

# T

いつでも、どこでも、誰でもが最善の医療を受けられる社会へ

# -mind



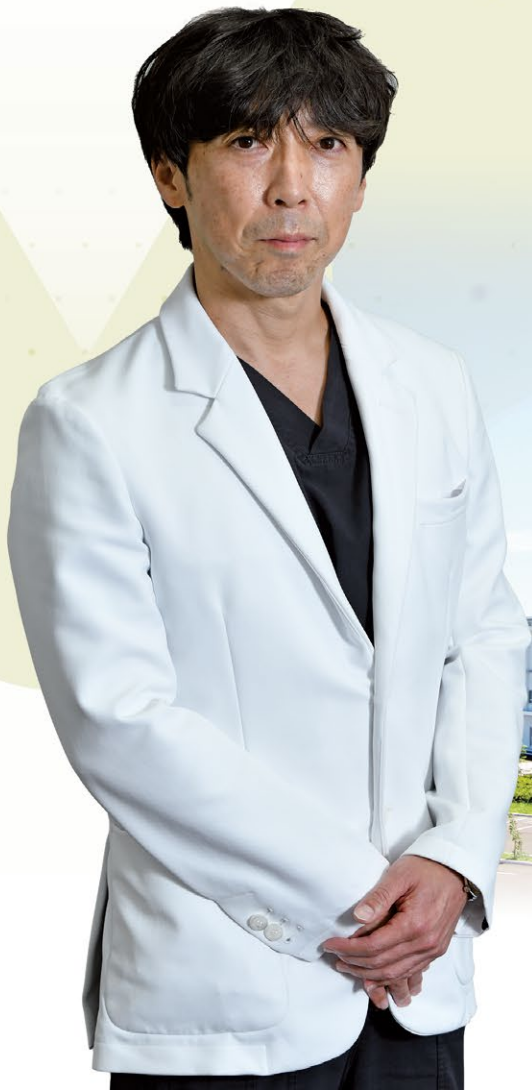
2020  
Vol.11  
9~11月号

## 荻島 達也

聞かせて!  
泌尿器科部長

受診をためらう患者さんが多い排尿トラブル。  
もっと気軽に相談に来てもらえるような  
身近な存在の医者でありたい。

- Staff's Voice  
いつも心のそばに
- 健康豆知識 Vol.10  
前立腺肥大症の手術  
ツリウムレーザーとは?
- 減塩レシピ/旬をからだに  
減塩!手作り無塩甘酢生姜を使った  
鶏むね肉の生姜焼き
- Information



医療法人徳洲会  
成田富里徳洲会病院



聞かせて!  
泌尿器科部長

## 荻島 達也

Tatsuya Ogishima

### PROFILE

【おぎしま・たつや】

1996年順天堂大学を卒業。順天堂大学大学院医学研究科泌尿器外科学准教授(順天堂浦安病院勤務)などを経て、2020年4月より当院勤務。医学博士。日本泌尿器科学会専門医・指導医、日本がん治療認定医機構がん治療認定医ほか。

受診をためらう患者さんが多い排尿トラブル。もっと気軽に相談に来てもらえるような身近な存在の医者でありたい。

### 中高年に多い排尿トラブル 最新設備で安心の診療を提供

この4月に当院に入職しました。以前は、主に大学病院及び関連病院の泌尿器科で働いていました。患者さんは、排尿障害で来院する方が多いですね。原因は、女性は過活動膀胱、男性は前立腺肥大症である場合が多く、前立腺がんによることもあります。

平均寿命が延びた今、加齢とともに排尿トラブルを抱える方が増えてきているのですが、来院をためらう方が多いようです。排尿トラブルは日常生活の質に大きな影響を与えますので、もっと気軽に「病院で診てもらおうかな」と思っていたかったですね。当科では、今年の4月から私を含め常勤医が3人に増えました。患者さんにとって、より通院しやすく安心できる環境が整ったと思っています。チームが発足した当初から、医師同士は気心が知れていて何でも話し合える間柄なので、連携もとてもスムーズです。

また当科では、前立腺肥大症の手術に使用するトリウムレーザーや、

手術支援ロボットダヴィンチなど最新の医療機器を導入しています。特にトリウムレーザーは県内の病院では初めて導入されたもので、尿の通りをよくするための最新鋭の手術機器です。従来に比べ、手術の際の出血が圧倒的に少なく、パワーがあるので手術時間が短縮でき、患者さんの回復も早い。入院期間も短くてすみます。

一方、ダヴィンチは内視鏡による手術なので患者さんの体への負担が少なく、また座ったまま手術することができるので、医師にも優しい機器であると言えます(笑)。泌尿器科の手術は、患部が骨盤の奥深い場所にあり非常に見つらいのですが、ダヴィンチを使えば画面を通してはつきりと患部を確認することができます。また、画像をスタッフと共有できるので、コミュニケーションを取りながら若手のドクターの育成にも役立つと考えています。

### 身近な存在の医師を目指して

高校生のとき、進路を選択する際に、理系の中で一番将来への具体的

なイメージを持ちやすく、職業として魅力を感じたのが医師でした。医学部では、外科系に進みたい気持ちが強くありましたが、泌尿器科を選択したのは、腸や胃などお腹を診ることよりも面白そうと感じたからです。どの道を選んでもやりがいはあると思いますが、やってみようという好奇心が最も沸いたのが泌尿器科でした。

現場に立ち、経験を重ねていくなかで、患者さんが回復して元気に自宅に戻っていく姿を見送る時が、最もやりがいを感じる瞬間です。大学病院で学んだことや経験してきたことの積み重ねの上に、今の私の診療スタイルがあります。これからも地道に研鑽を重ね、地域医療に取り組んでいきたいです。

当院は、「断らない医療」をモットーとした敷居の低い病院です。気軽に来院してどんなことでも相談してほしいですね。特に今は、新型コロナウイルス感染拡大の影響で受診を控える傾向も見られますが、重症化する前に早めの来院をお勧めします。私も患者さんにとって常に身近な存在の医者でありたいと思っています。

STAFF'S VOICE



いつも心のそばに

リハビリテーション科 | 理学療法士 斎藤 剛史  
Tsuuyoshi Saitou

### 簡単ストレッチでリフレッシュ

コロナの影響で自宅時間が多くなり、身体を動かす機会が減っていませんか。今回は、屋内で心も身体もリフレッシュできる簡単なストレッチをご紹介します。

#### ●お尻のストレッチ



椅子やベッドに腰かけて、片方の足を組みます。

足を組んだまま、背中を丸めず上半身を前方へ。お尻から大腿部の付け根が伸びるような感じたら、息を止めず30秒間キープしましょう。

#### ●足の付け根のストレッチ



足を前後に開き、後ろ足の膝を床につけます。(できない方は膝を床に近づけるだけでOK)しゃがみ込むように、前足の方へ体重をかけます。股関節の付け根・大腿部の前方が伸びるような感じたら、息を止めず30秒間キープしましょう。

歩行や姿勢を支える股関節周りの筋肉は大切です。ストレッチを続けて、筋肉の柔軟性を維持しましょう。

Vol.10

## 健康豆知識

### 前立腺肥大症の手術 ツリウムレーザーとは？

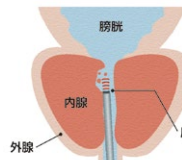
「トイレが近い」「おしっこのキレが悪い」「尿が残った感じがする」など年齢を重ねるごとに表れる排尿トラブル。前立腺肥大症は、排尿トラブルを引き起こす原因の一つです。前立腺肥大症の治療には、まず薬物療法が行われ、あまり効果が表れない場合は手術を行うこともあります。当院では、前立腺をレーザーで蒸散させて、尿の通りを良くする最新技術・ツリウムレーザー前立腺蒸散術(ThuVAP)を県内で初めて導入しました\*。通常、電気メスで肥大化した前立腺を切除するのに対して、レーザーを照射して患部を蒸散させるため手術中・手術後の出血が抑えられます。また、術後の痛みが少なく、早く回復するので早期の退院が可能に。ご希望の方はご相談ください。

\*メーカー調べ

#### 前立腺の手術方法

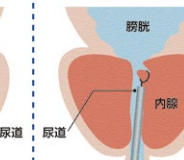
##### 当院で行なっている手術 ThuVAP

内視鏡を前立腺まで挿入しレーザーファイバーからレーザー光を照射し肥大した部分を蒸散“蒸発”させる。

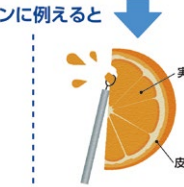
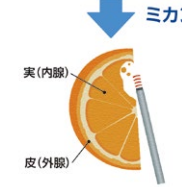


##### 従来の手術 TURP

内視鏡を前立腺まで挿入し、電気メスで肥大した部分を少しずつ止血しながら切り取る。

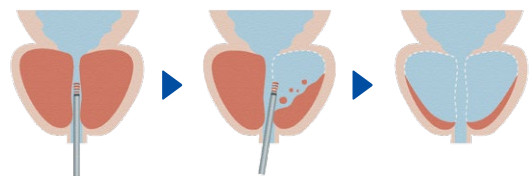


みかんの実(前立腺“内腺”)をレーザー光で蒸散させるため、果汁があまりでない(止血効果により出血はあまりない)。



みかんの実(前立腺“内腺”)を直接切り取るため果汁が出る(出血がある)。

#### レーザー前立腺蒸散術 ThuVAP

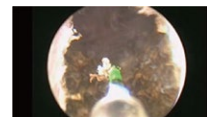
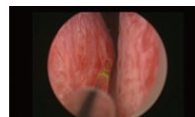


1 内視鏡よりファイバーを挿入

2 レーザーを照射し、蒸散を開始

3 組織がなくなり、尿道が広がる

手術前



手術後

# 旬をからだに 減塩レシピ recipe

## 減塩! 手作り無塩甘酢生姜を使った 鶏むね肉の生姜焼き

### 材料(2人前)

#### ★甘酢生姜

- 生姜…………… 300g
- 砂糖…………… 大さじ6
- 穀物酢…………… 大さじ6

#### ☆生姜焼き

- 鶏むね肉(皮なし)… 200g
- 塩…………… 一つまみ
- 胡椒…………… 少々
- 片栗粉…………… 大さじ1
- たまねぎ1/2個(5mm幅にくし切り)
- 甘酢生姜…………… 30g(千切り)

#### たれ

- 甘酢生姜の汁… 大さじ1.5
- しょうゆ…………… 大さじ1
- さけ…………… 大さじ1
- みりん…………… 大さじ1
- 油…………… 大さじ1

※

### つくり方

#### ★甘酢生姜

- ①生姜を繊維に沿い薄くスライスする。
- ②沸騰したお湯で生姜を2分程度下茹でしザルに上げる。
- ③鍋に砂糖、酢、水(大さじ6)と下茹でした生姜を入れ沸騰後中火にし5分程度茹でる。冷まして、冷蔵庫保管。

#### ☆鶏むね肉の生姜焼き

- ①鶏むね肉は、皮目を下に一口大にそぎ切りをし、塩・胡椒で下味をつけ片栗粉をふるっておく。
- ②※のたれは合わせておく。
- ③フライパンを熱し油をひき、鶏肉を焼く。肉にある程度火が通ったらたまねぎを入れ炒める。
- ④たまねぎに火が通ったら、千切りにした生姜、たれを入れ焦げないように絡めて焼いていく。鶏肉に完全に火が通れば完成。



エネルギー 280kcal たんぱく質26.0g  
塩分1.4g(1人前)

### \* 減塩のポイント \*

甘酢生姜は、塩分を入れずに調理しました。そのまま食べてもおいしいですが、薄切りのキュウリとあえて浅漬け風、白米と合わせ稲荷にするなど様々な料理に応用できます。

生姜独特の辛味や風味で料理にアクセントが付き、味付けに使用する塩分を抑えることができます。



## Information



### たくさんのご寄付ご支援ありがとうございました

新型コロナウイルス感染症への対応に関しまして、地域の事業者の方・富里市よりたくさんのご寄付ご支援をいただいております。チーズケーキ「ドゥーブルフロマージュ」なビルタオ・ブランドで有名な菓子製造・販売会社のケイシイシイ(本社・北海道)成田空港内店舗様より、チョコレート10個入り360缶と焼き菓子24個入り240箱を、当院の患者さんが経営する県内の山一商店様は、物資不足を心配いただき、サージカルマスク2,000枚を寄贈くださいました。

さらに、富里市より第二次救急医療機関への医療機関等緊急経営支援事業として300万円の支援金をいただきました。

また、エムサービス株式会社(親会社三井物産株式会社)様より、二日間職員に、ローストビーフ丼・ハンバーグ&エビフライ弁当の食事支援をしていただきました。

大変な状況の中、皆様からのご支援に心より御礼申し上げます。職員一同、一刻も早く地域の皆様に安心・安全な医療を提供できるよう努めてまいりますので、引き続き、よろしくお願いたします。



「とみちゃん」は富里市の公式マスコットキャラクターです。

### 成田富里徳洲会病院の運営方針

徳洲会の基本理念「生命だけは平等だ」をこの成田富里の地で実現することを使命として運営します。

#### 理念の実行方法

1. 救急患者さんを断らない
2. 患者さんからの贈り物は一切受け取らない
3. 安心安全な質の高い医療を提供する
4. 地域のニーズに耳を傾け、患者さん目線で医療を提供する
5. 高度な技術と豊かな人間性を併せ持つ医療人を育成する



国道51号線からの場合、京成成田駅入口の信号を富里方面へ曲がり約100m 東関東自動車道の場合、富里ICより成田駅方面へ約8分



医療法人徳洲会

成田富里徳洲会病院

〒286-0201 千葉県富里市日吉台 1-1-1 ☎0476-93-1001(代)  
E-mail soumu@naritatomisato.jp https://www.naritatomisato.jp/

