

# とらもろー

## Tomorrow

2025  
冬号  
第113号



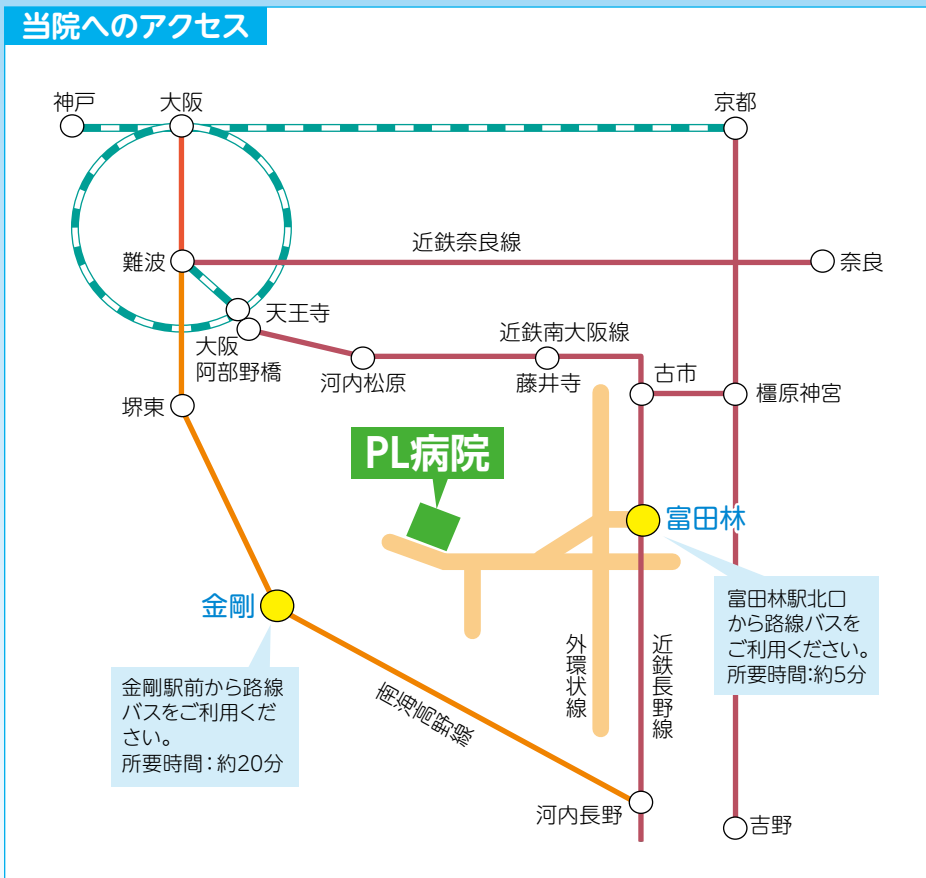
- |       |              |        |           |
|-------|--------------|--------|-----------|
| 1 ▶   | 新年のご挨拶       | 9-10 ▶ | 自宅でもできる運動 |
| 2 ▶   | 第101回大阪透析研究会 | 11 ▶   | 学会発表だより   |
| 3-4 ▶ | 形成外科紹介       | 12 ▶   | 登録医紹介     |
| 5-6 ▶ | 難聴・補聴器について   | 13 ▶   | すこやかコーナー  |
| 7-8 ▶ | 糖尿病教室        | 14 ▶   | トピックス/クイズ |

人生は芸術である。医療もまた芸術である。

とらもろー 第113号 冬号

●2025年11月21日発行(1.4.7.10月季刊発行) ●発行:医療法人宝生会PL病院 ●編集:同院 総務部総務課 ●〒584-8585 大阪府富田林市新堂2204  
●TEL:0721-24-3100/FAX:0721-25-9405 ●Eメール: info@plhospital.or.jp ●ホームページ: https://www.plhospital.or.jp

### 当院へのアクセス



### 無料送迎バスのご案内

#### 近鉄バス(富田林駅方面)

- 来院時 「富田林駅前」・「PL本庁前」・「PL病院南」乗車 → 「PL病院正面玄関前」降車
- 帰院時 「PL病院正面玄関前」乗車 → 「PL病院南」・「PL本庁前」・「富田林駅前」降車

#### 南海バス(金剛駅方面)

- 来院時 各バス停 乗車 → 「PL病院」降車
- 帰院時 「PL病院」乗車 → 各バス停 降車

#### 巡回バス

- |              |               |
|--------------|---------------|
| さつき野・桜井町 方面  | 清水町・川西・美山台 方面 |
| 太子町・川面町 方面   | 錦ヶ丘・楠風台・楠町 方面 |
| 青南台・大阪狭山市 方面 | 河南町・甲田・錦ヶ丘 方面 |

※詳細はホームページをご覧ください。



# 第101回大阪透析研究会開催報告

第101回大阪透析研究会 大会長／泌尿器科部長・腎センター長 中村 敬弘（なかむら たかひろ）

2024年9月15日、第101回大阪透析研究会を、大会長として大阪国際会議場10階にて開催いたしました。大会のテーマは「患者さんに寄り添った透析医療を目指して」とさせていただきます。



近年、高齢の透析患者が増加しており、フレイル、サルコペニアが問題となっております。各透析施設で腎臓リハビリテーションの提供もおこなわれるようになってきており、患者さんのQOLアップにつながる



ことを切に望んでおります。患者さんの年齢や背景に応じた良質な透析医療をいかに提供できるかということ念頭に多職種が連携して議論できる研究会となりました。参加者は約950名と盛況の中終えることができました。

## ●当院のスタッフも演題発表・運営補佐をおこないました

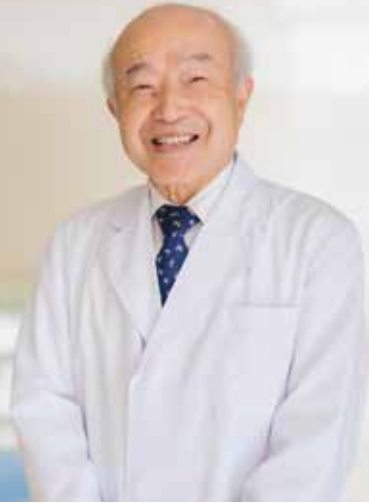
腎センター（看護部）からは「透析時運動指導加算に係る腎臓リハビリテーション」「透析患者の中でもスキントアを起しやすいリスク要因の追求と対策」の2題を発表いたしました。



また、臨床工学技士室からは「キンダリー5E変更によるA粉末自動溶解装置の管理」について演題発表をおこないました。

今回の貴重な体験を日々の透析医療に活かしてまいります。

## 院長の新年挨拶



新年あけましておめでとうございます。旧年中のご愛顧に感謝申し上げます。

まずは、皆さまのご健勝を心よりお祈り申し上げます。

当院は南河内における中核病院の一つとして、常に地域の皆さまのお役に立つべく精進努力してまいりました。二次救急告示病院、がん診療拠点病院、難病医療協力病院、在宅療養後方支援病院として、他方では臨床研修医師の基幹型教育病院として任務を担わせていただいております。

今年も、地域の皆さまに喜んでご来院いただけるように、手術支援ロボット「ダヴィンチ」をはじめ、最新の医療機器をそろえて万全を期しています。また、各分野の専門医にも十分に技量を発揮していただけるように最大限の応援をしております。

今後とも、皆さまのご期待に応えるべく万全を尽くしてまいります。皆さまが喜んでご帰宅いただけることが私どもの何よりの幸せであります。

院長 進藤 勝久

# 知ってください 形成外科

形成外科部長 林 俊子 (はやしとしこ)

形成外科は、「手術で心を癒す」科です。体表に生じた変形などの異常を正常に近づけ、その人の精神的な負担を軽減するお手伝いをします。



たとえば、

- 皮膚にできものができた
- 瞼(まぶた)がしっかり上がり見えにくかったり眠そうに見えたりする
- 傷ができた
- 顔を骨折してしまった
- 生まれつきの変形がある
- 癌などで体表の一部を取らなければいけなくなった…etc.



傷があればまず治したいし、機能も正常にしたいし、見た目にも異常が目立ってほしくない、または自分の体の変化に気持ちがついていかない。一昔前の「ただ治ればいい」という考え方から、治癒を前提とした「社会復帰をサポートするための施術やフォローアップ」が必要な時代になってきています。そんなとき外科的な手法でお手伝いするのが形成外科なのです。

傷ができて皮膚が皮下の深さまで切れてしまうと痕は残ります。だから、皮膚を切るのは最小限にとどめます。しかし、病変切除等で皮膚の欠損が大きくなり皮膚を寄せて閉じられない場合は、皮膚の欠損部を隣接する皮膚や近辺の皮膚を移動させる局所皮弁という手法を用いて再建すると手術箇所との質感や色の差異を少なくすることができます。

また、顔の手術の際には目や口などがひきつれたりしないように注

意しながらパーツの境界に合わせることで傷痕が目立ちにくくなり、その後の社会復帰に大きな助けとなります。広範囲のやけどなどで拘縮がおきる場合は、それを解除し動きの妨げにならないようにします。



顔の骨折は、目立たない切開を心掛けて整復し、変形が残りにくいようにします。どの組織をどう移植もしくは移動

し、再建するかということにおいて、さまざまな選択肢の中から幅広い知識と同時に柔軟な頭とアイデアをもって患者さんにとってのベストを探すことを心掛けています。

また、保険病名はつかないけれどより美しくしたいという場合に形成外科的な手法を行う美容外科という分野もあります。形成外科には美容外科も含まれます。しかし、その場合は自費診療になります。(当院形成外科では原則的に保険診療のみおこなっています。)

## ●当院形成外科で扱っている主な疾患

けが・きずあと	けが、やけど、床ずれ、 <small>はんこんこうしゆく</small> 癒痕拘縮、顔面骨骨折、など
生まれつきの病気	副耳、合指症、 <small>かんぼつにゆうとう</small> 陥没乳頭、など
腫瘍	<small>ふんりゆう</small> 粉瘤、ほくろ、脂肪腫、皮膚悪性腫瘍、など
その他	<small>がんけんかすい</small> 眼瞼下垂、 <small>かんにゆうそう</small> 睫毛内反症(さかまつげ)、 <small>かんにゆうそう</small> 陥入爪(巻き爪等によるくい込み)、など

# 難聴・補聴器について

耳鼻咽喉科医長 高野 さくらこ(たかの さくらこ)

## 難聴について

音を聞く、会話を聴く、聴覚は五感のうちの一つで、耳は聴覚機能を担っています。

耳は耳介から鼓膜(こまく)までを外耳(がいじ)といい、鼓膜に伝わった音の振動を耳小骨(じしょうこつ)という骨で増強させ内耳(ないじ)へ伝える中耳(ちゅうじ)、音を振動から電気信号に変換する蝸牛(かぎゅう)と平衡器官である耳石器(じせきき)と三半規管(さんはんきかん)がある内耳の3つに分かれます(図1)。

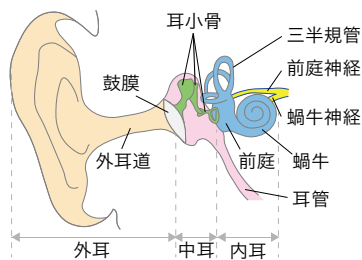
難聴には「伝音(でんおん)難聴」と「感音(かんおん)難聴」があります。外耳・中耳が障害されると聞こえる音は小さくなり、伝音難聴といいます。蝸牛が障害されると聞こえる音が小さくなり、ひずんだ音になる「内耳性難聴」、内耳よりも奥の神経や脳が障害されると音に比べ言葉が聞き取りにくくなる「後迷路(こうめいろ)性難聴」をあわせて「感音難聴」といいます。このように難聴の原因はさまざま、原因により治療や対処が異なります。

難聴が認知症やうつ病の発生と関係していることが近年さまざまな研究で報告されています。日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会では「聴こえ8030運動」という80歳で30dB(デシベル)の聴力(補聴器を装着した状態も含めて)を保つ国民啓発運動を行っています(図2,3)。年齢と共に聞こえが悪くなる難聴は加齢性難聴といい、その多くが感音難聴です。加齢性難聴は病気であり、放置すると認知症の発症リスクが高くなるため、早期発見・早期対応を心がけましょう。

●図2

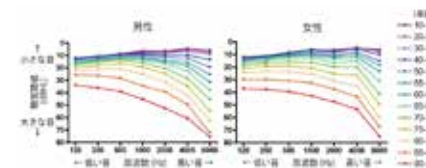
音の大きさ	聞こえ方	難聴レベル
30dB未満	● 小さな囁き声もほぼ問題なく聴こえる	正常
~40dB	● 小さな声や騒がしい場所での会話が聞きづらい。 ● テレビの音が大きいと言われる。	軽度難聴
~70dB	● 普通の会話が聞きづらく、聞き間違いが増える。 ● 自動車がすぐ近くに来るまで気づかない。	中等度難聴
~90dB	● 大きな声も聞きづらい。 ● ホームに入る電車の音や、トラックの音がなんとか聴こえる。	高度難聴
90dB以上	● 日常の音がほぼ聞こえない。	重度難聴

●図1 耳の構造



高音聴力が低音より低下が早く、また男性のほうが女性よりも早く聴力が低下します。(通常、人の話し声は500~2000Hz、4000Hzは携帯電話のアラーム音、8000Hzは鈴の音くらいの高さに相当) K.Wasano et al. LANCET Regional Health Western Pacific (2021).

●図3 日本人の年代別平均オージオグラム



次に聞こえのセルフチェック表を示します。

会話をしているときに聞き返すことがよくある  集会や会議など数人での会話がうまく聞き取れない  聞き間違いが多い  話し声が大きいと言われる  相手の言ったことを推測で判断することがある  うしろから呼びかけられると気づかないことがある  車の接近に全く気づかないことがある  テレビやラジオの音量が大きいとよく言われる  電子レンジの音やドアのチャイムの音が聞こえにくい

ひとつでも当てはまる方は耳鼻咽喉科を受診しましょう。

## 補聴器について

補聴器は、普通の大きさの声での会話が聞き取りにくくなったときに装着する管理医療機器です。どの程度の聴力になれば補聴器が必要なのかは、人それぞれの生活状況に応じて異なります。補聴器が必要か、効果があるかを自分自身やご家族で正しく判断するのは困難です。聴覚検査の結果と音の環境や生活環境などから総合的に判断することが重要です。難聴や補聴器についての知識がある日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会認定の補聴器相談医の診察を受けてください。また、通信販売などで目にする機会がよくある集音器は、補聴器に比べ入手が容易であり、低価格でもあります。しかし、補聴器のように周波数ごとの細やかな調整はおこなえないことや、非常に大きな音への制御ができず、音響による難聴のリスクがあります。そのため集音器を使用することは積極的におすすめできません。

補聴器は形や機能別にいろいろな種類があります。難聴の程度に応じて、軽い難聴用からほとんど声が聞き取れない高度・重度の難聴用まであります。また、価格が高ければよいというものでもありません。個人の聴力に合わせて正しく調整されているかどうか重要です。自分に最適な補聴器を選ぶために、補聴器相談医から販売店の紹介を受けてください。当院でも毎週金曜日の午後に認定補聴器店から補聴器技能者が来院し補聴器の試聴やフィッティングをおこなっています。

高度難聴や重度難聴があり、ご自身の耳で音がほとんど認識できない方や補聴器を装着しても言葉の聞き取りが不十分な方は人工内耳が適応となる場合があります。当院では人工内耳手術を行っておりませんが、人工内耳の適応となる場合、大阪公立大学医学部附属病院と連携をとりご紹介しています。

難聴でお悩みの方や、補聴器のご相談のある方は、耳鼻咽喉科を受診して下さい。

参考資料；日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会HP

# 糖尿病教室のご案内

栄養科主任 管理栄養士 糖尿病療養指導士 須田 和敬(すだかずのり)

## 糖尿病とは

膵臓から分泌され、血液中の糖分を筋肉や肝臓へ取り込む働きをするホルモンをインスリンといい、インスリンの作用不足や、分泌量の低下によって生じる慢性的に血糖値が高い状態を糖尿病といいます。

糖尿病は大きく1型糖尿病と2型糖尿病に分けられます。1型糖尿病では、インスリン分泌がほぼ無くなるため、インスリン注射と食事療法で血糖値をコントロールする事が重要になります。2型糖尿病は、遺伝的な要因などに加え、過食、運動不足、肥満、ストレス、加齢などによって、インスリン分泌が低下し、高血糖となって発症します。2型糖尿病の治療では、食事療法と運動療法が中心となり、補助的に内服薬や注射薬を使用することになります。

## 糖尿病治療の目的は合併症の予防です

- 失明原因2位の「糖尿病性網膜症」
- 全身の神経をむしばむ「神経障害」
- 血液透析の原因疾患1位の「糖尿病性腎症」
- 動脈硬化、歯周病、認知症など



## ほとんどの方は血糖コントロールが悪くても症状がありません

糖尿病は症状がないまま発症し、症状のないまま悪化していく病気なので、発見が遅れたり、治療を中断してしまう方が非常に多いのが特徴です。良い状態であっても治療を中断してしまうと悪化し、症状がないまま合併症が進行してしまうことになります。

例えば「糖尿病で足を切断した」という話を聞いたことがあると思います。これは深爪や靴擦れ、水虫などの足の小さな傷から始まり、“高

血糖により菌に対する抵抗力が低下している”“神経障害によって痛み気付かない”“視力が低下していることで傷の発見が遅れる”“動脈硬化症により血流が悪く傷が治りにくい”など、糖尿病の合併症が複雑に絡み合い最も悪い結果になります。

## 糖尿病教室 再開しています

当院では、糖尿病の治療に必要な知識や情報を患者さまに知っていただくために、様々な取り組みをおこなっています。そのひとつが、コロナ禍に中止していた「糖尿病教室」です。「腎臓病の検査の見方や、予防する食事」「室内運動の紹介」「動脈硬化症を予防する食事」など毎回テーマを変え、医師・看護師・理学療法士・薬剤師・臨床検査技師・管理栄養士がチームで取り組んでいます。



- 次回開催予定 ※予約不要  
日 時：2025年3月28日(金) 14:00~15:00  
テーマ：糖尿病のお薬・動脈硬化症の予防  
費用：無料

※予定が変更になる場合がございますので当院HP/病院ニュースでご確認ください。

## 栄養士の糖尿病食事相談会

また、「栄養士の糖尿病食事相談会」という新たな試みの教室もスタートしています。「ずっと我慢しているけど、少しなら食べてもいいかな?」「検査データは良いけど、こんな感じの食事でもいいのかな?」など、食事に対する疑問や不安があれば気軽に聞きに来てください。

- 次回開催予定 ※予約不要  
日 時：2025年2月7日(金)・3月7日(金)14:00~15:00  
対 象：PL病院で内科通院中の患者さま  
持ち物：診察券  
費用：保険適用80点(保険割合で80円から240円)が必要です。

※定期的に開催しています。今後の開催予定は当院HP/病院ニュースでご確認ください。

# 自宅でもできる運動

リハビリテーション科 理学療法士 福島 隆久(ふくしま たかひさ)・藤井 幸子(ふじい さちこ)

お正月も過ぎ、寒さも厳しくなる季節です。

お日様が出てウォーキングに出かけたりすることが憂鬱に感じたり、背を丸くしてじーっと動かなくなる事が多くなる季節です。

今回は自宅内で簡単におこなえる運動を覚えて、すきま時間にやってみませんか？

## ●椅子に座っておこなえる運動

### 足首の曲げ伸ばし



**運動部位：ふくらはぎ**  
足首の曲げ伸ばしをおこないます。しっかり上げれるところまで上げましょう。

### 膝の曲げ伸ばし



**運動部位：太もも**  
膝の曲げ伸ばしをおこないます。しっかりと伸ばせるところまで伸ばしましょう。

### 太もも上げ



**運動部位：足のつけ根**  
もも上げをおこないます。身体が後ろに傾かないようにしっかり太ももを上げましょう。

### 立ち座り



**運動部位：足全体**  
お辞儀をするようにゆっくりと立ち上がります。立ち上がった後はしっかりと胸を張りましょう。テーブルの前でおこなうと安全です。

## ●立っておこなう運動

### 踵(かかと)上げ



**運動部位：太もも**  
バランスを崩しやすいためテーブル・壁などを持っておこなきましょう。しっかり踵(かかと)を高く上げましょう。

### 足踏み



**運動部位：足全体**  
バランスを崩しやすいためテーブル・壁などをもっておこなきましょう。ゆっくり高く太ももを上げましょう。

## ●肩こり体操

寒すぎて、ついつい身体を丸くして過ごしたり、重ね着をして肩がこったりした経験はありませんか？次はいつでも簡単にできる肩こり体操です。(肩や首がこりすぎると頭に行く血流が悪くなり、頭痛の原因にもなります。)

### 肩回し



肘で円をゆっくり大きく描きましょう。

### 肩すぼめ



カー一杯肩をすぼめ下ろすときは脱力しましょう。

## 運動のポイント

- ①運動はゆっくりおこなうと効果があります。
- ②息を吐きながらおこなひましょう。運動時に息を止めると血圧が上がります。(息を吐くのが難しいと思う人は、声を出しながら数を読むと良いです。)

## 第33回日本脊椎インストゥルメンテーション学会

2024年9月20日(金)～9月21日(土) / 札幌市 整形外科医師 / 青山 真吾

- 当院での脊椎インストゥルメンテーション固定術後SSIの早期発見と対策

## 第37回近畿内視鏡外科研究会

2024年9月28日(土) / 大阪市 外科医師 / 齊藤 健

- 胆嚢全摘術後の遺残胆嚢結石による胆嚢炎に対して腹腔鏡下に手術を施行した一例

## 第143回中部日本整形外科災害外科学会

2024年10月5日(土) / 神戸市 整形外科医師 / 山岸 勇登

- 二次性骨折予防継続管理料算定開始前後での大腿骨近位部骨折治療介入の比較

## 第62回日本癌治療学会学術集会

2024年10月24日(木)～10月25日(金) / 福岡市 外科医師 / 須浪 毅

- 転移性大腸癌に対する抗EGFR抗体薬治療中に発症したネフローゼ症候群の一例

## 第151回近畿産科婦人科学会学術集会

2024年10月27日(日) / 大阪市 産婦人科医師 / 中本 江美

- 帝王切開術後腫瘍の臨床像の検討

## 第56回日本小児感染症学会総会・学術集会

2024年11月16日(土)～11月17日(日) / 長崎市 小児科医師 / 植山 浩一

- BCGワクチン接種により出現した、左上腕内側遠位端腫瘍の1例

## 第38回日本泌尿器内視鏡・ロボティクス学会

2024年11月28日(木)～11月30日(土) / 千葉市 泌尿器科医師 / 青山 真人

- ClearPetra Flexiを利用した新時代のUAS

# 登録医紹介

Registration Doctor No. 3041

## 内科おかもとクリニック

診療科目 / 一般内科、血液内科



おかもと あつし  
院長 岡本 充史 先生



当院は輸血や化学療法も可能で、CTもある日本初のクリニックです。血液疾患の精査・加療だけでなく、高血圧、糖尿病、脂質異常症、いびき治療にも力を入れておりますので、何でもお気軽にご相談下さい。

診療時間	受付時間	診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
	午前診	8:30-11:00	8:30-11:15	○	○	○	×	○	○	×
午前の発熱・風邪外来	11:15-12:00	11:15-12:30	○	○	○	×	○	○	×	×
午後診	15:00-18:00	15:00-18:00	○	○	○	×	○	×	×	×
午後の発熱・風邪外来	18:00-18:45	18:00-19:00	○	○	○	×	○	×	×	×

※休診日：木曜日・土曜日午後・日曜日・祝日

可能な検査など

血液検査 / 尿検査 / レントゲン / 超音波検査(準備中) / 心電図検査 / ホルター心電図 / 骨密度検査 / 睡眠時無呼吸症候群 / ABI(血管年齢) / CT / 骨髄検査(マルク、生検とも可)

住宅往診

していない

所在地	〒589-0004 大阪府大阪狭山市東池尻4丁目1333
電話	072-360-0380
ホームページ	<a href="https://www.naika-okamoto.com">https://www.naika-okamoto.com</a>
アクセス	狭山駅より徒歩11分 大阪狭山市コミュニティバス「東池尻5丁目」が敷地内にあります。 送迎応相談
駐車場	あり(約13台)



※PL病院では登録医制度を設けています。2024年12月31日現在、273名が当院に登録されており、先生方と密接な連携を図ることで、地域医療の充実に努力しています。

# トピックス

## 一泊人間ドック 開始しました

一泊人間ドックは、鎮静剤を使った胃・大腸内視鏡検査が一度に受けられます。宿泊は病棟の特別室をご利用いただきますので、検査後の体調の変化にも対応可能です。

※胃・大腸内視鏡検査の事前説明のため、予約日の3~7日前に一度ご来院いただきます。

《料金》一泊人間ドック ●お一人様：130,000(税込) ●お二人様：220,000(税込)

※オプション検査を追加の場合は別途追加料金が発生します。

※国民健康保険や各種健康保険組合からの補助もご利用いただけます。

ご予約は当院HP又はお電話 健康管理科 0721-25-8234(直通)で承ります。

## クイズ クロスワードパズル

クロスワードを完成させ、黄色のマスキに隠されたキーワードをお答えください。正解された方の中から抽選で図書カードをお贈りします！

応募方法

官製ハガキに「答え、住所、氏名、年齢、本誌へのご意見・ご感想」をご記入の上、13ページの宛先へ郵送していただくか、玄関エントランスホールのご意見箱に入れてください。当選された方の発表は、プレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

締切

2025年 4月20日消印有効

よこのカギ→

- ① 物を落とした人、置き忘れた人。
- ④ 白・黄・橙色などの大形の6弁花。英語では「Lily」
- ⑥ 動物などが逃げないようにする頑丈な囲い。
- ⑦ 常温では固体に、熱を加えると液体になる物質。(ミツバチが巣をつくるときに分泌するミツ〇〇)
- ⑨ 相手の判断・行動を自分の有利になるように誘導すること。

たてのカギ↓

- ① 米などを多めの水で柔らかく煮た料理。
- ② 物事を見る姿勢や立場。
- ③ 手に取って敵に投げつける武器。
- ⑤ 実践に対応する論理的知識。
- ⑧ すいかやきゅうりなどが属する。〇〇科。

こたえ：〇〇〇〇〇

ヒント!冬を代表する星座です。

1		2		3
4	5		6	
	7	8		
9				

前回の正解は

『はつもみじ』

(初紅葉)

でした。

当選者の発表は記念品の発送をもってかえさせていただきます。