

# かすみがうら

第125号  
＜毎月1日発行＞

■発行所■  
霞ヶ浦医療センター  
かすみがうら編集部  
〒300-8585  
土浦市下高津2-7-14  
Tel 029-822-5050  
Fax 029-824-0494  
E-mail & Web Site  
kasumi@kasumi.hosp.go.jp  
http://kasumi-hosp.jp/

## 子宮筋腫と遺伝

院長 西田 正人

子宮筋腫という病気をご存じでしょうか。子宮にできる良性の腫瘍で、成人女性の5人に1人は持っているといわれるほど、頻度の高い腫瘍です。良性の腫瘍なので、直接生命に係わることはありませんが、色々な面で女性を悩ませることになります。



一般に筋腫は多発するため、例えば手術で取ってもまた出てきます。子宮の内側に向かって発育すると、月経量が多くなつて貧血になります。勿論、大きくなればお腹が出てきます。太ったと思って、ダイエットや運動をしていたら筋腫だったという、笑えない話もあります。

このように子宮筋腫は、その何らかの症状によつて治療対象となることが多いものです。

治療は、基本的には手術をします。既にお子さんのいる方は子宮摘出という根治術(必ず治る手術)ができますが、これから妊娠を希望される方は、子宮を残して手術しなければなりません。

子宮筋腫は卵巣から分泌される女性ホルモン(エストロゲン)の刺激で発育します。従つて、卵巣から女性ホルモンが分泌されている間、即ち閉経前の女性では、何回取つても再発してくることが多いのです。

余り知られていませんが、筋腫は家系内発生の多い腫瘍です。母親が筋腫であればその娘さんは筋腫になる可能性は高いといえます。未だこのことが遺伝子レベルで証明されていないので、遺伝性疾患には分類されていませんが、臨床的には十分、そのことを裏付ける傍証があります。私事で恐縮ですが、私の妻は

23歳で結婚し、9年間で4人の子供に恵まれました。その後、急速に筋腫が出現してきたのです。妻の母も叔母も筋腫で子宮の摘出を受けています。もし、我々の結婚が10年遅かったら、4人の子供達は生まれていなかったかも知れません。

子宮筋腫にはびまん性筋腫症といつて、小さな小石のような筋腫が子宮筋腫内に無数にできることがあります。この病気は非常に珍しく、今までに世界中で20例ほどしか報告されていません。

ところが、私の患者さんの中には姉妹でこの病気になった方がいるのです。このことをとつてみても、やはり筋腫が得意やすい体質というものはあるようです。

当院では子宮腺筋症核出術が先進医療に認定されていることもあって、子宮腺筋症の患者さんが全国から来院されます。もともと、子宮腺筋症も子宮筋腫と同様、子宮にできる良性の疾患で、子宮筋腫と同じくらい数の多い病気なのですが、子宮腺筋症が家族性に発生することはほとんどあり

ません。つまり、筋腫と腺筋症は似ているけれども、片や家族性に発生し、片や家族性には発生しないという、際違った違いがあるのです。

実は、外来で患者さんの診察をしながらこのようなことを話すと、「私の母は筋腫で、子宮を取っています。それを知っていたら、もっと早く妊娠するんだっ」という声が聞かれることがあります。

若い女性は自分が将来病気になることなど考えてもいません。子宮筋腫が30代以上の女性に多いことも漠然とは知っているようですが、まだまだ我が身のこととして捉えてはいないようです。

しかし、もし、その母親が筋腫であつたりしたら...。言い換えれば、もし、この記事の読者が、筋腫の治療をしたことのあるお母さんで、娘さんがいいたら、是非、娘さんにはこのことを教えてあげて欲しいのです。

お母さんが娘さんを生んだ年齢は恐らく20代だったので、はないでしょうか。だから、自然に妊娠し、自然にお産もできたのです。

時代は変わり、女性の結婚年齢、出産年齢は非常に高くなっています。将来に亘つて出産希望の無い女性はともかく、いつかは子供が欲しいと考えている女性にとつて、明らかにハンディキャップになる因子の存在は考慮しておく必要があります。娘さんに将来筋腫ができる可能性が高いということが判ったら、きつ

とお母さんも娘さんもそのことを人生の選択の時に考慮するのはないでしょうか。はっきり言うところ、このような方は20代で出産することを勧めます。

勿論、結婚も出産も一人ではできませんから、前提が必要ですが...。自分は筋腫ができやすい体質であることを理解した上で、人生設計することもまた大切ではないかと思えます。



### 『公開看護講座の紹介』

看護師長 小沼 一江

平成23年度から取り組んでいる看護公開講座について活動内容や今後の予定についてお話します。

霞ヶ浦医療センターの看護課で行っている看護公開講座は、平成23年9月から始めて、今年で9回開催しておりますが、皆さんにとつてまだなじみがな

いかもしれません。看護公開講座は、病院広報の一環として看護の情報を提供するところや、技術を体験していただくことで、看護や看護師の仕事を知っていただくと共に地域の皆様の健康の保持増進のお役に立つことを目的に始めました。今まで開催した講座の内容は、

「家庭でできる衛生管理」に関することを5回、「災害時の対応」に関することを2回、「介護シリーズ」として、誤嚥性肺炎の予防、介護者に負担のかからない体位変換や移動方法をそれぞれ1回行っています。

今までの開催場所は、講座の内容にあわせ四中公民館、県南生涯学習センター、地域医療研修センターの3か所を使用しました。講師は、それぞれの専門知識を活かして感染管理認定看護師、摂食嚥下障害看護認定看護師、看護師長、看護師が担当しました。参加される方は、今のところ少人数ですが、配布された資料にメモを取りながら熱心に聴き入ってくださり1時間がすぐに過ぎてしまいます。ご家族のためやご自身のために将来を考えてなど、意欲的に参加して下さる方をはじめ「○○さんの話だから聴きに来たんだ」と遠方から来てくださる方もおられ、主催者としてはとてもうれしく思います。また、参加された方の感想や意見をもとに資料を見やすく改善することも行っています。

次回は、9月に『あなたの介護方法、体の負担になつていませんか』を予定しております。皆さんからのご意見やアンケートの結果を参考に、今後も継続して開催する予定です。年間予定は、病院のホームページに掲載してあります。また、病院玄関の案内にも置いてありますので、是非ご覧になり、参加して下さることをお待ちしております。

日時/9月27日 10時30分  
会場/地域医療研修センター講堂  
『あなたの介護方法』  
体の負担になつていませんか

看護師 亀田 奈津子  
高塚 明澄香

病院コラム①

病院と診療所について

霞ヶ浦医療センター発行の「かすみがうら」を手にとって頂きありがとうございます。本日は、病院と診療所について話したいと思えます。

普段、同じように診療を受けているようでも診療所と病院には違いがあります。医療法による分類では、20床以上のベッド数を有する施設を病院とし、逆に19床以下であれば診療所としています。一般に『〇〇医院』『〇〇クリニック』などと標記されているものが診療所にあたります。

診療所は外来を中心に、病院は入院を中心に、と役割分担を行うことで、スムーズに診察・治療を行うことが期待されています。

具体的には、何か体に症状があれば、近くの診療所に診てもらいます。そこで、専門的な治療や入院が必要と判断されると、病院への紹介状を書いてもらうことができます。この紹介状に記載されている内容は「どのような症状であるか、薬は何を使用したか」などです。紹介状には診療所から病院に引き継ぐための情報が記載されています。

病院で入院などの治療後、症状が安定してきたら、入院中の経過などを診療所に報告し、その後の対応をお願いします。



ることになります。これを病診連携と言います。

病院・診療所はこのような役割分担をしていますが、実際には患者さんが病院に集中する傾向があり、病院の外来診療が混雑してしまうこともあります。このような現状を解消するために、診療所と病院での診療費に、若干の差異がつけられています。どのような違いかは、次回お話し致します。

かすみがうら編集局

今月の一品料理

【いわしの蒲焼】



【エネルギー 1人前 240kcal】

＜材料（4人分）＞

- いわし(大) 4尾
- 小麦粉 適量
- サラダ油 大さじ1
- 酒 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- みりん 大さじ1
- しょうゆ 大さじ2
- 粉山椒 適量

＜作り方＞

- ①いわしを開き、水気をふき取ってから、小麦粉をまんべんなくまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、①を両面きれいな焼き色がつくまで焼く。
- ③フライパンの余分な油を拭き取り、酒、砂糖、みりん、しょうゆを入れる。
- ④煮詰めながら調味料をいわしにからめる。
- ⑤器に盛り、お好みで粉山椒をふる。



いわしにはEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富に含まれています。これらは、血液をサラサラにし、悪玉コレステロールや中性脂肪を低下させ、動脈硬化や血栓症を予防すると言われています。また、炎症を抑える働きも期待されています。DHAについては、判断力や集中力を高めたり、認知症の予防や改善に対する効果が期待されています。その他の成分では、血圧、コレステロールの低下、心臓機能の強化に作用すると言われています。

るタウリンや、骨を丈夫にするカルシウム、ビタミンDも豊富に含まれています。

いわしの生臭さが苦手な方も、蒲焼きにすれば食べやすいのではないのでしょうか。お子さまにもお勧めです。(小さなお子さまが召し上がる場合は、小骨に注意してください。)EPA、DHAは、とても酸化されやすいので、酸化を防ぐβカロチン、ビタミンC・Eを多く含む緑黄色野菜を使ったおかずを組み合わせるとよいでしょう。栄養豊富ないわしの蒲焼き、是非お試し下さい。

栄養管理室では、患者さまの個人栄養相談を行っております。個々の病状にあったお食事のアドバイスもさせていただきます。ご希望のある方は主治医にご相談ください。

栄養管理室

＜インフォメーション＞

○電話予約の受付時間(診療予約センターより)

電話番号 029-826-6471(直通)  
受付時間 平日 12時30分～16時まで

○MRI検査予約について(放射線科より)

当院では、MRI検査を休日に実施することができます。ご希望の方は、主治医にご相談ください。

○脳ドックのご案内(放射線科より)

【土曜日・日曜日のみ実施しております!】

電話番号 029-822-5050(代表)  
(内線 3360)  
料金 19,000円(自費診療)

○禁煙外来のご案内(呼吸器科より)

受付時間 水曜日:13:30～(完全予約制)  
担当 呼吸器科医師 菊池 教大  
費用 1クール通院5回 保険適応(要件有り)  
3割負担で合計6,500円程度  
※初診の場合(紹介状がない場合)は、別に3,150円掛かります。

＜看護公開講座のお知らせ＞

会場/地域医療研修センター講堂  
日時/9月27日 10時30分

『あなたの介護方法』

体の負担になっていませんか

看護師 亀田 奈津子

高塚 明澄香

＜公開市民講座のお知らせ＞

会場/地域医療研修センター講堂  
日時/9月20日 15時

『タバコと呼吸器疾患』

ためしにやめてみませんか?

そのタバコ

呼吸器科医師 菊池 教大



＜9月集団指導のご案内＞



☆減塩教室(第3木曜日)

午後2時～ 第4会議室

20日

『工夫しておいしく 食べよう!減塩食』

管理栄養士

☆糖尿病教室(第1～4金曜日)

午後3時～ 第4会議室

7日

『簡単なお料理紹介します。』

管理栄養士

14日

『カンバセーションマップで 話そう、学ぼう、糖尿病』

糖尿病療養指導士

21日

『糖尿病とは...』

原因・症状・合併症など

内科医師

21日

『妊娠と糖尿病』

産婦人科医師

予約の必要はありません。お気軽にお越しください。