

かわさき かわら版

2023 春号

No.49

CONTENTS

- 身近な病気の話題No.19
- 男性必見！
男性不妊症と精索静脈瘤について
泌尿器科医長 杉山 星哲
-
- 健康コラムNo.13
- より良い睡眠で
健康な日々を目指しましょう！
総合健診センター医長 勝又 諒
-
- 令和4年度患者満足度調査の集計結果報告
-
- 地域連携便り
- ～かかりつけ医を持ちましょう～
河合内科／堀産婦人科医院 子宮筋腫岡山UAEセンター／
飛岡内科医院
-
- 季節の健康レシंपiNo.38
- 発酵食品を日々の食事に取り入れよう
栄養部 管理栄養士 乙倉 有起

男性必見！ 男性不妊症と精索静脈瘤について

泌尿器科医長

杉山 星哲



世界保健機構（WHO）の調査で、不妊症の原因の半数が男性因子であるという事実が報告されてから約25年が経ちました。最近では少しずつですが、不妊症に向き合う男性パートナーが増えてきています。男性不妊症の原因のほとんどは造精機能障害（精巣で精子をつくる能力の低下）ですが、精索静脈瘤という疾患が、造精機能障害を呈する代表疾患として重要です。

精索静脈瘤とは、精巣から心臓へ戻る静脈内の血液がスムーズに戻れず、うっ滞を起こし、静脈が瘤状に腫れてしまった状態のことを言います。血液がうっ滞した状態が続けば、精巣内の血流の悪化や温度上昇が起これ、精子の質的障害を伴う造精機能障害の他にも、男性ホルモン分泌の低下など種々の障害を引き起こします。

精液検査異常で知られている乏精子症や精子無力症（精子の運動障害）のおよそ30%は、精索静脈瘤が原因です。また、進行性の疾患と言われているため二人目不妊の原因となることも知られており、その70%が精索静脈瘤によるとされています。

現在、精索静脈瘤の治療の中心は手術となっています。ただし、精索静脈瘤を持つ人の中でも75%は造精機能が正常であるため、全てが治療対象となるわけではないので注意が必要です。当院では、不妊期間が1年以上で精液検査が異常かつ中等症以上の精索静脈瘤を持つ人を治療適応としています。

精巣の直上のしこりや腫れを自覚している方や、男性不妊に不安やお悩みをお持ちの方は、ぜひ当院泌尿器科を受診してください。

より良い睡眠で健康な日々を 目指しましょう！

総合健診センター医長

勝又 諒



こんにちは。今回は、『睡眠』についてお伝えしたいと思います。

良い睡眠の効果

まず、“良い睡眠”とはどのようなものを指すのでしょうか。多くの研究から、毎日約7時間の睡眠を取った方々は、その後の死亡率が最も低いことが分かっています。また、睡眠不足は日中の眠気につながり様々な事故の原因となるだけでなく、糖尿病などの生活習慣病や心疾患、脳血管障害、うつ病などのリスクも高めてしまいます。

良い睡眠を取るために

朝、目を覚ました瞬間から良い睡眠の準備を始めましょう。朝に太陽光や明るい光を浴びて、朝食を食べることで体内時計のリズムを整えることが出来

ます。日中の運動（30分以上の歩行でOKです）は夜間の深い睡眠につながります。昼寝は30分以内であれば効果的なので、日中の眠気があれば昼の3時頃までに取るようにしましょう。

夜中の工夫についてです。様々な研究から、夜間に深部体温を下げることは質の高い睡眠につながる事が分かっています。そのため、睡眠の約90分前にぬるめの温度（約40℃）のお風呂に15分ほど入り、寝室は暗く静かな状態で適温（15℃-25℃）を保ちましょう。

様々な工夫を行った上でも十分な睡眠が取れなかったり、日中の眠気が強かったりする場合は、うつ病などの精神疾患や睡眠時無呼吸症候群などの疾患が隠れている場合がありますので、一度医療機関で相談してみることをお勧めいたします。

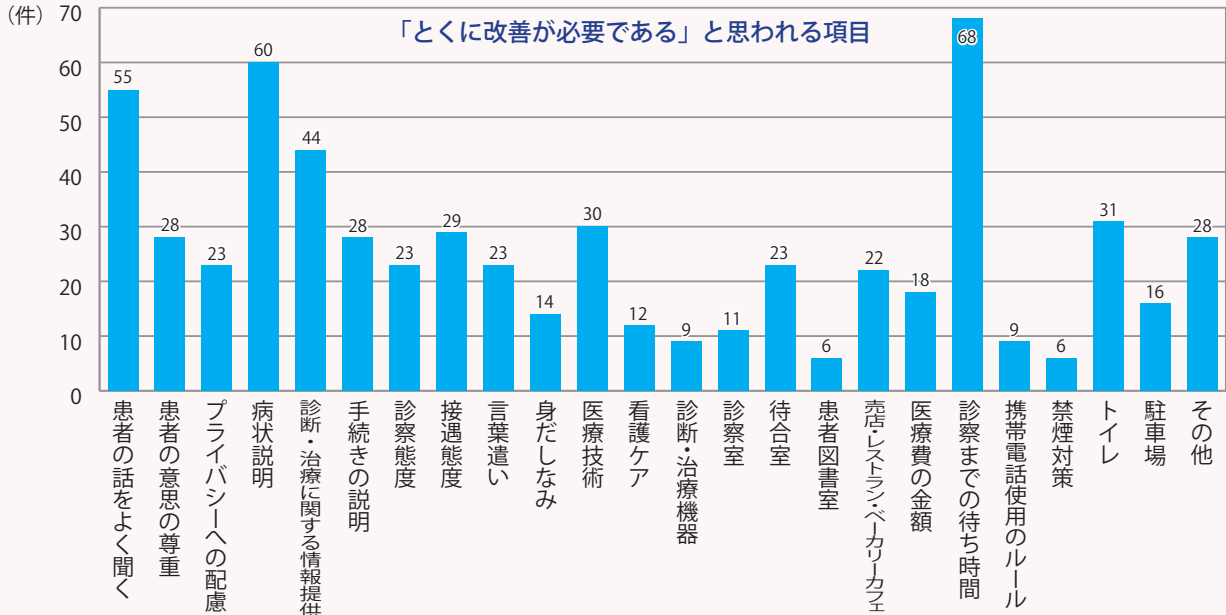
令和4年度患者満足度調査の集計結果報告

このたび調査にご協力いただきました患者の皆さんには、心より感謝申し上げます。

患者満足度調査は、患者の皆さんのためのより良い病院づくりとサービス向上を目指し、毎年実施しております。調査結果により当院の医療サービスについて、患者の皆さんがどのように評価し、どのようなことを望まれているのかを把握することができました。この結果をもとに、より一層のサービス向上を図ってまいります。一部ですが、内容をご紹介します。

外来

対象者：外来患者（539人回答） 調査期間：令和4年10月17日～令和4年10月21日

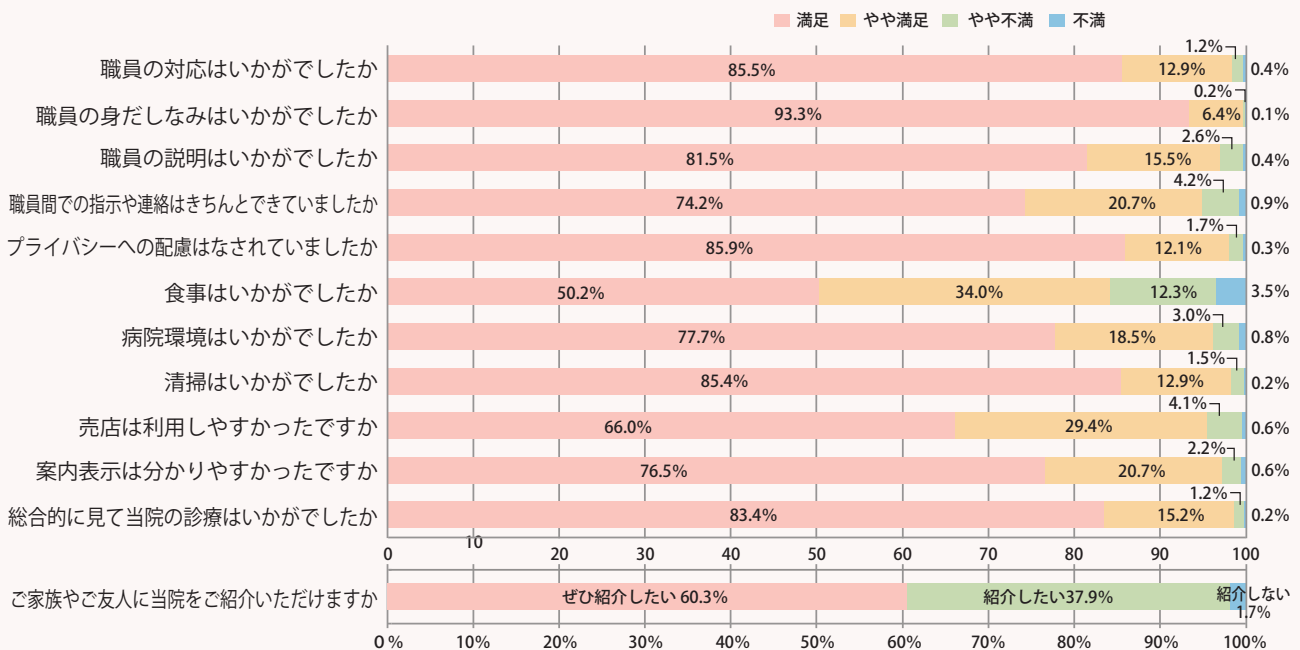


● 予約無しでも、早く診てほしい。

➡ 外来診察は、予約患者優先で診察していますので、予約が無い場合は原則、全予約患者さんの診察が終了した後になります。また、診療科によっては、予約が無い場合は診察をお断りする場合があります。

入院

対象者：入院患者（2,559人回答） 調査期間：令和3年11月1日～令和4年10月31日



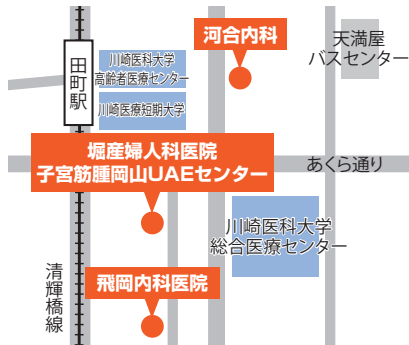
● 以前入院した時、看護師のレベルの差が大きかった。採血をできない人もいて他の人に代わった。

➡ 看護師のレベル標準化を目指し、日々トレーニングを実施しております。特に、新人看護師が担当の場合には、温かい目で見守っていただければ幸いです。（新人看護師は「新人マーク」を名札につけています）





地域連携便り 【北 区】 ～かかりつけ医を持ちましょう～



院長
河合 伸一郎 先生

河合内科

診療科目 内科/消化器内科/循環器内科/呼吸器内科/放射線科
所在地 〒700-0821 岡山市北区中山下2-2-63
T E L 086-223-2704 **駐車場** あり (3台)
H P <http://www.kawai-imec.biz/>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	休診
15:00~18:30	○	○	○	○	○	休診	休診

院長より

河合内科は岡山市街の中心部にあり、各種疾病に対応しています。川崎医科大学総合医療センターへも近く、CT・MRI検査や、各診療科への紹介等、必要に応じて病診連携^(※)をスムーズに行っています。また、健康増進・メタボリックシンドローム対策・スポーツ医学についての診療も盛んに行っています。お気軽にご相談ください。(※病診連携：総合病院への紹介)



院長
田頭 周一 先生

堀産婦人科医院子宮筋腫岡山UAEセンター

診療科目 婦人科/放射線科
所在地 〒700-0821 岡山市北区中山下2-8-14
T E L 086-222-4400 **駐車場** あり (7台)
H P <https://www.sikyu.com/>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	休診	休診	手術	休診	○	○	休診
13:30~16:30	休診	休診	手術	○	○	○	休診

院長より

当院は昭和28年に開業し、現在は婦人科疾患全般の診療を行っています。患者さまが不安を抱くことのないよう、分かりやすい説明を心がけ満足度の高い治療を提供します。また、当院の放射線科「子宮筋腫岡山UAE」では、全国でも数少ない、子宮筋腫に対するUAE治療（子宮動脈塞栓術）に対応しています。お腹を切らない子宮筋腫の治療をご希望の方は、悩まずにまずはご相談ください。



院長
飛岡 宏 先生

飛岡内科医院

診療科目 内科
所在地 〒700-0821 岡山市北区中山下2-8-30
T E L 086-233-1188 **駐車場** あり (3台)
H P https://www.bird.or.jp/Hioka_Clinic/

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~13:00	○	○	11:30 まで	休診	○	○	休診
16:00~18:00	○	○	○	休診	○	休診	休診

院長より

飛岡内科医院は昭和30年に開業した「街の開業医」です。開業医に専門科目はなく「総合診療科」として、幅広い範囲・領域の診療をしています。開業医の仕事として「在宅医療」を行っています。「総合病院で専門的な積極的医療を受けること」の対局として、病院と診療所が上手く連携して「家で静かに闘病しながら過ごす生活」を支援します。お気軽に、ご相談ください。

季節の健康レシピ No.38 発酵食品を日々の食事に取り入れよう

味噌や醤油など、日本では昔から料理にかかせない調味料として発酵食品が使われてきました。それらの原材料となる「麹」にはオリゴ糖が沢山含まれており、腸内の善玉菌を増やす手助けをします。発酵食品と食物繊維やオリゴ糖を含む野菜と一緒に食べることで、その相乗効果により腸内環境をより効果的に整えることができます。

発酵食品の効能

- ①腸内の善玉菌を増やすことで便秘改善
- ②抗酸化作用による発がん性物質の抑制
- ③免疫機能を高め、病原菌による感染を予防
- ④オリゴ糖が善玉菌の働きを活性化させる

～春野菜と鯛のフライパン蒸し～

作り方

- ①魚は食べやすい大きさに切り、酒をからめて塩をする。
- ②野菜を切り、絹さやは筋を取る。
- ③野菜に昆布茶をまぶす。
- ④フライパンに絹さや以外の野菜を敷き、鯛の切り身を全体に散らすようにのせる。水1/3カップを加えて蓋をして強火にかけ5分程蒸す。絹さやをのせてさらに1分蒸す。
- ⑤ドレッシングの材料を全て混ぜ合わせ、泡立て器で白っぽくなるまでしっかり混ぜる。
- ⑥野菜と魚を皿に盛り付け、ドレッシングをかけて食べる。



栄養部 管理栄養士
乙倉 有起



材料：2人分

魚（鯛や鯖など）…………… 120g
塩…………… 0.8g
酒…………… 6g
春キャベツ…………… 60g
アスパラガス…………… 30g
パプリカ…………… 15g
絹さや…………… 8g
昆布茶…………… 4g

醤油麹ドレッシング

オリーブオイル…………… 小さじ2
醤油麹…………… 小さじ2
酢…………… 小さじ2
こしょう…………… 少々

【栄養価】（1人分）

・エネルギー：160kcal
・塩分：1.3g

醤油麹は

ご家庭で手作りもできます。

米麹…………… 100g
醤油…………… 100cc

- ①清潔な保存容器に米麹と醤油を入れてよく混ぜる。
- ②蓋をし、高温多湿を避け常温で半日～1日保管する。
- ③麹が醤油を吸ったらひたひたになるまで醤油を足す。（分量外）
- ④1日1回かき混ぜ、夏場は5日間、冬場は1週間程熟成させる。
- ⑤麹が柔らかくなり、少しとろみが出てきたら完成。
※完成後は冷蔵庫で保管してください。



川崎医科大学
総合医療センター

〒700-8505 岡山県岡山市北区中山下2-6-1
TEL. (086) 225-2111 (代) FAX. (086) 232-8343

病院庶務課庶務係 (内線) 85113
<https://g.kawasaki-m.ac.jp/>
E-mail: kwsyomu@med.kawasaki-m.ac.jp