



# ニコべい通信 3月号

公益社団法人地域医療振興協会 東京ベイ・浦安市川医療センター

浦安市当代島3丁目4番32号 代表電話：047(351)3101 外来予約センター：047(351)3230  
(平日：8時30分～17時00分)



外科  
みぞかみ けん  
溝上 賢 先生

## 成人の虫垂炎

皆さん、お腹の病気のなかで最も緊急手術になる可能性が高い病気をご存知でしょうか？そう、急性虫垂炎です。一般的には「盲腸」等とも呼ばれ、一生のうち15人に1人がかかる病気とされています。

外科では年間130例前後の虫垂炎の手術を行なっていますが、若い人からご高齢の方までいつでも発症する可能性のある病気です。虫垂炎は何かしらの原因で虫垂の内腔が塞がることにより炎症を引き起こし、右下腹部の痛みや吐き気、発熱などの症状を伴います。一旦抗生剤で症状が治っても、その3割程の人は1～2年のうちに再度虫垂炎になってしまうため、当院では基本手術をお勧めしています。手術はほぼ腹腔鏡で行っており、手術の後は2～3日で退院できることが多いです。



## 塩分は大丈夫？



日本人の食事摂取基準 2020年版（2020年4月改定）では、健康な方の1日塩分摂取目標量は成人男性で7.5g未滿、成人女性で6.5g未滿になります。

健康な方が塩分を減らす工夫とは、例えば…

- ① しょう油などの調味料をかけすぎない。
- ② 麺類は汁を極力飲まない。
- ③ 味噌汁は具をたくさんにして1日1杯にする。
- ④ 漬物、佃煮、梅干、干物など塩分の多い塩蔵品は食べる量と回数を減らす。
- ⑤ 調味料を減らし、だしの旨みや素材を活かす。
- ⑥ 市販食品は塩分表示（食塩相当量）を確認する。

上記の点などを普段から心がけることで塩分を減らすことができます。また高血圧、心臓疾患、腎臓疾患などある方は、さらに厳しく1日塩分摂取目標量は6g未滿が推奨されています。

## 塩分の目安

塩分は1日6g未滿に抑えましょう。

 ラーメン5g～7g スープを残すと 3g～5g	 みそ汁2g 1日1杯以下に	 梅干し 1個2g
 あじの干物 1枚(大)2g	 ベーコン 4枚(80g)3g	 漬物 4切れ2g

## (例) レトルトカレーの栄養成分表示

栄養成分表示 1袋(180g)当たり	
エネルギー	243kcal
たんぱく質	5.9g
脂質	15.8g
炭水化物	19.1g
食塩相当量	2.8g

(推定値)

## 患者様の権利



医療は患者様と医療提供者との信頼関係で成り立っています。当センターでは全ての患者様に次の権利があるものと考え、これらを尊重した医療を行います。

- 1) 良質で安全な医療を公平に受ける権利
- 2) 医療提供者との相互の協力関係のもとで医療を受ける権利
- 3) 理解しやすい言葉や方法で納得できるまで十分な説明を受ける権利
- 4) 十分な説明と情報提供を受けたうえで、治療方法を自らの意思で選択する権利
- 5) 他院の意見（セカンドオピニオン）を求める権利
- 6) 自分の診療記録の開示を求める権利
- 7) プライバシーは保護され、診療情報は厳重に管理される権利
- 8) 臨床研究および臨床教育への協力要請を拒否する権利

## 編集後記

ニコべい通信をお手に取っていただきましてありがとうございます。

皆様少しでも当院を身近に感じていただくために、着任医師のご紹介、運動など今後も皆様楽しんでいただける情報をご提供できればと考えています。季節の変わり目となりましたのでお体に気をつけてお過ごしください。

