



腹腔鏡手術について

外科 医長 中山 俊二

今回は、当院でも行っております、腹腔鏡手術についての話をさせていただきます。

さいので美容面で優れております。また、傷が小さいと痛みが少なく、回復が早いため、早期に退院することが可能です。

【腹腔鏡手術とは】

従来、おなかの手術といえば、「開腹手術」といって、おなかを切開し、直接胃や腸を触りながら、病巣を切除することなどを行う手術のことでした。現在でも腹部手術の多くは「開腹手術」を行っております。それに対しまして「腹腔鏡手術」というものがあります。これは、直径1cm程度の筒（トロッカーといいます）をおなかに挿入しまして、炭酸ガスを送気しておなかをふくらませ、腹腔鏡という細長いカメラを筒から挿入し、おなかの中を大型のテレビモニターに映し出します。そして5mmから1cm程度の筒を手術内容に応じて数本、おなかに挿入し、テレビモニターを見ながら、筒から挿入した手術専用の細長い器具（マジックハンドのようなもの）を用いて手術を行います。

【腹腔鏡手術の欠点、難点】

内臓脂肪の多い方や腹部手術の既往（以前におなかの手術をうけたこと）がある方は、視野が悪い（おなかの中が見えにくい）ことがあり、「腹腔鏡手術」が不可能である場合もあります。手術時間は、「開腹手術」と比べ長くかかることが多いです。

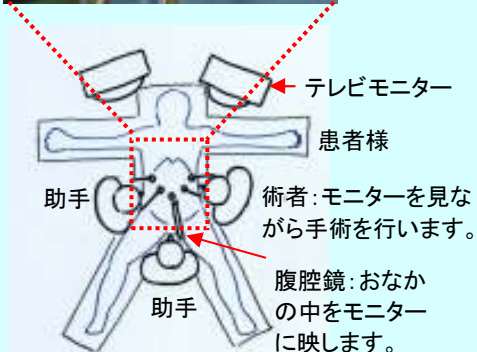
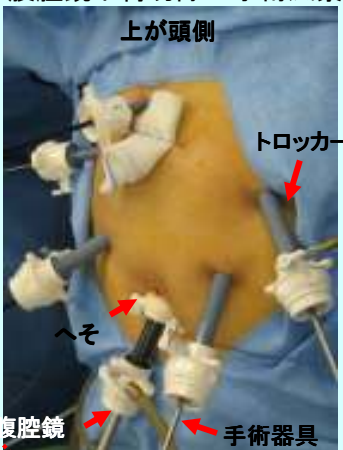
【腹腔鏡手術の当院での現状】

現在、胆嚢摘出術は「腹腔鏡手術」の方が痛みが少なく回復が早いため、標準的に行っております。虫垂炎（いわゆる盲腸）に対する虫垂切除術も「腹腔鏡手術」が可能です。また、胃癌に関しましては、早期癌で、幽門（胃の出口）側胃切除で切除可能な病変であれば「腹腔鏡手術」が可能であり、結腸癌に関しては、癌の場所、進行度により「腹腔鏡手術」を行っております。詳しくは外科にご相談いただければ幸いに存じます。

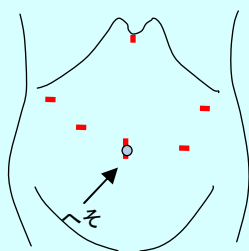
【腹腔鏡手術の利点】

「腹腔鏡手術」の利点は傷が小さいことです。傷が小

腹腔鏡下胃切除の手術風景

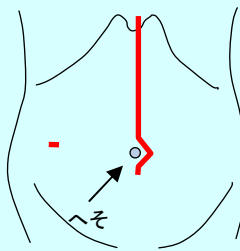


腹腔鏡下胃切除のきず



きずの大きさはへその部分が3から4cm程度（ここから切除した胃を取り出します）、その他の部分は0.5から1cm位です。（きずの大きさ、数や場所は術式により変わります。）

開腹胃切除のきず



きずの長さは約20cmです。右側腹部に0.5から1cm位のドレーンのきずも加わります。（きずの長さは体型や病気の状態により、変わります。）

比べてみてください

■ きずの箇所

ロコモティブシンドロームを知っていますか??

★ロコモティブシンドロームとは??

日本整形外科学会によって提唱された、運動器（骨や筋肉など）の障害によって要介護の状態や要介護リスクの高い状態を表します。

★簡単にできるチェック項目（右図もご覧下さい。）

1. 片脚立ちで靴下が履けない
2. 家の中でつまずいたり滑ったりする
3. 階段を上るのに手すりが必要である
4. 横断歩道を青信号で渡りきれない
5. 15分くらい続けて歩けない
6. 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
7. 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

※上記の項目に1項目でも心当たりのある方はロコモティブシンドロームの可能性ががあります。ロコモティブシンドロームを防ぐために日頃から運動する習慣を身に付けましょう。

ロコチェックで思い当たることはありますか?



※日本整形外科学会ホームページより引用

片脚立ち（バランス訓練）



1回10秒
1日3回

- ①手すりや机などを持つ
- ②片足を上げる

スクワット （下半身の筋力トレーニング）



1日20回

- ①膝とお尻を同時に曲げる
- ②ゆっくり元に戻す

ご自宅で行う 運動メニュー

座って膝伸ばし （ふとももの表の筋力トレーニング）



1日20回

- ①膝を伸ばす
- ②3秒止めた後、ゆっくり下ろす
※爪先は天井に向ける

ロコモティブシンドロームを予防するために日本整形外科学会で推奨されている、代表的な運動をご紹介します。

横向きで足上げ （お尻の筋力トレーニング）



1日20回

- ①横向きに寝る
- ②足を上に持ち上げる
- ③3秒止めた後、ゆっくり下ろす

その他

ストレッチ、ラジオ体操、ウォーキング、各種スポーツ運動等

★最後に

チェック項目に該当しロコモティブシンドロームの可能性があるのであって、必ずしも将来的に要介護、要支援になるとは限りません。大切なことは、普段から運動を継続して健康な身体作りを行なっていくことです。

また、治療中の病気があったり、体調に不安のある時、身体に痛みのある場合は、まず医師に相談しましょう。

※これらの運動は当院で入院加療中の患者様も実際に行われている運動方法です。これらの運動を行なう際の注意点としては、

- ① 息を止めず、自然な呼吸をしながら行う
- ② 反動を使わず、ゆっくり行う
- ③ 痛みが強いときや体調の悪いときは、無理をしない
- ④ 一度にたくさんの運動、回数をやるよりも、継続することが大切です
- ⑤ 無理をせず、転倒しないように注意する

編集後記

暑さもようやく収まってきました。皆さま夏の疲れが出ませんようにご注意ください。（私はすでに休んでしまっています…。）
（マルモリ）

神戸海星病院ニュース 9月号 2012年9月1日発行

医療法人財団 神戸海星病院

〒657-0068 神戸市灘区篠原北町3-11-15

TEL 078 (871) 5201(代表) <http://www.kobe-kaisei.org/>

責任者 辻本 武志 編集責任者 森元 秀敏