

❖ 新小倉病院

KAKEHASHI

2025 No. 83

前立腺がんのお話
泌尿器科 生田 弘文

そけいヘルニアに対する
腹腔鏡手術について
外科 阿部 篤

- P 1 第18回市民公開講座
- P 2 前立腺がんのお話
- P 3 そけいヘルニアに対する腹腔鏡手術について
- P 4 脳と体をリフレッシュ！リハビリ体操
- P 5 その痛み、本当に大丈夫？
- P 6 ホームドクター
- P 7 第60回離島診療／看護ミニ講座／
アクセス・MAP

第18回

市民公開講座

いつまでも自分らしく健康で暮らすための情報発信

9月27日(土) J:COM北九州芸術劇場 中劇場にて第18回市民公開講座を開催いたしました。コロナ感染症などの影響により開催出来ない年もありましたが、今年も無事開催することができました。

今年は、泌尿器科部長:生田医師による「前立腺がんのお話」、外科医長:阿部医師による「そけいヘルニアに対する腹腔鏡手術について」、リハビリ・西村技師による「脳と体をリフレッシュ!リハビリ体操」、診療部長・整形外科部長:森医師による「その痛み、本当に大丈夫?」の講演を行いました。

参加された市民の方には、開演前に血圧・血糖・骨量測定、終演後は相談コーナーをご利用いただきました。毎年のこととなりますが、参加された方々の健康への意識の高さを再認識させていただきました。今後も地域の皆様が住み慣れた地域で生活が続けていけるよう「健康の情報」「適切な治療」の選択の一助となれるよう来年以降も継続して開催していく予定です。今年参加した方も参加できなかった方もぜひご来場いただければと思います。職員一同会場にてお待ちしております。

地域医療連携室

たくさんの皆様のご参加、ありがとうございました。
来年は、2026年10月3日(土)に開催予定です。



前立腺がんのお話

泌尿器科部長 生田 弘文

前立腺とは

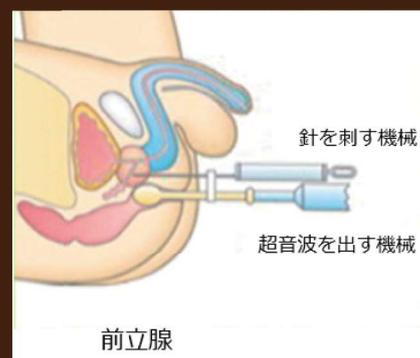
前立腺は男性にしか存在せず、膀胱の下で尿道を取り囲んでいる臓器です。精液の一部を産生する役割があります。

前立腺がんとは

男性では胃がん、大腸がん、肺がんなどと共に罹患率（病気になる人の割合）が高いがんです。しかし高い罹患率の割に死亡率が低いがんでもあります。初期には症状がほとんどないため、健診や人間ドックなどの採血で測定される腫瘍マーカー（PSA：前立腺特異抗原）が発見の契機となることが多いです。早期に発見して、適切に管理を行うことで、がんの死亡リスクを下げられます。そのため腫瘍マーカーである PSA の測定がとても大切です。

診療の流れ

腫瘍マーカー（PSA）高値で泌尿器科を受診された際は、直腸診や経直腸エコーを行います。前立腺の背側には直腸が存在するため、肛門から指やエコーの機械を挿入して前立腺の硬さや形、内部の性状などを評価します。また MRI 撮影を行い、さらに詳しく前立腺を評価することもあります。前立腺がんが疑われる場合には前立腺生検を行います。



前立腺癌が判明したら・・・

まず転移の有無や病巣の広がり調べるため、CT や骨シンチグラフィーなどの画像検査を行います。

前立腺がん治療について

前立腺にがんが限局している場合（転移がない場合）には、手術療法や放射線治療が挙げられます。どの治療を選択するかは、病状や患者さんの年齢、体調、生活状況などを踏まえて相談していきます。

転移がある場合は薬物療法を行います。前立腺がんは、男性ホルモンの刺激で病気が進行する性質があり、男性ホルモンの分泌や働きを妨げる内分泌療法（ホルモン療法）を行います。内分泌治療が効かなくなった場合やリスクの高い転移性前立腺がんに対しては、抗がん剤や新規ホルモン治療薬などが用いられます。

当院では 2024 年 7 月より MRI- 超音波融合画像による 3D 前立腺生検を導入し、より診断の精度を高めることができました。PSA 値が高いと言われた方はぜひご相談ください。



そけいヘルニアに対する 腹腔鏡手術について

外科医長 阿部 篤

そけいヘルニアについて

単径ヘルニアとは、単径部(足の付け根)に生じるヘルニアの総称で、一般的に“脱腸”と呼ばれる病気です。腹壁の弱い部分が加齢・肥満・長期間の腹圧により増大して生じます。単径ヘルニアは自然に治ることはなく、時間経過で単径部のふくらみや痛みが出現します。治療は手術しかありませんが、症状が軽ければ急いで手術する必要はありません。

しかし、全体の5%程度の症例には、脱出腸管の閉塞や虚血を起こし、腸閉塞や腹膜炎となる嵌頓(かんとん)という状況になり、緊急手術・長期入院が必要となります。

したがって、当院ではヘルニアの診断がついたら、積極的に手術をおすすめしています。

手術療法：腹腔鏡下鼠経ヘルニア修復術(TAPP法)

単径ヘルニア手術は、ここ最近10年間で大きく変化し、腹腔鏡下手術が主流となりました。当院では、単径ヘルニア手術全体の95%以上に腹腔鏡手術を行っています。

従来法ではふくらみの近くに約60mmの傷をつけていましたが、腹腔鏡では5mmの小さな傷が3か所しか付きませんので、傷跡が目立たず、術後の痛みが軽く、再発などの合併症も少ない傾向にあります。

手術当日から離床が可能です。術後の安全のため、1泊～数日程度の入院をお勧めしています。

術後は、日常生活は普段通りして頂いて構いませんが、強い腹圧が加わる行為は2週間程度控えてもらっています。

当院には、北九州市に3人(2025年5月時点)しかいない内視鏡外科学会技術認定医(ヘルニア)が在籍しており、日本全国どの施設と比較しても遜色のない、安全で質の高い手術を提供することができます。

単径部の疼痛や膨隆などでお悩みの方は、ぜひ、当院 外科外来にご相談下さい。

脳と体をリフレッシュ！

リハビリ体操

リハビリテーション部 作業療法士 西村 満志

脳と運動の関係をご存じでしょうか？一見すると関係がないように思われますが、近年の研究によってその重要性が明らかになってきています。例えば、週に2～3回程度の筋力トレーニングや有酸素運動といった身体活動は、身体機能の向上はもちろんのこと、認知機能低下のリスクを軽減する効果があるといわれています。そのため、運動は単に身体に良いだけではなく、脳の機能にも直接的に好影響を及ぼす「脳トレーニング」そのものだと考えられます。



どんな運動を、どのようにやったらいいの？

はじめは張り切りすぎず、無理のない範囲で1か月続けることを目標にしましょう。慣れてきたら少しずつ頻度や時間を増やしていくと良いです。おすすめの運動は、筋力トレーニング、有酸素運動、デュアルタスク運動の3種類です。



筋力トレーニング：スクワット

- ・両足は肩幅に開き、つま先と膝を正面に向けます。
- ・膝が軽く曲がる程度までしゃがみ、ゆっくり戻ります。



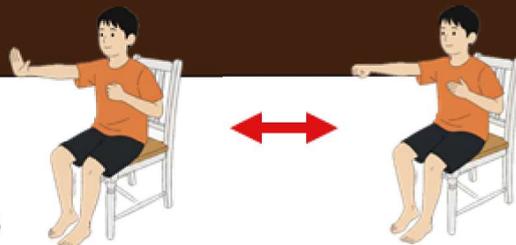
有酸素運動：ウォーキング

- ・軽く息が上がる程度の速さで歩きます。
- ・太ももをしっかりあげ、腕も大きく振りましょう。



デュアルタスク運動：グーパー運動

- ①前に出した手を「パー」、胸で「グー」
 - ②前に出した手を「グー」、胸で「パー」
- ①と②の運動を10回ごとに入れ替えて繰り返しましょう



運動を行う際は、

- ・ 徐々に始めましょう。
- ・ 準備運動から行いましょう。
- ・ ふらつきを感じた時は、座ったり、安定したものにつかまって行いましょう。
- ・ 痛みが出たら、休憩を入れるか、無理をせずに運動を中止しましょう。

安全に行うことが、効果を最大限に引き出すポイントです。無理ない範囲で、運動を継続して行きましょう!!

その痛み、 本当に大丈夫？



診療部長 / 整形外科部長 森 俊陽

あなたは健康に本当に自信がありますか？自分が健康だと思っても骨粗鬆症は密かに進行します。そして突然痛みに襲われます。病院を受診して初めてそれが骨粗鬆症による骨折であることがわかります。いわゆる脊椎圧迫骨折です。最初は12個の胸椎、もしくは5個の腰椎のうち一つだけが骨折を起こします。

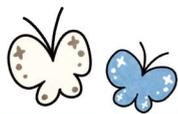
骨折が固まって治っても、脊椎全体のバランスが崩れることによって、2つ目、3つ目の骨折を起こすことがあります。これを通称ドミノ骨折と呼びます。3つも骨折を起こすと通常背中が曲がってしまいます。さらに姿勢の変化は膝関節や股関節、肩関節の動く範囲（可動域）を狭くさせ、それ自体が関節の痛みの原因となります。また骨折で円背になると脊椎の可動性も少なくなり、自由に動けなくなってきます。自分の日常生活の範囲が狭まってきて、生活自体が大変になります。

脊椎や手足の関節が動かなくなり姿勢も悪くなると、再び骨に負担がきます。体の中心である骨盤に骨折を起こします。骨盤脆弱性骨折は安静で回復することもあります。寝たきりになってその後の余命を左右することもあるので、時には手術が必要です。全く侮れません。

健康だと思っても骨粗鬆症はこっそり忍び寄ってきます。最近の知見で、年齢と体重だけである程度骨粗鬆症になるリスクがわかるようになってきました。OSTAという指標を使うと大まかなリスクがわかります。（図1）

体重50kgの方は55歳になったら、60kgの方は65歳になったら、骨密度を測りましょう。そして骨粗鬆症の進行を予防するために、バランスの良い食事をし、適度な運動を継続することを心がけましょう。





ホームドクター



当院でご紹介する先生方は、当院の開放型病院制度(医院・クリニックの医師が当院において共同で診療ができる)の登録医になって頂いている先生方です。

地域の医療を担っている先生方と協力して、患者さんのお役に立てるよう日々努力いたしております。

村岡内科消化器科クリニック



院長：上平 幸史 先生

ひとこと

長崎市出身で、2007年 JCHO 九州病院(旧九州厚生年金病院)に赴任と共に、北九州に転居しました。計21年間の総合病院での勤務では、総合診療科や消化器内科として、5000人以上の入院患者さんを担当し、4500例以上の内視鏡や経皮的治療を行ってきました。また、西田医院(八幡西区)では、非常勤として、花粉症を中心としたアレルギー疾患に対する免疫療法に従事しました。

村岡内科消化器科クリニックは、前院長・副院長である村岡衛・典子医師により、1992年開業となりました。以来、多くの患者さんの診療、企業健診などにご利用頂き、2025年4月より私が継承することとなりました。

風邪症状や生活習慣病はもちろん、胃腸の不快感・便の異常、肝障害・膵嚢胞などの健診異常、花粉症・アレルギーなど何でもご相談下さい。CT・エコー・内視鏡などの各種検査も行える体制を整えています。

新小倉病院へのコメント

当院では、安全・接遇に配慮しつつ、総合病院での様々な経験を活かし、患者さんに寄り添った適切な医療を提供できるように心掛けています。どうぞ宜しくお願い致します。

住所 小倉北区浅野2-18-15 MOビル1階 TEL 093-533-5588

診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～12:30	○	○	○	○	○	○	—	—
14:15～18:00	○	○	—	○	○	—	—	—

休診日：日・祝日、第1・3土曜



第60回 離島診療



令和7年7月10日（木）・11日（金）に、新小倉病院の離島診療が本年も上対馬の比田勝地区において実施されました。数える事60回目の離島診療です。

朝6時より診療を開始し海上自衛隊33名、航空自衛隊119名の自衛官の診療を担当させていただきました。今年もプチドックの申し込みを多数いただきました。当院ではプチドックから健康診断、人間ドックの申し込みも行っておりますので是非ご利用ください。

来年度以降も対馬の自衛官の健康管理のお手伝いが出来ればと思っております。

医事課 岩村 勝

ミニ講座のお知らせ

認定看護師による 患者さん向けの生活に役立つ「ミニ講座」を開催しています。是非お立ち寄り下さい。

11月	13日（木）書いてみよう、エンディングノート 27日（木）がん治療に必要なお肌のケア
12月	11日（木）冬の感染症予防

日時：11:30～12:00(30分) 場所：2階外来 ※場所は変更になることがあります。

通院中の患者さんへ

当院は、24時間救急受付を行っております。
ただし、心筋梗塞や脳出血など重症の場合は
他院へご紹介する事があります。
夜間・休日でもお気軽にお問い合わせください。



MAP アクセス

国家公務員共済組合連合会
新小倉病院

〒803-8505
北九州市小倉北区金田1丁目3番1号
TEL 093-571-1031 (代表)
FAX 093-591-0580
(地域医療連携室専用)

24時間 救急受付

※但し救急の患者さんは
お問い合わせの上ご来院ください。



(バスご利用の場合)

- [1番] 砂津～黒崎間運行 金田2丁目下車 徒歩3分
- [28番] 金田又は金田1丁目新小倉病院前で下車 徒歩3分
- [138番] 若園方面から(都市高速)
ソレイユホール・ムーブ前下車 徒歩6分

(JRご利用の場合)

- [小倉駅] タクシーご利用の場合8分、バスで15分
- [西小倉駅] タクシーご利用の場合5分、バスで10分
- [南小倉駅] タクシーご利用の場合5分、徒歩で15分



新小倉病院公式
ホームページ



新小倉病院公式
Instagram



新小倉病院公式
YouTubeチャンネル