

おなかの手術のお話

小金井中央病院
外科 俵藤 正信

今回は小金井中央病院で行っている“おなかの手術”について説明します。
その中でも頻度の多い、胆嚢、胃、大腸の手術を中心に紹介します。

胆嚢の手術

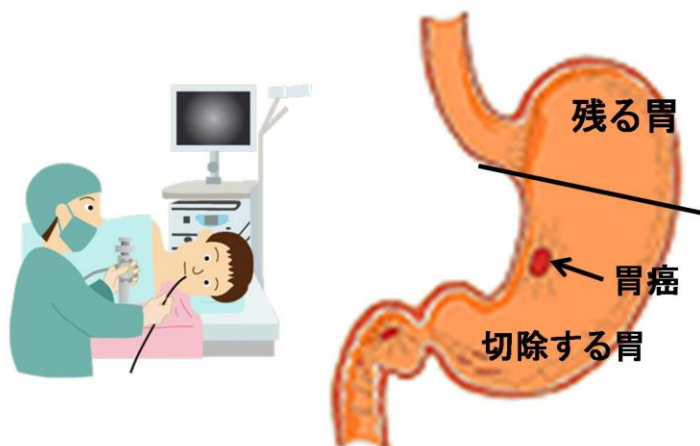
胆嚢は肝臓から出る胆汁（黄色く便の色になる）を貯めておく場所です。胆汁は消化液で胆管を介して十二指腸に排出されますが、胆嚢はその途中で“ため池”のように胆汁を蓄えます。中年になってくるとこの胆嚢の機能が低下して胆石ができやすくなります。また脂肪分（コレステロール）の多い食事でもできやすいとされています。胆石が心配なら超音波検査をうけてみてはどうでしょう。簡単に胆石があるかどうかわかります。普通、胆石があっても無症状なら様子を見ます。

胆石が胆嚢発作（腹痛）を起こす場合や胆石が動いて胆管に落下すると手術や処置が必要になります。胆石の手術は胆石を胆嚢ごと摘出します。胆石だけ取って胆嚢を残してもまた胆石が再発するので胆嚢ごととらないといけません。胆嚢をとる手術は主に腹腔鏡（おなかを切らない）で行っています。おなかに4か所の穴をあけてカメラで見ながら胆嚢を摘出します。胆嚢は臍の傷から取り出します。約1週間の入院です。胆嚢を切除しても生活上の心配はありませんし食事制限もありません。



胃の手術

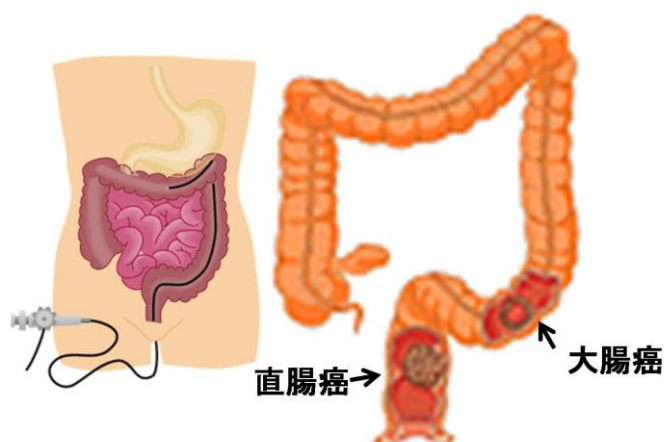
胃はたべものを蓄えておく臓器で、胃潰瘍や胃癌という病気があります。日本人はピロリ菌が原因で胃の病気が多いと言われています。胃の検査では内視鏡（胃カメラ）が有用です。以前は口から苦しい思いをしながらした検査ですが、今は鼻からもできるので飲みやすくなりました。心配であればぜひ検査をお勧めします。小金井中央病院では内視鏡専門医のベテランの先生が検査をしますので安心して受けていただけます。



胃潰瘍であれば薬で治りますが、胃癌であると癌を切除しないと治りません。早期であればおなかを切らず胃カメラで取り除く方法もありますが、それ以上に進んでいると胃を切除しなくてはなりません。胃癌は進行すると胃のまわりのリンパ節に転移してくるのでリンパ節を含めて広めに胃をとらなくてはならないのです。大きく分けて胃の半分を切除する方法と全摘する方法があります。これは癌の場所と大ききで決まります。手術経過は5～7日で食事が開始となり、順調にいけば約2～3週間で退院可能です。よく「胃は切除してもまた大きくなる」という人もいますが胃は再生しません。手術直後はなかなか食べられませんが、経過とともに食事量も増えて、胃が半分残っていれば手術前の8割以上は食べられるようになります。全摘でも6～8割は食べられるようになります。普通の生活が送れるようになります。胃切除後の食事については「アルファクラブ」という胃切除経験者の会がありその情報はかなり役立ちます。

大腸の手術

大腸は食べたものから水分・栄養を吸収して大便を作る臓器で、大腸炎、大腸ポリープや大腸癌という病気があります。食事の欧米化により日本人では大腸の病気が増加しています。大腸の検査では内視鏡が有用です。この検査は施行する先生の技量が反映される検査で、当院の田中院長先生は日本でもこの検査の達人のうちのお一人です。大腸の病気が心配な方はぜひ検査をお勧めします。大腸炎であれば薬で治療します、ポリープであれば内視鏡で切除します。大きなポリープや癌の場合は手術が必要になります。大腸癌も進行とともに周囲にリンパ節に広がる性質があるので大腸の15～20cmと周囲リンパ節を切除します。ただ肛門に近い直腸の癌は特殊で、肛門ごとの切除が必要だと永久的に人工肛門になります。また肛門が残せても肛門周囲を手術した場合は便通が安定するまで時間を要します。通常の大腸手術後の経過は手術後4、5日で食事を開始し、順調にいけば2週間で退院可能です。手術後は大腸が幾分短くなるので初めは便秘や下痢になりますが、時間とともに元の便通に戻ります。1～2か月で普通の生活に戻れます。



高齢者の転倒と骨折

小金井中央病院

リハビリテーション科 芳田 達也

・なぜ転倒してはいけないのか。

高齢者(65歳以上)の方の5人に1人は転倒を経験しており、その半数が骨折を伴うとされています。骨折は治るまでに多くの日数を要し、いわゆる寝たきり老人になりやすいのです。

寝たきり老人のうち、骨折・転倒に起因するものは、脳卒中に次ぐ頻度でとても多く、また、骨折後の長期にわたる安静臥床は心肺機能低下、静脈血栓症、肺炎や尿路感染症など、様々な二次的合併症を引き起こす原因ともなります。



・なぜ転倒が起きるのか。

「ふらついた」、「つまづいた」、「滑った」、が大部分を占めており、それには「高齢者の身体問題」と「生活環境の問題」が関連して引き起こされています。

A. 高齢者の身体問題

1. 骨萎縮(骨粗鬆症)

骨萎縮(骨粗鬆症)のある高齢者は、骨が弱くなっています。そのため、わずかな力でも容易に骨折を起こしてしまいます。骨萎縮の原因として①女性の閉経後のホルモン因子、②加齢による骨減少、③カルシウム摂取不足、④運動不足、⑤日光浴不足、⑥アルコール・喫煙などの生活習慣因子が挙げられます。

2. 感覚の低下

老眼や白内障での視力低下により、危険認知に遅れたり気づかないことがあります。難聴者では通行中の車の接近音に気づかず、車が近づいて初めてその状況にびっくりして転倒することがあります。

3. 筋力低下

加齢に従い、全身の筋力が低下します。そのため立ち上がりや、バランスを崩した場合の姿勢の立て直しといった動きが難しくなります。またバランスの乱れに対して速動的な筋収縮(とっさの時の動き)が得られないことがあり、転倒の際に手をついたり、何かに掴まったり、といったことが出来ず、身を守れないことが多くなります。



4. 脊柱の柔軟性と変形

円背(背骨が曲がり背中が丸くなること)などの変形によって、背骨とそのまわりの筋肉の動きが悪くなります(腰が曲がる。股・膝関節が屈曲し、足が上がりにくくなる。など)。同時に筋力低下を招き、足の踏み出しが困難になります。

5. 下肢関節の疾患

慢性関節リウマチ、変形性関節症、関節水腫、関節痛、浮腫など。高齢になれば様々な疾患を持つようになります。変形や痛みがきっかけでバランスを崩したり、脚が動きにくいことでわずかな段差でもつまづいてしまいます。

B. 生活環境の問題

家庭内では、新聞や雑誌、家電のコードなどの不用意な放置が高齢者の歩行を妨げ、転倒を起こす大きな要因となります。

戸外では、歩道に放置されている自転車などが同様です。

ほかにも石鹸水で濡れた浴室の床面、雨の降り始めた路面は滑りやすく危険です。

暗い室内や夜道で歩行するとき、わずかな段差・凹凸を見落としてしまうことがあり、危険です。

・ 予防として

筋力・体力向上のために運動を行い、柔軟性を養うためストレッチをすることが最善ですが、効果が出るまで時間がかかります。すでに下肢疾患や変形のある方は運動するのも一苦労でしょう。ですが、生活習慣や食生活の改善、家庭内の環境整備など、すぐにでも取り組めることもあります。また、こういった原因を理解することで、予めどこにどのような危険があるかを予測する上でも意義があるのです。転倒しないよう注意を「自覚」することも転倒予防になります。

