

皆さんは自転車にも、自動車と同じように多くのルールがあるのを知っていますか？ 宮崎市で行われた「第41回交通安全子供自転車大会」（宮崎県交通安全協会など主催）で都井小学校の皆さんが見事優勝しました。



自転車のこと、勉強しました。

交通安全子供自転車県大会で都井小学校が準優勝しました。

海さん、竹谷梨花さんの4人。団体の部に出場しました。学科試験と技能試験で得点を競うこの大会。全員が口をそろえて「難しかった」と言います。特に技能試験の、ジグザグ走行が難しかったそうです。



今回の大会出場に向けて5月から練習を開始。串間地区交通安全協会の交通指導員と一緒に、放課後や土日を利用して、勉強と練習に励みました。最初は大変だった練習。しかし「慣れてくると楽しかった」「頑張ったあとのジュースが最高でした」など練習風景を

思い出すと、笑顔がこぼれる4人でした。

「みんなで競い合ってレベルアップしてきました」。その言葉を証明するように、10小学校、13チームの中で見事優勝に輝きました。「順位が発表されたときは、うれしいというより驚きました」しかし優勝校との差は僅差。「これから中学生になって、自転車に乗ることも多くなります。交通ルールや運転方法を役立てて、事故を起こさないように運転したいです」。とのこと。皆さんもこれを機会に、自転車のマナーについて考えてみませんか？



指導員の皆さんありがとうございました！

Sports News 串間の代表として。

串間市出身の竹原至紀さんが九州地区大学野球連盟選抜メンバーに選ばれました。



7月13～22日にかけて、オランダ・ハーレムで開催された「第26回ハーレムベースボールウィーク」に九州地区大学野球連盟が出場しました。その選抜メンバーとして、串間市出身で宮崎産業経営大学4年生の竹原至紀さん（21歳）が選ばれました。

竹原さんは小学3年生から野球を始めて以来ずっと野球に打ち込んできました。140キロを超えるストレートを武器に実績を重ね、今回選抜入りを果たしました。

7月5日には市長を表敬訪問し「海外チームにどこまで通用するか楽しみ。串間の代表という気持ちを持って頑張ってきたいです」と話しました。結果は6チーム中5位。「すごく良い経験になりました。今後に活かしたいです」と感想を語ってくれました。

健康マメちしき

胆石について

串間市民病院外科の南です。今年の4月から赴任しています。よろしくお願いたします。

今回は胆石症についてお話しします。「胆石」って何？肝臓にもできる？

胆石とは胆汁成分が結晶化して塊になったもので、大きさは直径2～3ミリから20ミリを超えるまでさまざまです。胆汁は肝臓で産生され胆管を通り、胆嚢に蓄えられます。食事摂取のサインで胆嚢は収縮し、胆汁は十二指腸に排出されて消化吸収を助けるのです。胆石ができる場所は胆嚢が代表的ですが、胆汁の通り道である胆管にもできます。胆石症の約1%は肝内胆管（肝臓の中の胆管）にできているという統計も出ています。胆石ができる主な原因は脂肪分の過剰摂取、過食、過度の飲酒などが挙げられます。

胆石がありますね…

健康診断などで「胆石がありますね」と言われたことがある方、結構いらっしゃるでしょう。胆嚢に結石ができていることを「胆嚢結石症」と言いますが、日本の健診エコーで10～15%に見つかるといわれています。

患者さんにたまたま胆のう結石症が見つかった場合、症状がないかを伺います。

食後の違和感がみぞおち、右肋骨下、右脇腹、右の背中などにないかです。症状がない場合はすぐに手術は勧めません。まずは過食や脂肪分の摂り過ぎ、過度の飲酒をしないように心がけてもらいます。胆石溶解剤もあります（飲めば必ず溶けてなくなるわけではありません）。うまくいけば次の検査時にはなくなっているかもしれません。

ちなみに、こういった無症状の胆嚢結石症から、胆石がらみの疾患である急性胆嚢炎・胆管炎・すい炎を発症することは年に1～2%といわれています。症状ありと判断した場合は胆嚢摘出術をお勧めします。

胆管に結石が見つかった場合は、摘出術が必須と考えます。入院し、まずは内視鏡での治療を検討します。当院では内科で治療を行っています。

胆石関連の疾患とは？

先にも少し触れましたが、胆石が詰まって起こる疾患として、胆嚢炎や胆管炎、膵炎が挙げられ、詰まる場所によって起こる病態が異なってきます。特に、膵炎は強い消化酵素である膵液が流れ出る場所を失い、周囲にこぼれ出して膵臓自身や周囲の脂肪・血管などを「消化」してしまします。血管を溶かして穴があくとおなかの中で大出血を起こすので、とても重症となります。

自覚症状はどんなもの？

胆嚢炎や胆管炎、膵炎の症状は人それぞれで、鈍い痛みから胆汁を流し我慢できないようなお腹全体の痛み（胆石症痛）など多岐にわたります。痛みの場所は主にみぞおちから右肋骨下、右脇腹、右の背中にかけて、また腹部に見られます。胆石症の内容は張り、腰痛、肩凝り、大量の汗、ほかに吐き気や嘔吐、胸部・腹部の疼痛などで、部位によつては心臓疾患、胃痛などと間違われることもあります。

診断には、採血と腹部超音波検査、腹部CT検査が有用です。膵炎に関しては尿検査も追加することがあります。

治療は絶食として点滴治療となります。時に管を留置することもあります。胆嚢結石症がある場合は手術による摘出の適応となりますが、強い炎症後は手術がやりにくいことも多々あります。

大変なことになる前に

いろいろと難しい話になりましたが、胆石をお持ちの方、一度外来を受診してみたいかがでしょうか。胆嚢摘出術は通常腹腔鏡下で行います。強い炎症による痛みや重症となる前に、予定手術で行えたら入院期間も短くて済みます。

外科一般外来は月・火・木・金曜の午前中に行っています。直接外来受診でも対応可能ですが、待ち時間短縮のために前もって電話いただけると助かります。