

TRIANGLE

2023 | vol.88

TAKE FREE

(自由に持ち帰ってください)



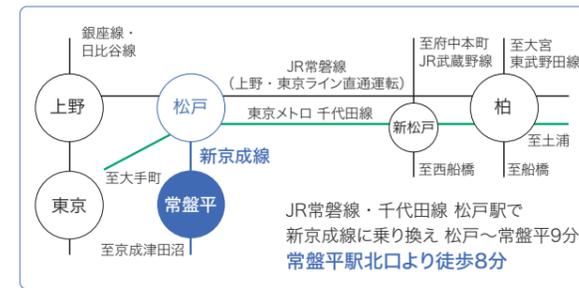
ふむふむメディカル・子宮筋腫・子宮腺筋症のはなし

TRIANGLE

発行日：2023年4月
発行：千葉西総合病院

〒270-2251 千葉県松戸市金ヶ作107-1
TEL.047-384-8111
<http://www.chibanishi-hp.or.jp>

Access



- 無料バス運行中
- 1 千葉西 ⇄ 常盤平駅北口 往復バス
 - 2 千葉西 ⇄ 常盤平駅北口 ⇄ 小金原 循環バス
 - 3 千葉西 ⇄ 光ヶ丘団地 ⇄ 新柏駅 ⇄ 増尾駅 ⇄ 柏南部 循環バス
 - 4 千葉西 ⇄ 新八柱駅 ⇄ 牧の原団地 ⇄ 常盤平 循環バス



千葉西総合病院の基本理念

“生命だけは平等だ”を基本理念に、
誰もが最善の医療を受けられる社会をめざして

(生命を安心して預けられる病院、健康と生活を守る病院)

[基本方針]

- 1 年中無休・24時間オープンで救急を絶対断らない。
- 2 地域医療機関との連携を確立し、高度な医療を担います。
- 3 病める人の生命を尊厳し、倫理観をもって良質の医療を提供します。
- 4 安心と安全の医療、行って良かったと感動を与える病院をめざします。
- 5 チーム医療の推進で、患者様を癒しの場、家庭へ早く復帰できるよう支援します。



Contents ちばにし医心伝心／らくらくエクササイズ／Information／季節のひとさら

過多月経・月経困難症の原因

子宮筋腫・子宮腺筋症のはなし

さまざまな症状に表れる
子宮良性疾患

女性特有の病気の中でも子宮に出来るがん(悪性腫瘍)以外の子宮良性疾患の中で代表的なものが子宮筋腫と子宮腺筋症です。

これらの病気は女性ホルモン(エストロゲン)と関係していて、その分泌量が高まる10代後半から閉経期に至るまで幅広くみられます。なかでも子宮筋腫は最も罹患数が多く、成人女性の4人に1人にみられるといわれています。

もちろん良性疾患なので通常は命に関わる病気ではありませんが、これらを原因として、不妊や過多月経、月経困難症、またそれに伴う貧血、吐き気、頭痛、腰痛、頻尿、便秘、

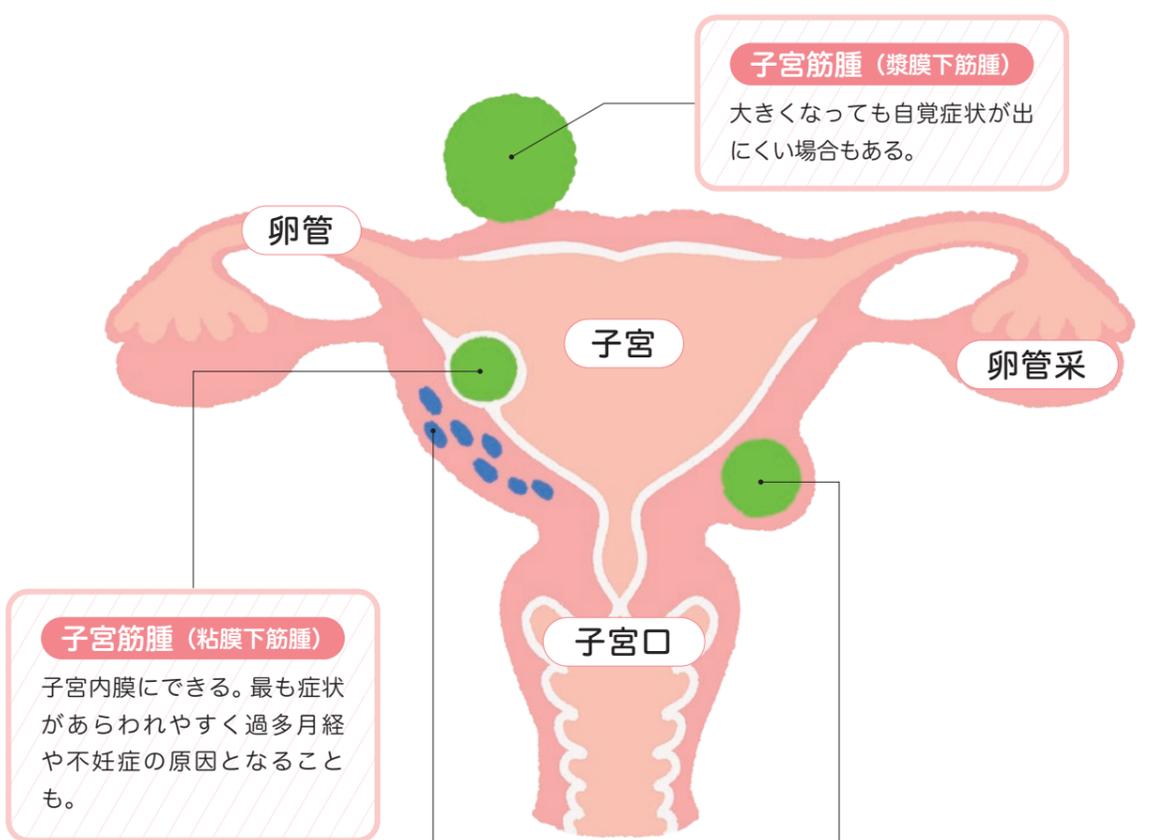
倦怠感などさまざまな症状が表れます。なかには無症状や症状が軽いケースもありますが、重い症状によって日常生活に支障をきたす方も少なくありません。

子宮筋腫とは

子宮を構成する筋肉(平滑筋)由来の良性腫瘍で、卵巣から分泌される女性ホルモンの影響によって増大する性質があります。前述のように成人女性の多くにみられる頻度の高い疾患で、閉経後は一般的にゆっくりと縮小しますが、自然消失することはありません。

その発生部位により漿膜下筋腫、筋層内筋腫、粘膜下筋腫に分けられます。大きさや形状は米粒大から骨盤内や腹腔を占拠

子宮筋腫・子宮腺筋症の病態



子宮筋腫(漿膜下筋腫)
大きくなっても自覚症状が出にくい場合もある。

子宮筋腫(粘膜下筋腫)
子宮内膜にできる。最も症状があらわれやすく過多月経や不妊症の原因となることも。

子宮腺筋症
内膜類似組織が増殖して子宮が腫大化。進行すると強い月経痛が続く場合も。

子宮筋腫(筋層内筋腫)
子宮の筋層内にできる。最も発生頻度が高く、大きくなると過多月経、月経困難症をおこす。

子宮線筋症とは
子宮内膜に類似する組織が子宮の壁である子宮筋層で増殖し、筋層が厚くなり子宮全体が大きくなる病気です。
子宮筋腫と同様に女性ホルモンの影響により増大する性質があり、進行すると月経量・月経痛ともに非常に重くなり、月経が終了しても痛みが続く場合もあります。
次のページでは、これらの疾患の治療方法について専門医が解説します。

子宮筋腫、子宮腺筋症の主な症状

<ul style="list-style-type: none"> ●貧血 ●頭痛 ●吐き気 ●倦怠感 	<ul style="list-style-type: none"> ●月経痛(腹痛・腰痛) ●過多月経
<ul style="list-style-type: none"> ●不妊症 ●流産 ●早産 	<ul style="list-style-type: none"> ●便秘 ●頻尿 ●排尿障害 ●排便痛 ●性交痛

女性の一生に寄り添う専門科として
最新の治療情報・方法を提供し、
患者様本位の医療に努めます

子宮筋腫・子宮腺筋症の
検査・診断は？

子宮筋腫および子宮腺筋症の診断は問診（月経周期や月経量、月経痛、その他の自覚症状など）や超音波検査、MRIなどの画像検査（画像検査により子宮筋腫と子宮腺筋症の鑑別が可能）、血液検

査などにより行います。粘膜下筋腫では子宮鏡検査も有用ですが、漿膜下筋腫の場合、卵巣腫瘍や他の腫瘍との鑑別が難しい場合もあります。

どのような場合に治療が必要？

子宮筋腫や子宮腺筋症と診断されても病変が小さく自覚症状がな

い、あるいは軽度なら経過観察が可能です。治療が必要と考えられるのは、次のような場合です。

①日常生活に影響を及ぼす症状がある場合。

②中等度以上の貧血をきたす場合。

③病変の増大が急速な場合。

④不妊や流産を繰り返す場合。

⑤子宮肉腫（悪性）や卵巣腫瘍など他の腫瘍の可能性があり鑑別

が難しい場合。

これらに該当する場合は、病態や進行具合に応じて治療を検討することになります。

しかし、治療方針は今後の妊娠希望の有無や年齢によっても異なるため、患者様と医師とがよく相談したうえで決定することが重要となります。

具体的な治療法について

子宮筋腫および子宮腺筋症に対する治療法は主に薬物療法と手術療法に分けられます。

過多月経や月経痛の症状を緩和するために、鎮痛剤以外に黄体

ホルモン製剤や低用量ピル、漢方薬などを用います。また閉経が近い患者様に対しては偽閉経療法という、薬により人工的に閉経状態を導く治療を行うこともあります。

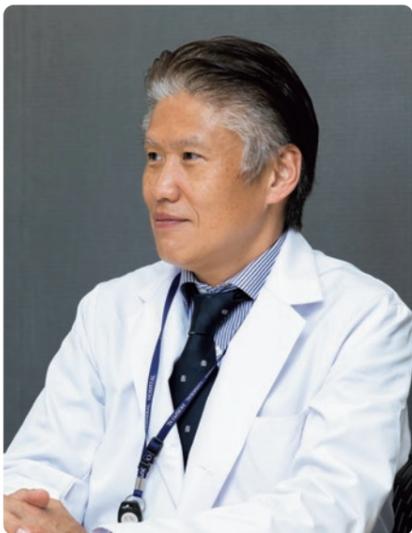
しかし、薬物療法によって症状の緩和はできても病変そのものを薬で完全に消失させることはできません。また現在のところ長期的に病変の増大を予防できる薬もありません。

そのため、薬による症状の緩和が不十分な場合や、病変が非常に大きい場合、また病変の存在が妊娠の妨げになる可能性がある場合は、根治的治療として手術療法が選択されます。子宮筋腫では、子宮を温存する場合は子宮筋腫核出術、そうでない場合は子宮全摘術を行います。子宮腺筋症では子宮温存手術は困難なため一般的には行われておらず、子宮全摘術が基本となります。

子宮全摘術、子宮筋腫核出術のどちらにおいても、腹腔鏡下手術で対応が可能となっており、当院

Doctor Interview

産婦人科部長
幸本 康雄



【ゆきもと・やすお】昭和大学卒（1995年）／日本産科婦人科学会 専門医・指導医／日本産科婦人科内視鏡学会 技術認定医／日本内視鏡外科学会 技術認定医（産婦人科領域）／千葉県医師会 母体保護法指定医



ロボット支援手術の様子



執刀医は操縦席（サージョンコンソール）にて手術を行います

ではほとんどの症例の手術を腹腔鏡下に行っております。さらに近年では子宮全摘術に対してロボット支援（ダビンチ）手術が保険適用で行えるようになり、当院でもすでに開始しています。

ロボット支援（ダビンチ）手術について

ダビンチは、最先端の腹腔鏡下手術支援ロボットで、ごく小さな孔に内視鏡カメラと多関節のロボットアームを挿入し、3Dモニターによる鮮明な映像を見ながら緻密な手術手技が可能となっております。現時点で従来の腹腔鏡下手術をしのぎ、最も正確かつ安全で低侵襲（痛みや出血が少なく患者様

に優しい）な手術といえます。このため術後の負担が少なく、早期の退院、社会復帰が見込めます。

現在婦人科領域では子宮良性疾患に対する子宮全摘術のほか、骨盤臓器脱に対する仙骨固定術、子宮体がんに対する子宮悪性腫瘍手術が保険適用として認められています。

患者様へのメッセージ

当院産婦人科は、治療経験豊富な医師をはじめ、看護師・コメディカルスタッフが揃っており、また総合病院として他科とも密に連携し、あらゆる事態に万全を期した体制を整えています。子宮筋腫や子宮腺筋症に対して薬物療法から最先端のロボット手術まで幅広い治療を行っています。

子宮筋腫や子宮腺筋症は女性のライフステージに大きな影響を与える可能性のある病気ですので、治療のタイミングも重要です。そのタイミングを逃さないために、少しでも気になることがあれば、いつでも気兼ねなく受診してください。

最善の医療を目指して日々奮闘する千葉西総合病院のエキスパートたち。
高い志を胸に成長する後輩、それを支える先輩、そんな彼らの“医のこころ”をお伝えします。

後輩
2012年入職
谷古宇修平 (やまもと しゅうへい)
薬剤部/薬剤師 主任
感染制御認定薬剤師
抗菌化学療法認定薬剤師



抗菌薬の治療効果を最大限に高めるための 適正使用を推進・サポートしています

—担当している業務は？
小川 現在は、抗菌薬適正使用支援チーム (AST: Antimicrobial Stewardship Team) の専任スタッフを務めています。ASTは、いわゆる「感染症治療」や「抗菌薬使用の最適化」に関わる仕事をするチームで、感染症治療の効果を高め(耐性菌の出現を抑え)、いち早く治療が完了できるように抗菌薬の適正使用を推進・サポートする役割を担っています。

—仕事のやりがいとは？
小川 やはり、抗菌薬の投与設計を担当した患者様の容体が副作用なく、よくなっていく様子が見られると嬉しいですね。

谷古宇 新型コロナウイルスをはじめ、世の中で感染症に対する注目や不安が高まっている中で、その対策チームの一員として患者様や社会のお役に立てるのであれば、何よりだと思います。

—お互いの仕事ぶりについて
谷古宇 投与設計の際、カルテだけで判断するのではなく、患者様のバイタルや担当医師・

看護師らの声や情報を加味すること。そのために、きちんと臨床の現場に足を運ぶことの大切さを小川さんから教わり、実践しています。どんなに忙しくても業務の相談や症例報告のチェックなどに時間を割いて応じてくれる先輩をととても尊敬しています。

小川 抗菌薬は患者様一人ひとりの容体・症状に応じて、どの種類を使用するか、どれくらいの量を投与するか適宜判断が求められます。その判断が難しいケースもあるのですが、谷古宇さんはそういった症例に対し、しっかりと情報収集を行い、適切に対応できています。そんな後輩の成長をととても頼もしく感じます。

—患者様に向けて
小川・谷古宇 抗菌薬は入院時のみに限らず、外来でも内服薬として処方されますが、正しく服用しないと耐性菌を生み、十分に効果を得られないこともあります。抗菌薬に関する不明点やお悩みなどがあれば、お気軽にご質問・ご相談ください。

先輩
2011年入職
小川直紀 (おがわ なおき)
薬剤部/薬剤師 副薬局長
感染制御室 抗菌薬適正使用支援チーム
感染制御認定薬剤師
抗菌化学療法認定薬剤師



Information

1 入職式を行いました (2023年4月3日)

本年度は、医師41名をはじめとした総勢220名が新たに入職しました。将来有望で優秀な方々を多数迎え入れることができました。



2 心カテーテル治療件数 全国1位になりました

朝日新聞出版「手術数でわかるいい病院 2023」の手術件数ランキングで心カテーテル術の施術件数全国1位となりました。(2021年実績によるランキング) また、心臓手術件数では全国4位にランク入りしました。



ココとカラダに美味しい野菜料理 季節のひとさし

春野菜の“露地物語り” ～新玉ねぎドレッシングと一緒に～

春野菜をふんだんにとれるサラダをご紹介します。春野菜に多く含まれるビタミン類は代謝の促進、疲労回復などに効果があります。また、新玉ねぎは甘みが多く、辛味が少ないので生のままでも美味しく、火を通すとさらに甘味が増すことが特徴で、ソース、スープ等におススメです。
春野菜を美味しく食べて健康な体作りをしていきましょう。



材料 (2人分)

- 春キャベツ…1/8切り
- スナップエンドウ…3本
- グリーンアスパラ…2本
- 菜の花…50g
- 筍の水煮…50g
- 黄色パプリカ…30g
- ミニトマト…2ヶ
- にんにく…1片
- オリーブオイル…10ml

《新玉ねぎドレッシング 2人分》

- 新玉ねぎ…50g
- 砂糖…3g
- 醤油…20ml
- オリーブオイル…12ml
- 穀物酢…10ml
- 塩こしょう…少々
- みりん…10ml

作り方 《サラダ》

- 1 スナップエンドウ、グリーンアスパラ、菜の花を茹でる。
- 2 春キャベツを1/8等分(芯をつけたまま)にする。グリーンアスパラ、菜の花は5cm程度の幅に切り、たけのこの水煮は薄切りにする。
- 3 フライパンにオリーブオイル、スライスしたにんにくを入れて火を入れ中火にする。にんにくの香りがたったら春キャベツを入れ、切り目の両面を焼く。パプリカは色付く程度に焼く。焼き目が付いたら、器に盛りつける。
- 4 同じフライパンで、スナップエンドウ、グリーンアスパラ、菜の花、筍をフライパンに焼き色が付く程度に焼き、器に盛り付ける。

《新玉ねぎドレッシング》

- 1 新玉ねぎをみじん切りにする。
 - 2 みりんを鍋に入れ、中火で温めアルコールを飛ばす。
 - 3 2に醤油、穀物酢、砂糖、新玉ねぎを入れてひと煮立ちさせ、火を止める。
 - 4 3にオリーブオイル、塩こしょうと混ぜ合わせる。
- ※新玉ねぎドレッシングは肉料理にもおススメです。

私たちがつくりました!



管理栄養士 齋藤広美
調理師 鈴木嘉幸

栄養価(2人分)
●エネルギー: 391kcal
●たんぱく質: 9.2g ●脂質: 22.8g
●炭水化物: 43.1g ●塩分: 3.0g

膝の痛み対策体操 らくらくエクササイズ

膝関節の回りには多くの筋肉がついています。筋肉の衰えは関節軟骨の摩耗に繋がり、膝関節の痛みの原因となります。今回は膝関節の回りの筋肉でも特に重要な内側広筋の運動を紹介します。

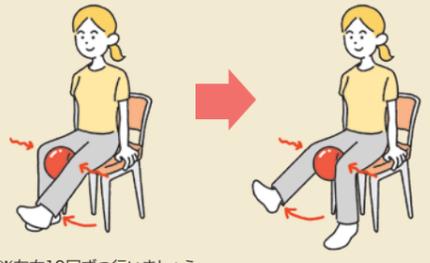
EXERCISE 1

椅子にこしかけ、両膝でボールを挟み、ボールを潰すように内側に力を入れます。



EXERCISE 2

両膝でボールを挟み、ボールを潰しながら膝を伸ばすとより効果的です。



※左右10回ずつ行いましょう。

ボールの代わりに拳やタオルでも



理学療法士 谷地直樹 川端龍哉

いたみがあつたら無理しないで

内側広筋の場所

