に、みぞおちから右わき腹にかけて“胆嚢痙攣”といわれる痛みが出るのが特徴的です。中には自覚症状がなく、健康診断で偶然見つかる方も少なくありません。

脂肪分の多い食事をきっかけに胆のうが収縮すると、石が胆のうの出口に詰まり、激しい腹痛や発熱を伴う「急性胆のう炎」を起こすことがあります。さらに石が胆管に流れ込んで詰まると、黄疸や、命に関わることもある「急性胆管炎」「急性膵炎」を引き起こす場合もあります。「食欲の秋」で美味しい食事を楽しんだ後に体調を崩し、緊急入院となるケースも実際に見られます。

腹痛などの症状がある場合や胆のう炎を起こした場合は、手術で胆のうごと摘出するのが標準的な治療です。現在はお腹に小さな穴を数か所開けて行う腹腔鏡下手術が主流で、体への負担が少なく、回復も早いのが特徴です。症状のない胆嚢の結石では原則、手術治療の必要はありません。しかしながら、結石が大きい場合、数が多く胆嚢内に充満している場合、胆嚢の壁が厚くなっている場合などでは胆嚢がんを発症するリスクも言われており、定期的に検査を受けることが必要です。食後にみぞおちや右わき腹の痛みを感じたことがある方は、我慢せず早めにご相談ください。しっかり検査・治療を受けたうえで、この秋の味覚を安心して楽しみましょう。



副院長 大塚 英郎

右田病院、八王子市医療救護活動拠点、 および八王子市医師会合同・

大規模災害訓練を実施しました



令和8年9月13日、右田病院・八王子市医療救護活動拠点・八王子市医師会の合同で、**大規模地震を想定した災害訓練**を行いました。今回の訓練は、**大規模災害発生時における病院、行政、医師会の連携体制**を、医師会の災害マニュアル改定を受け、実際の現場での連携を確認することが目的です。

当院では対策本部を立ち上げ、院内の被害状況の把握や診療を続けるための手順を確認しました。また、病院前に「**緊急医療救護所**」を設置。

駆けつけた行政や医師会へ、運営を引き継ぎながら、ケガの重症度に応じた治療の優先順位付け（トリアージ）や、



他院への搬送調整などを三者で連携して行いました。

災害時は電話やネットが使えない恐れがあります。そのため「**誰が・何を・誰に伝えるか**」を明確にし、情報共有のルールを徹底しました。

災害医療は一つの病院だけでは成り立ちません。今後も近隣の施設や関係機関、地域住民の方々と手を取り合い、地域の皆様が安心できる「**災害時にも頼れる病院**」を目指して備えを続けてまいります。



医療法人財団興和会 右田病院

住所：〒192-0043 東京都八王子市暁町1-48-18
TEL：042-622-5155（代表）

院長 右田 隆之

従業員数 210名 開設 昭和8年11月

標榜科目

- ・消化器外科・整形外科・呼吸器外科
- ・外科・消化器内科・循環器内科
- ・内科・泌尿器科・皮膚科
- ・リハビリテーション科・救急科

病床数

- 地域包括医療病棟 118床

東京都指定二次救急医療機関/在宅療養支援病院
日本外科学会認定専門医制度関連施設
日本整形外科学会専門医師研修施設

アクセス

- 京王八王子駅下車徒歩17分
- JR八王子駅下車徒歩22分
- JR八王子駅・京王八王子駅より
「宇津木台行」・「ひよどり山トンネル経由創価大学行」
「ひよどり山トンネル経由富士美術館行」・「ひよどり山トンネル経由戸吹行」
上記各バス「八王子郵便局」バス停下車徒歩4分

医療法人財団興和会 みぎたクリニック

住所：〒192-0066 東京都八王子市本町13-8
TEL：042-621-5655（代表）

院長 鴨 宣之

従業員数 40名 開設 平成20年5月

検診内容：人間ドック・各種健診 診療科：乳腺科・内科

日本人間ドック・予防医療学会健診施設機能評価認定施設
日本乳がん検診精度管理中央機構マンモグラフィ検診認定施設

アクセス

- JR八王子駅下車徒歩15分
- 路線バス 西東京・京王バス「八日町一丁目」バス停下車徒歩5分

MAP



医療法人財団興和会
右田病院

<https://www.migitahosp.or.jp/>



医療法人財団興和会

みぎたクリニック

<https://www.migitaclin.com>



涼やかな 秋の風が吹く季節となりました！

LET'S
リハ！

みなさん、こんにちは。今年の夏も猛暑が続きましたね。秋といえども朝晩の寒暖差や日中の暑さには気を付けていきましょう。さて、突然ですが安心して過ごせる自宅にも、気を付けないといけないポイントがあることはご存じでしょうか？転倒事故のうち約7割以上は自宅で起きているそうです。

① 第一位は、居室、台所(過ごす時間が長いので家庭内事故発生率が高くなっています)

カーペットのめくれ部分で、つまずいたり転びそうになったことはありませんか…



カーペット固定テープ

台所の床はいつの間にか濡れていることが多く滑って転びやすい環境です。台所のマットが滑って転倒するケースもあります。



滑り止め付き吸水マット

② 第二位は、廊下(夜の暗い廊下は足元が見えずに転倒しやすい環境になっています)

③ 第三位は、階段(危険と考えて気を付けることが多いですが、油断すると転倒事故につながります)

安心して過ごせるように
自宅内でも簡単な体操を行い、
転倒を予防しましょう！



タオルつかみ運動 10回繰り返す

安定した椅子に座り、かかとを床につけたまま足の指を使ってタオルを手前にたぐりよせましょう。



片足立ち運動 10回繰り返す

しっかりした物につかまり、手を出るだけ上に伸ばしながら同側の足を出来るだけ高く上げましょう。



振り向き運動 10回繰り返す

腕を真上に挙げながら反対の腕を水平に挙げ、腕を水平に上げた方に大きく振り向きします。不安な場合は腕を真上に挙げず、椅子などにつかまりながら行いましょう。



※運動により痛みがでた場合は速やかに中止し、理学療法士や医師などにご相談ください。

※持病がある方、運動に不安がある方は事前に医師にご相談をお願いします。

※行う時は、無理のない範囲でゆっくり行いましょう。

出典：理学療法ハンドブック
リハビリテーション科 理学療法士 田中 希

入院から、その先の暮らしまでを 一緒に考える「地域医療連携科」



2026年7月1日、「地域入退院支援室」は「地域医療連携科」へ名称を改めました。

私たちが大切にしているのは、患者さんが治療を終えたら、基本的には入院前に暮らしていた場所に戻る事です。患者さんには入院前から続いている暮らしがあり、入院はその暮らしの一部です。だからこそ、入院した時から「退院した後、この方はどのように暮らしていくのか」を考えることが退院支援の始まりだと考えています。

退院後の暮らしを考えるのは、地域医療連携科だけではありません。医師、病棟看護師、リハビリスタッフ、薬剤師など、それぞれの専門職が治療後の生活を見据え、本人やご家族、地域で本人を支えてきた方々と一緒に考えていくことが大切です。私たちは、そのために必要な人と人、情報と情報をつなぎ、支援を形にしていく役割を担っています。

そして、私たちは「次の退院先を探すためだけにいる部署」ではありません。入院前の場所へ戻ることが難しい場合には、なぜ難しいのか、何があれば暮らせるのかを考えます。そのうえで

転院や施設での療養が必要であれば、その先の暮らしまで見据えて一緒に選択していきます。当科では、認知症看護認定看護師、老人看護専門看護師、社会福祉士をはじめ、入院の受け入れや転院調整を担うスタッフが、それぞれの専門性を生かして医師や多職種、地域の支援者と連携しています。

「どこへ退院するか」ではなく、「退院後、どう暮らしていくか」。その人らしい暮らしを、本人・家族・多職種・地域の皆さんと一緒に考え、支えていく。それが私たち地域医療連携科です。



地域医療連携科 科長 榎本 真紀



秋の味覚 ～さんま～



栄養士の
ひとりごと



食欲の秋！みなさまはどんな秋の味覚を思い浮かべますか？

例えばさんま。漢字で書くと『秋刀魚』ですが、これは秋に旬を迎える魚であること、細身で銀色に輝く姿が刀を連想させることに由来するとされています。他にも古くは『狭真魚』『青串魚』や、夏目漱石の『吾輩は猫である』では『三馬』と表記されるなど様々な表記があるようです。

● さんまの栄養

さんまをはじめとする青魚には、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)という脂質が豊富に含まれています。これらは「n-3系脂肪酸」と呼ばれる脂質で、体内で十分に作ることができないため、食べ物から補う必要があります。

これらn-3系脂肪酸の摂取量を増やすと、血中の中性脂肪が低下することが報告されています。また、心血管の健康維持や認知機能のサポートなどの働きが期待されており、現在もさまざまな研究が進められています。



どんな効果？



DHA

脳や神経組織の構成成分として成長期の発育に必要



EPA

いわゆる血液サラサラの効果があり、血液・血管の健康維持に役立つ



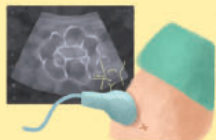
脂ののった旬のさんまがスーパーに並ぶ季節です。手軽に楽しみたい方は缶詰を使用することも有効です。塩焼きや炊き込みご飯などで秋の味覚を楽しみましょう！

管理栄養士 山田 美千留



検査のお話

腹部エコー検査について



腹部エコー検査は超音波を使ってお腹の中の臓器を確認する検査です。肝臓、胆のう、腎臓、膵臓、脾臓など胃カメラや大腸カメラでは直接確認しにくい臓器を体の外から観察できます。「腹痛が続く」「みぞおちや右上腹部が痛い」「背中が痛い」「健診で肝機能異常を指摘された」「胆石や脂肪肝が心配」といった場合に腹部エコー検査が原因確認の手がかりになることがあります。

腹部エコー検査で確認できるおもな臓器と異常には以下のようなものがあります。

部 位	確認できる主な臓器	確認できる主な異常(代表例)
上腹部	肝臓・胆のう・胆管・膵臓・腎臓・脾臓・腹部大動脈など 	脂肪肝・肝腫瘍・胆石・胆のうポリープ・膵腫瘍・腎結石・水腎症など
下腹部	膀胱・前立腺・子宮・卵巣・大腸・小腸・腹水など 	膀胱内の異常・前立腺肥大・子宮筋腫・腸管の炎症・腹水など

腹部エコー検査の原理

超音波を出す「プローブ」と呼ばれる機器をお腹に当て、反射して戻ってくる超音波を画像として映し出す検査です。体を切ったり、体内に内視鏡を入れたりする検査ではありません。

腹部エコー検査の良い点・悪い点

腹部エコー検査は放射線を使わないため被ばくがなく、痛みもほとんどない検査です。一方で胃や腸の空気、体格、食事の影響などにより、見えにくくなる臓器や部位があります。その場合はCT・MRI、胃カメラ、大腸カメラなどを追加する必要があります。

腹部エコー検査の方法と所要時間など

腹部エコー検査の所要時間は概ね20～30分程度です。検査室に入ったらシャツを胸のあたりまで上げ、ズボンやスカートは腰骨あたりまで下げていただきます。ベッドに仰向けになりお腹にゼリーを塗ってプローブを当てながら臓器を観察します。必要に応じて横向きになっていただいたり、息を吸う、止めるなどの指示をお願いすることがあります。お腹を少し強く押すことがあります。痛みが強い場合は遠慮なくお伝えください。また、腹部エコー検査前には食事制限や尿ためをしていただく場合があります。

ご不明な点や詳細はお気軽にお問い合わせください。

臨床検査技師 隠岐 博文