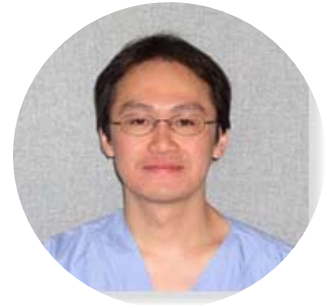


平成22年度特集「ドクターの健康法」③ 第3回：キッコーマン総合病院外科部長

よねえい
川口 米栄 先生



1. 外科はこんなことをやっています

みなさんは外科と聞いてどんなことを思い浮かべるでしょうか？ 健康で普段病院にかかったことがない人に聞くと、「手術をやってるんでしょ。」とか「怪我人を診るんしょ。」とかそんな認識です。

「腰が痛いんだけど診てくれる。」なんて聞かれたりします。手術をする科だと知っていても、ではどんな病気に対する手術をしているのか、ということまで知っている人は、さらに少数です。外科ほど名前と診療内容の認知度に差がある科はないのではないのでしょうか。簡単ですが、この機会に外科の紹介をいたします。

外科の対象疾患は幅広く、主な疾患を列挙しますと、

- ①消化器：食道・胃・小腸・大腸の癌や良性疾患、肝臓・胆道・膵臓の癌や胆石症・膵炎など、痔などの肛門疾患
 - ②呼吸器：肺癌、気胸、縦隔腫瘍など
 - ③内分泌：乳癌、甲状腺の癌・良性腫瘍・バセドウ病、副腎の腫瘍
 - ④血 管：腹部大動脈瘤、閉塞性動脈硬化症、下肢静脈瘤など
 - ⑤体 表：兎径ヘルニア（いわゆる「脱腸」です）、皮膚の腫瘍など
- これらの疾患の治療、特に手術による治療を行うのが外科なのです。



当科では鏡視下の手術（腹腔鏡手術、胸腔鏡手術）に力を入れています。この手術は体を大きく切らず行うもので、体の中を見る内視鏡と操作の器具を入れる小さなキズだけで手術を行います。そのためキズの痛みも小さく、手術後の回復も早くなります。

代表的な手術としては胆石症に対する腹腔鏡下胆嚢摘出術があります。技術の進歩により胆嚢摘出術は今やおへソの中の一キズ一つでできるようになっています。（写真参照）この手術ではキズがおへソの中にしかないため、術後にお腹を見るとどこにもキズがないように見えるくらいで、患者様にはたいへん好評です。美容的な意味では究極の手術術式と言えるかもしれません。ご自分やご家族、お知り合いなどで胆石をお持ちの方はぜひ当科外来でご相談ください。

2. ドクターの健康法 「誘惑に負けず階段に向かう」

上で述べましたように私たち外科医は日々手術を行っており、長い手術だと6時間も8時間も立ちっぱなしですが体はあまり動かしません。そのうえ、夕食が夜10時、11時以降になることもざらで、とても健康的な生活をしているとは言えません。

こんな生活をしてはいますが健康には多少は気を付けています。久保田院長、三上先生も言っていました、「運動・食事・禁煙」です。私は元々タバコは吸いませんが食事はこのように時間が不定なので夜遅くなった時は軽めに食べるようにしています。

唯一自分でやっていることが運動です。10年以上前からスポーツクラブには通っていますが最近では忙しくてたまにしか行けません。そこで毎日の生活の中ではなるべく階段を使うようにしています。階段の上り下りはそれなりに運動になるのではないのでしょうか。私は5、6階程度でしたらエレベーター等は使わずに階段を使っています。

また駅などでも可能な限りエスカレーター等は使わずに階段で上り下りしています。疲れているとエレベーターの誘惑に負けそうになってしまいがちですが、健康のためと自分に言い聞かせて階段に向かうのです。