

しずく

VOL
45

2026.SEP

特集 腹腔鏡手術で変わる婦人科医療

市民公開講座ミニダイジェスト

DMATとは / GO!研修医

やさしい体操 / 座ったままできる8つの体操

教えて先生!健康Q&A / 眼科



「腹腔鏡手術」で変わる婦人科医療

特集

「体への負担を減らす新しい選択肢」

「痛そう」「入院が長い」そんな婦人科手術のイメージが今、大きく変わっています。傷口が小さく体に優しい「腹腔鏡（ふくくうきょう）手術」のメリットや

当院の安全への取り組みについて、産婦人科の塙（はなわ）医師にお話を伺いました。

そもそも、お腹を大きく切らない

「腹腔鏡手術」ってどんなもの？

一般的には臍（へそ）に2cmほどの切開をいれ、そこから腹腔内に炭酸ガスを送り、手術するスペースをつくり出します。そのあと腹腔内の操作をおこなうための5mmや1cm程度の筒を複数腹壁から挿入し、手術を行う手法です。多くの外科領域で取り入れられている手法です。筒状のカメラを腹腔内に挿入し、腹腔内をカメラで写しながら手術をおこないます。

近年広がっているロボット手術も腹腔鏡手術の一つです。一般腹腔鏡手術は医師がマジックハンドのような細長い鉗子を使用しながら手術をおこないますが、ロボット手術は筒にロボットアーム



腹腔鏡手術と開腹手術の違い

腹腔鏡手術

開腹手術

手術の方法と傷口

お腹を大きく切開して直接行う

術後の痛み

腹腔鏡に比べて強い傾向

出血量

腹腔鏡に比べると多くなりやすい

視野・観察の強み

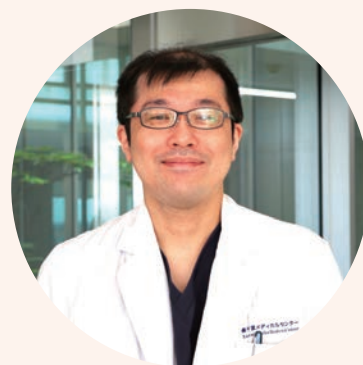
臓器を「全体（俯瞰）」で見渡せ、死角が少ない

入院・社会復帰

従来の標準的なスケジュール

主な症状

超巨大な卵巣腫瘍や子宮筋腫など、腹腔鏡での操作が困難なケース



塙 先生

一人で悩まず相談を。対象となる病気と、

当院の実績

婦人科では月経が辛い方におこなう治療が大半です。

月経量が多くなる（過多月経）原因となる子宮筋腫に対する子宮摘出や、子宮筋腫核出術、そのほか卵巣腫瘍に対する手術（卵巣自体を摘出や、卵巣嚢腫だけを核出する）も腹腔鏡の適応となります。また子宮脱に対する手術も腹腔鏡を主体としておこなっています。当院の子宮脱手術はメッシュを使用しない手術方法です。

また2026年6月から腹腔鏡の子宮体癌の手術にも対応できる施設認定を得ています。そのため子宮体癌1期であれば腹腔鏡手術での対応も可能です。

対象疾患と当院の実績

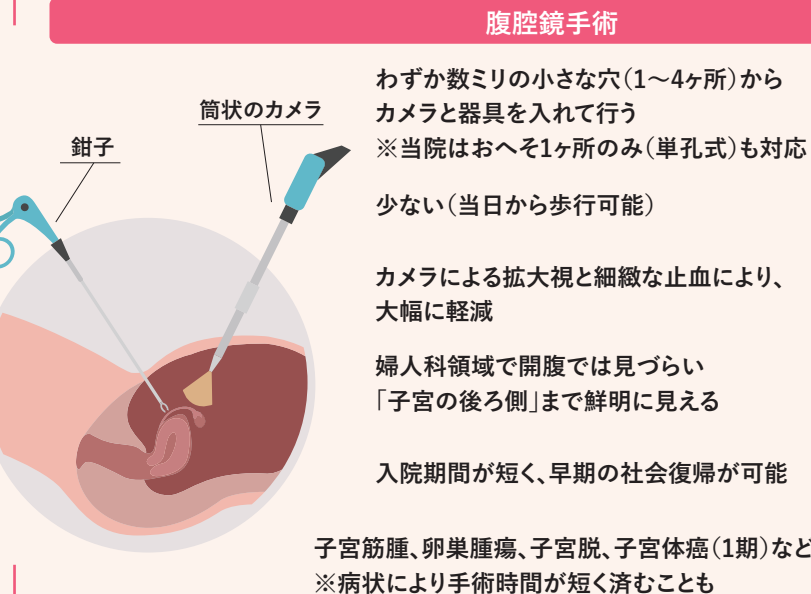
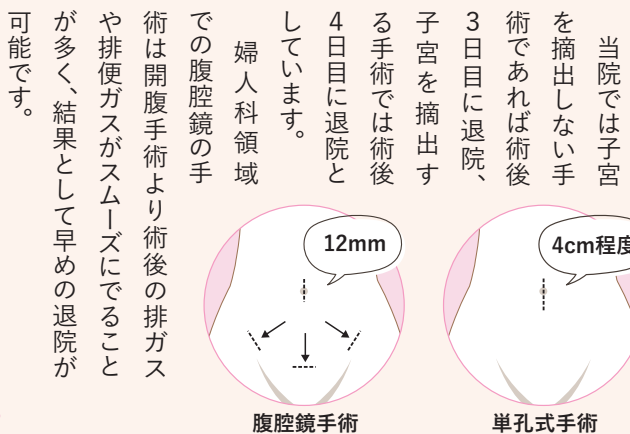
（集計期間：令和8年1月～6月）

対象疾患	実績
腹腔鏡下子宮筋腫摘出（核出）術	1
腹腔鏡下腔式子宮全摘術	34
子宮附属器癒着剥離術（両側・腹腔鏡）	0
子宮附属器腫瘍摘出術（両側・腹腔鏡）	25
卵管全摘除術（両側・腹腔鏡）	1
腹腔鏡下試験切除術	3

お困りのことがあれば、

当院を受診ください。

小さい傷から筒状のカメラで腹腔内を見渡せること、マジックハンドのような細長い鉗子で小さい傷から手術操作をおこないますので、傷が小さくすみます。その分痛みも開腹手術に比較して軽減できています。腹腔鏡手術も手術当日の痛みはありますが、翌日から痛みはかなり軽減し歩行ができるようになります。婦人科の手術では4ヶ所の穴から行う手術が一般的ですが、当院では単孔式という1ヶ所の穴から行う手術も積極的にこなっています。



このように患者さんの病状により腹腔鏡手術が良い場合と開腹手術が良い場合とわかれますので、適宜担当の医師にご相談いただければと思います。

退院・日常生活への復帰までの流れ

時期・タイミング等	スケジュールと過ごし方の目安
入院前 手術日6週間以内	◆術前検査の実施 血液検査、レントゲン検査、心電図、呼吸機能検査などを行います。 ※新たな病気が見つかった場合は、必要に応じて該当の専門家を受診します。
手術日前日	◆入院 手術の前日に入院していただき、翌日に備えます。
手術当日	◆手術の実施 ●1階にある手術室で手術は行われます。 ●手術後、ご家族に摘出した臓器の説明を行います。
入院中 手術後以降	◆経過観察と食事の再開 ●おなら（排ガス）を確認でき次第、お食事を再開します。 ●期間中は、適宜血液検査や傷口のチェックを行います。
退院 手術後3～4日目	◆退院の決定 超音波検査や血液検査で問題がないことを確認し退院となります。
退院後 ～術後2週間	◆日常生活への復帰（制限あり） ●できること 買い物や散歩などは、退院直後から可能です。 ●控えること 痛みがある間（約2週間）は自動車・自転車の運転は控えていただきます。

術後の注意点

- ☐ 万が一、発熱や出血などの異常があれば、すぐに当院を受診してください。
- ☐ 性交渉について
・子宮を摘出した方：術後3ヶ月は禁止となります。
・子宮を摘出していない方：術後2週間以上経過していれば可能です。



2025年から腹腔鏡技術認定医、婦人科腫瘍専門医が赴任したことにより可能な限り地域で婦人科疾患を対処し、完了できるようスタッフ一同がんばっています。

当院では早期の社会復帰をめざし、可能な限り腹腔鏡手術を提案させていただいています。病気の状態や、患者さんの治療歴などにより開腹手術の方が安全と判断される場合もあり、適宜患者さんと治療方針を相談しながら決定しています。ロボットが当院にはありませんので、ロボット手術の対応ができませんが、これは将来導入に期待です。なるべくハードル低く受診できるよう2026年4月から外来枠も増やしています。



DMATとは

interview 地域の安全を守るために 今とこれからの取り組み

まずは、令和8年熊本地震により被害に遭われた皆様に心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。当センターが地域の安全を守るために取り組みを続けていることは、山武長生夷隅保健医療圏で唯一の地域災害拠点病院として、災害時に多発する重症傷病者に対する救急医療体制を確保するため、高度な診療機能・被災地からの重症傷病者の受け入れ機能・広域搬送の対応機能・災害派遣医療チーム(DMAT)の派遣機能等を備えています。7月28日に発生した熊本地震でもDMAT自動待機基準に該当し、派遣準備を整え待機しているところです。(8月4日現在)。施設面では、飲料水や非常食等を備蓄し、停電時でも医療を継続できるよう自家発電設備を備えています。この自家発電設備の燃料は重油を使用するのですが、備蓄が無くならないように業者と協定を締結しています。

災害派遣医療チーム“DMAT”
「災害急性期に活動できる機動性を持ったトレーニングを受けた医療チーム」と定義されており、災害派遣医療チーム Disaster Medical Assistance Team の頭文字をとって略して「DMAT (ディーマット)」と呼ばれています。医師、看護師、業務調整員(医師・看護師以外の医療職及び事務職員)で構成され、大規模災害や多数傷病者が発生した事故などの現場に、急性期(おむね48時間以内)から活動できる機動性を持った医療チームであり、厚生労働省が開催する専門的な研修・訓練を受けています。当センターでは、この日本DMAT隊員が11名在籍しており、そのほか、千葉県内に限定した活動を目的として、県が認めた千葉県地域災害派遣医療チームCLDMAT(Chiba Limited DMAT)の隊員が14名在籍しています。

長生地域 災害医療対策会議に 参加しました

令和8年2月に開催された長生地域災害医療対策会議にて長生保健所より講演のご依頼をいただき、災害発生時のDMATの活動(山武長生圏域で想定される活動)についてお話ししました。有事の際は、関係機関の連携が重要になることを共有できた会議だったと思っています。

第47回九都県市合同 防災訓練が 開催されます

令和8年10月31日に山武市が会場となり、第47回九都県市合同防災訓練が開催されます。県及び市並びに防災関係機関が連携した住民参加の津波避難訓練や避難所運営訓練など実践的な訓練を実施するほか、防災関係機関による救出救助や応急救護訓練を

県庁との連携

県庁や保健所等と連絡を取り合うことがよくあります。例えば、訓練や研修等の案内です。訓練であれば、県から概要が示されそれを職員に周知、参加調整後、県へ回答しています。参加者が偏らないよう調整することも業務の一つです。

市民公開講座

ミニ
ダイジェスト

Check! 01

こどもは〴〵風邪、の子? ~小児科とかぜのよくある疑問~

5/22
FRI



小児科 池澤奏那 先生

かぜは多くが「ウイルスの感染症」で、鼻水・のどの痛み・咳といった「気道の上側の症状を起こします」。「薬を使わずに10日程度で治る」のもポイントですが、発症初期の段階では、二次性細菌感染に移行するかの区別ができません。あくまでかぜは暫定診断で、経過が重要です。ウイルスに抗生物質は効きません。いわゆる「かぜ薬」は、症状を楽にしたり、小児では鼻汁を吸い取りやすくしたりするので、うまく使っていくのが大事です。未就学児は年に7回ほど、保育園児はその1.5〜2倍の回数かぜを引きます。

こどもはかぜの子。ウイルス感染を繰り返してかぜを引きにくく成長していきます。怖いウイルスはワクチンで予防できるので、予防接種は必ず受けましょう。

Check! 02

心筋梗塞を防ぐために ~症状・治療・予防のポイント~

6/18
THU



循環器内科 佐藤貴範 先生

6月の市民公開講座では、「心筋梗塞を防ぐためにー症状・治療・予防のポイントー」をテーマにお話ししました。心筋梗塞は、心臓に血液を送る血管が突然詰まり、命に関わることもある病気です。胸の痛みや圧迫感だけでなく、冷や汗、息苦しさ、吐き気、肩・あご・背中への痛みなどにも注意すべき症状です。特に「15分以上続く」「いつもと違う」胸の症状がある場合は、我慢せず119番通報することが大切です。

また、治療は時間との勝負であり、早く血流を再開することで心臓のダメージを減らせます。日頃から血圧、糖尿病、コレステロール、喫煙などを管理することも、心筋梗塞の予防につながります。

Check! 03

普段困っている鼻の症状について

7/24
FRI



耳鼻咽喉科 武山 慧 先生

普段困っている鼻の症状として、鼻汁、鼻づまり、鼻周りの重たさ、においの感じにくさなどがあると思います。原因の病気として紹介したのは3つで、アレルギー性鼻炎、鼻中隔彎曲症、慢性副鼻腔炎をご紹介します。

それぞれの病気に当院で取り組んでいる治療は、薬物療法以外に手術療法を選択できます。薬の効果だけでは鼻の症状が緩和されない方に対して行っております。手術を受けた方からは、よく眠れるようになった、味を美味しく感じるようになったなどのお声を頂きます。

当院を受診される方が人生をより豊かに送れるようになることを目標に治療に取り組んでおりますので、ぜひご相談ください。

医師を目指した きっかけは?



石島 大和

どのような医師に なりたいですか?

母が看護師であることから、幼い頃から医療を身近に感じる環境で育ちました。人の命や健康に直接関わり、患者さんの人生を支えることのできる仕事に魅力を感じ、医師を志しました。医学を学ぶ中で、一人ひとりの患者さんと向き合うことの大切さを知り、その思いをより強くしました。

研修中の目標は?

私は千葉大学とのプログラムで研修を行っておりますので、この一年間で医師としての基本的な知識や経験をしっかりと身につけたいと考えています。日々の診療を通して幅広い視野を身につけるとともに、一つひとつの症例から学ぶ姿勢を大切にし、今後の医師人生につながる実りある一年にしたいです。

休日の過ごし方は?

疲れが溜まった時は、みきの湯で露天風呂とサウナに入り、心身ともにリフレッシュしています。また、友人や同期との食事や飲み会で交流を深めることも楽しみの一つです。オンとオフの切り替えを大切にしながら、日々の研修に励んでいます。

GO!
研修医
trainee doctor
interview

東千葉メディカルセンター
七夕コンサート
日時 令和8年7月6日(月)
午後4時～午後5時
場所 東千葉メディカルセンター 1階ロビー
出演
ヴァイオリン 小泉 百合希 ピアノ 篠原 崇子
曲目
七夕さま、星に願いを ほか
数々の名曲をお届けいたします。

7月6日、当センターにて毎年恒例となりました七夕コンサートを開催しました。季節を感じる曲を中心に、患者さんやご家族、地域のみなさまに心安らぐ音楽のひとときをお届けしました。当日は、プロの演奏家による演奏に加え、当院の医師をはじめとした多くの有志による演奏が披露され、ロビーには優しい音色が広がりました。



会場が一体となり、たなばたさまを合唱したり、手拍子や手を振る姿も見られ、自然と笑顔があふれる温かい雰囲気になりました。短い時間ではありましたが、音楽を通じて心がほぐれるような交流の場となりました。今後も、患者さんやご家族、そして職員に癒しの時間をお届けできるよう、イベントを企画してまいります。

七夕コンサートを開催しました！

プログラム

第1部

医師たちによるピアノ演奏

- 千と千尋の神隠しより「あの夏へ」
- かわいなお化け
- さあ美しい春の季節がやってくる
- 牧場で
- 献呈
- 12の連弾曲より 庭園のメロディーOp.85-3

第2部

地域の有志の方々による演奏

- たなばたさま
- 赤い風船

第3部

ゲストによる演奏

- 夏の思い出～浜辺の歌
- たなばたさま
- 私のお気に入り
- 星に願いを
- ユー・レイズ・ミー・アップ
- チャルダッシュ



「脳ドック」を始めます！

令和8年10月より、当センターにて「脳ドック」を開始いたします。



毎週火曜・木曜の午後、各2名までの受入れです。MRI撮影及び結果説明で所要時間1時間程度となります。(なお、健康保険の補助金制度は利用できません。)

予約受付 東千葉メディカルセンター
地域医療連携室 0475-50-1199(平日9時～17時)

広報誌裏表紙「お楽しみ脳トレ広場」掲載募集のご案内

今回号より、待ち時間などに気軽に楽しんでいただけるよう、裏表紙に「お楽しみ脳トレ広場」コーナーを設けました。このコーナーに掲載する脳トレ問題を、皆さまから募集しています。クロスワード、間違い探し、など解きなど、ちょっとしたアイデアでも大歓迎です。応募していただけた場合は、下記送付先へお送りいただけると思います。

送付先

e-mail: ecmc.koho@gmail.com

送付いただきたい内容

- ①問題案 ②問題の解答
- ③掲載可能なお名前(ニックネーム可/匿名可)



市民公開講座・糖尿病教室の案内

当センターの先生方が講師を務め、日々の健康に役立つ内容を分かりやすくお届けしています。皆さまのご参加をお待ちしております。詳細は当センターのホームページやフェイスブックをご覧ください。

市民公開講座 毎月開催予定

糖尿病教室

今回は出張糖尿病教室

令和8年10月15日(木) 14:00～

会場:東金市役所 5階『糖尿病の基本的なお話』

以降の開催予定

- ①令和8年11月12日(木)
- ②令和8年12月3日(木)
- 九十九里町出張糖尿病教室
- ③令和9年2月19日(金)

血流を良くし、残暑に負けない体づくり！

少しの運動で、血流が良くなり体が軽く感じられます。無理なく、気持ちよく続けましょう！

- ✓ 水分補給を忘れずに
のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。
- ✓ 快適な環境で
冷房や換気を上手に使い、涼しい環境で行いましょう。
- ✓ 無理をしない
痛みや息切れを感じたらすぐに中止しましょう。

1 深呼吸



ゆっくりと鼻から吸って、口から細く長く吐きます。
▶5回くり返す

リラックス効果・熱中症予防

2 首の運動



ゆっくりと首を前後・左右に倒します。左右を向く運動も行います。
▶各方向5回ずつ

首や肩のこり予防

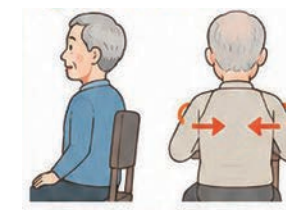
3 肩回し



肩をすくめるように上げて、後ろに大きく回します。前回り・後ろ回り行います。▶前後各10回ずつ

肩の血流改善・こり予防

4 肩甲骨体操



肩甲骨を寄せて胸を開き、5秒キープ。その後、力を抜きます。
▶10回くり返す

姿勢改善・肩こり予防

5 足首運動



つま先を下げたり下げたりします。足首をゆっくりと回します。
▶各20回ずつ

むくみ予防・血栓予防

6 膝伸ばし



片足の膝をゆっくりと伸ばして、5秒キープ。ゆっくり戻します。左右交互に行います。▶左右各10回ずつ

太ももの筋肉維持

7 かかと上げ



つま先は床につけたまま、かかとをゆっくり上げて、ゆっくり下ろします。
▶20回くり返す

ふくらはぎの筋肉強化・むくみ予防

8 手のグーパー



手を大きく開いてパーにし、ギュッと握ってグーにします。リズミカルに行いましょう。▶20回くり返す

手指の血流改善・脳の活性化

健康のヒント

Q&A

眼科



Q.1 近視は進行を止めることはできますか。

A・現代では成長期のお子様の近視が進むことが多いですが、屋外で太陽光を浴びて2時間程度過ごすことが近視進行抑制効果の高いことがわかっており、この様な環境を整えることが大切です。明るい部屋で30cm以上離れて本やスマホをみるのも大事です。完全に進行を止めることは難しいですが、近視進行抑制効果のある点眼薬、眼鏡、コンタクトレンズもあります(保険適応外)。通常20歳くらいで近視進行は止まりますが、それまでに非常に強い近視になる、20歳以降も近視が進む場合は失明につながる疾患になるリスクが高いため、注意が必要です。

Q.2 緑内障に自覚症状がないのは本当ですか。

A・緑内障は視野が狭くなる病気で、徐々に進行します。両眼で見ているので、見えないところも反対の目でカバーできます。また、見えている部分も脳が勝手に補正するようになるので、気づきにくくなります。自覚症状がでたときにはすでに末期のことが多いので、健診などで早期発見が大切です。

Q.3 白内障は誰でもなるものなのでしょうか。

A・白内障は年齢を重ねると誰でもなります。白内障が進行しても視力が下がらないこともありますが、すぐに治療が必要というわけではありません。しかし、運転するには規定の視力が必要で、白内障が原因で見づらくなったと感じる場合には、より良い生活を送るためにも適切な時期に手術をうけた方がよいでしょう。



脳トレ 広場!

待合室での待ち時間や、
ご自宅でのリラックスタイムに
ぜひ挑戦してみてください!



クロスワードパズル

●タテのカギ

1. 解くための「秘訣」。体の中の「骨」と同じ読み(音読み)。
2. 未来の音楽家たちが通う大学の略。
3. 健康の第一歩! 英語で「笑顔」のこと。
4. 秋に赤く染まる、手のひらのような形をした代表的な木の葉。
5. ベッドで頭をのせる寝具。
6. 漫才やコントで、私たちを笑わせてくれる人。
7. 漢字で「秋の刀の魚」と書く、秋の味覚の王様!
8. 釣りで、魚がかかったことを知らせる道具。



●ヨコのカギ

1. 漢字で「秋の桜」と書く、ピンクや白の花を咲かせる植物。
2. お酒の相棒。塩分の摂りすぎに注意。
3. トゲトゲの殻に入った、海の黄色い高級味覚。
4. 現実とは全く違う世界。「○○○の強さ」。
5. おしゃべりをやめて、静かにすること。
6. 過去でも未来でもない、まさに「この瞬間」。
7. 別の場所へ移動すること。病院の帰りに「どこへ○○?」
8. 人気順に1位、2位、3位…と並べた一覧表。

	1	3	4		
2					7
		9		6	
10	5			11	
12			8		
	13				

最後に
チャレンジ!

パズルを解いて、5つの2重バスに入った
文字をバラバラに並び替えてみよう!

秋に食べなくなる、ホクホクして甘い
「ある食べ物(5文字)」の名前になります。

こたえ:【□□□□□】

間違い探し

上と下で違うところが5つあるよ。探してみよう。



こたえ



間違い探し

【あひまこ】

最後にチャレンジ!

＜	ん	き	ん	ら	
	に	こ		＞	い
ま	い		る	ま	た
ん	け	に	い		ん
て		み	ま	こ	お
	す	ち	す	こ	

クロスワードパズル