

home

Shizuoka Saiseikai Communication Paper

May. 2026

Vol.56



特集

気になるふくらみ、実は“脱腸”かもしれません

1. 覚えておきたい「脱腸(鼠径ヘルニア)」
3. 鼠径ヘルニアの診断と治療FAQ
4. 「鼠径ヘルニア外来」はじめます / DOCTOR'S VOICE 外科
6. 医療連携医のご紹介
7. 当院からのお知らせ

気になるふくらみ、実は

脱腸

鼠径ヘルニア

かもしれません



もしあなたが脚の付け根あたりの違和感に悩んでいたら、それは「脱腸(鼠径ヘルニア)」かもしれません。

この病気は男性に多いことで知られていますが、女性にも起こることがあります。自分や家族がいつかかってもおかしくない病気、この機会に知っておきましょう。

鼠径ヘルニア(脱腸)とは、腸などの組織がおなかの筋肉のすき間から皮膚の下に出てくる病気です

一般的に「脱腸」と呼ばれる鼠径ヘルニアは、本来腹筋の内側におさまっている腸や脂肪が、足の付け根(鼠径部)の筋肉のすき間から皮膚の下に飛び出してくる病気です。赤ちゃんや若い方にも見られますが、特に加齢によって筋力が低下した高齢者に多い病気です。また、立ち仕事や重いものを持ち上げる動作、便秘などにより、日常的に腹圧がかかることで発症しやすくなります。





触ってセルフチェック! 専門医も主に触診で診断しています

すぐに
受診を!

足の付け根(下腹部)に
ぼっこりこぶの
ような膨らみがある

膨らみがあるが
横になると
引っ込む

足の付け根に
痛みや違和感を
感じる

以前からある膨らみが
大きくなった、硬くなった
押しても戻らない

特徴的なのは、立っていると出っ張り、寝ると引っ込むこと。専門医は押したときの感触で診断します。当院では場合に応じて超音波検査やCT検査も併用して診断します。

「痛みがない」「生活に問題ない」と 放置していると...

病気が進行すると、飛び出した腸が筋肉のすき間にはさまって戻らなくなり(嵌頓状態)、やがて腸が壊死する重篤な状態になることもあります。膨らみが硬くなった、強い痛みや嘔吐などの症状が出たら、すぐに受診しましょう。

「もしかして脱腸?」と、
一人で悩んでいませんか?
よくある病気ですが
お早めの受診を!



病状に合わせて手術による治療を行います

根本的に治療するには手術によってお腹の穴をふさぐ必要があります。当院では、傷が小さく回復も早い腹腔鏡手術や、鼠径部切開法など、患者さんの状態に合わせて適切な術式を選択しています。現在は「メッシュ」と呼ばれる人工の網を使って穴を補強する方法が一般的です。痛みが少なく再発率も低い(1~5%)のが特徴です。



筋肉の隙間から
臓器が脱出



人工の網(メッシュ)で
補強

受診を迷っている方へ!

不安は早く解消しましょう!



鼠径ヘルニアになった方は無意識に運動や趣味などを制限してしまいがちです。ポコッと出てくる違和感や、そのたびに押し戻す手間は、想像以上にストレス。痛くなるかもしれないという不安もつきまといます。早く治して、やりたいことをあきらめない生活を。手術を受けた方の多くが「もっと早く受ければ良かった」と感じるようです。

FAQ

鼠径ヘルニアの 診断と治療

Frequently Asked Questions

Q 指で押すと引っ込みます。 これならまだ平気ですか？

早めに専門医の診察をお受けください。指で戻すうちは初期の段階ですが、何度も出たり入ったりを繰り返すうちに、出口の組織が硬くなって戻りにくくなったり、周囲の神経を刺激して違和感が強まったりすることがあります。

Q 高齢なのですが、 手術は受けられますか？

はい。ご高齢の方でも手術は可能です。当院では、心臓や持病の状態を事前にしっかり確認し、患者さんの体力に合わせた麻酔方法や手術方法を選択します。むしろ、体力が落ちてから緊急手術になるよりも、元気なうちに計画的に治しておく方が、術後の回復もスムーズです。

Q 「メッシュ」という異物を 体に入れても大丈夫ですか？

はい。世界中で標準的に使われている安全な素材です。人工の網(メッシュ)を使うことで、無理に筋肉を縫い合わせることなく穴を塞げるため、術後の痛みが少なく、再発率も下がりました。長期間体内に入れておけるよう、アレルギーが起きにくい素材で作られています。

Q 痛みはないので放っておいて 大丈夫ですか？

鼠径ヘルニアが自然に治ることはありません。放っておくと少しずつ膨らみが大きくなり、ある日突然、腸が挟まって戻らなくなる「嵌頓(かんとん)」という命に関わる状態になるリスクがあります。痛みがないうちに治療することが、体への負担も少ない方法です。

Q 恥ずかしくて受診できません。 どのような診察をしますか？

お気持ちはよく分かりますが、外科医にとって鼠径ヘルニアは非常に一般的な病気です。診察は主に問診と触診で、数分程度で終わりますし、カーテンなどでプライバシーに配慮した状態で診察します。男性はもちろん女性の患者さんのプライバシーにも十分配慮して診察を行いますので、安心してお越しください。

Q 手術後、仕事や家事は いつから復帰できますか？

術式にもよりますが、デスクワークや軽い家事なら退院翌日から可能です。重いものを持つ仕事や激しいスポーツは術後1ヵ月程度控えるようお願いしています。お仕事の都合に合わせたスケジュール調整も可能ですので、診察時にご相談ください。

Q 脱腸帯(ヘルニアバンド)で 治すことはできませんか？

根本的な治療にはなりません。脱腸帯はあくまで「一時的に飛び出さないように押さえるもの」です。長期間使い続けると、周囲の組織が硬くなって手術が難しくなったり、皮膚トラブルの原因になったりすることもあります。手術までの待機期間に一時的に使うことはありますが、基本的には手術をおすすめしています。

鼠径ヘルニア外来

お気軽に
ご相談
ください!



「鼠径ヘルニア外来」はじめます!

鼠径ヘルニアかもしれないと思いながら、受診をためらっている方は少なくありません。そこで当院では専門外来を開設し、安心して治療していただける体制を整えています。働き盛りの若い方はもちろん、他の病気の治療も並行して続けている方や高齢の方など、その方に合った治療を目指し、わかりやすい説明に努めます。気になる方はかかりつけ医を通じてお気軽にご相談ください。

鼠径ヘルニア外来 月曜～金曜 午前中

お問合せ 地域医療センター 地域連携室 [平日 8:30～18:00 (祝日を除く)]

TEL.054-280-5040 FAX.054-280-5050

DOCTOR'S VOICE



外科 副部長

田中 征洋

Masahiro Tanaka

- 医学博士
- 日本外科学会認定外科専門医・指導医
- 日本消化器外科学会専門医・指導医
- 日本消化器外科学会消化器がん外科治療認定医
- 日本大腸肛門病学会専門医・指導医
- 日本内視鏡外科学会技術認定取得 (消化器・一般外科)
- ロボット支援手術認定医 (da Vinci Xi)
- 日本ロボット外科学会国内B 級ライセンス
- 日本内視鏡外科学会認定ロボット支援手術プロクター (消化器・一般外科) 認定臓器:大腸
- 日本ヘルニア学会認定鼠径部ヘルニア修得医
- 臨床研修指導医

もう静岡に、永住しようと思っています(笑)

外科医を志した理由は?

大学に進学する時、社会と接する仕事がしたいと考えて医学部に進みました。研修医の頃、手術にやりがいを感じて外科医を選びました。手術という技術によって患者さんが元通り元気になって帰っていくことに魅力を感じました。

静岡は好きですか?

静岡はとても住みやすく、浜松に住んでいた時期もあり、できれば永住しようと思っています(笑)。都会過ぎず田舎過ぎず、ごはんもおいしくて、何かとちょうど良いところ。何より、当院は岡本院長を含めスタッフの雰囲気がとても良いです。

診療で大切にしていること、力を入れていることは?

患者さんには誠実に、平易なことばで丁寧に説明することを心がけています。患者さんはただでさえ身構えてしまって理解するのが難しい状態ですから、一緒に病気を治していくという立場に立って、患者さんがわからないことを少しでも減らしていきたいと思っています。また、鼠径ヘルニアに関しては、患者さん一人ひとりの事情や背景を考えて、適切な術式が選択できるように努めています。

お休みの日は何をしていますか?

小学校からサッカーをやっていて、今も院内にあるサッカー部に参加しています。事務職員さんを含め15人ほど集まりますよ。他にも、外科の先輩である土屋智敬先生の影響でランニングに目覚めて、休日は走っています。静岡マラソン、完走しました。

新年度に寄せて 病院長ご挨拶

社会福祉法人 静岡済生会について

済生会は明治44年(1911年)に明治天皇が生活困窮者に医療を施すようにとお手元金を下賜されて設立された組織です。以来115年、代々皇族の方々が総裁を務められ、現在の総裁は秋篠宮皇嗣殿下です。

全国に85病院を含めて400を超える施設を運営し、医療だけでなく福祉も担っています。静岡県内にも16の施設があり、障がい者や要保護児童、高齢者などの弱者を支える福祉事業を行っています。

地域とつながる病院

当院は済生会の病院として高度な急性期医療を提供するとともに、地域の皆さまとのつながりを大切にしています。地域で医療や福祉に携わる方々ともコミュニケーションを密にして連携を図り、これまで築いてきた信頼関係をさらに深めながら、安心して医療や福祉を受けられる体制づくりに貢献してまいります。

また、地域住民の方とのつながりも大切です。この度、静岡市が東静岡駅周辺の地域で「チョイソコしずおか」というAIオンデマンド交通サービスの運行を開始しました。これは、東静岡駅や周辺地域は圏域内での移動手段があまりなく、当院への通院に困っている患者さんがいるという現状を訴えたところ、静岡市が迅速に動いてくださり実現しました。現在は1年間の試験運行の段階ですが、多くの方に利用していただき地域の交通手段として定着していくことを期待しております。

今後は当院が医療の提供だけにとどまらず、地域の自治会など住民の皆さんと地元の企業や学校などをつなぐハブ(HUB:拠点)のような役割も果たして、「まちづくり」にも貢献していきたいと考えております。

地域の皆さまに信頼され愛される病院になるようさらに努力してまいりますので、これからもよろしくお願いいたします。

静岡済生会総合病院 病院長

岡本 好史

医師入職紹介

新年度を迎え、当院では新たに34名の医師を迎えることとなりましたので、ご紹介させていただきます。

外科	常勤	袴田 教佑	内分泌代謝科	常勤	岩橋 真	産婦人科	常勤	小山 樹音
脳神経外科	非常勤	大野 貴都	消化器内科	常勤	大澤 佑輔		非常勤	盛谷 充希
呼吸器外科	常勤	酒井 洋輔			近藤 立樹 [医長]	皮膚科	常勤	小島 由衣
整形外科	常勤	遠藤 匠	脳神経内科	非常勤	松崎 静	形成外科	常勤	野村 かれん
循環器内科	常勤	佐藤 雅洋 [医長]	呼吸器内科	常勤	福島 大喜			池邊 翔平 [医長]
不整脈科	常勤	神納 隼	耳鼻咽喉科	常勤	児嶋 駿 [医長]	泌尿器科	常勤	深澤 拓斗
腎臓内科	常勤	鈴木 陵太	眼科	常勤	田中 裕太郎			岩田 さほ
		小川 尚 [医長]	小児科	常勤	齋藤 翠	救命救急科	常勤	田中 恵梨子
		飯室 敬太			鈴木 翔貴		非常勤	村松 寛惟 [医長]
		崎山 友里江			高橋 雅美	病理診断科	非常勤	是永 真甫
		宮地 武史			守屋 優	療育小児科	非常勤	水上 和夫
								太城 良子

※担当医の変更については、ホームページをご確認くださいようお願いいたします。

「四肢外傷センター」を開設しました

地域の外傷診療を支える新たな体制へ

当院では2014年に手外科・マイクロサージャリーセンターを開設し、上肢の外傷や疾患に対して専門的な治療を行ってきました。

このたび、その機能を拡充し、上肢に加えて下肢・骨盤の外傷にも対応する「四肢外傷センター」を開設しました。

当センターでは、閉鎖性骨折、開放骨折、挫滅損傷、神経・血管損傷、軟部組織損傷、多発外傷など、幅広い外傷に対し、可能な限り迅速に対応します。整形外科医、救急医、IVR専門医、リハビリテーションスタッフが連携し、専門性の高い医療を提供できる体制を整えています。

神経・血管損傷が疑われる場合や四肢の血流障害、再建手術（皮弁等）を要する可能性がある場合など、より専門的・集学的な対応が必要と判断される症例の転院搬送についても、積極的に受け入れております。外傷診療が必要な患者さんがおられましたら、当センターへご紹介ください。

受診やご紹介についてのお問い合わせは下記へお願いいたします。

お問合せ TEL.054-280-5040 FAX.054-280-5050 地域医療センター 地域連携室（平日 8:30～18:00）

「脳卒中相談窓口」を開設しました

医師・看護師・薬剤師・リハビリスタッフ・管理栄養士・臨床心理士などが対応します

当院では、2026年4月1日より、脳卒中に関する生活や制度の相談に対応する「脳卒中相談窓口」を開設しました。

脳卒中は、治療後も退院後の生活や再発予防、介護などについて、不安や疑問を抱える方が少なくありません。当院では、脳卒中の患者さんやご家族が安心して療養生活を送れるよう、日常生活や社会制度などに関するご相談をお受けしています。

日常生活で注意することを知りたい

退院後の生活が心配

介護保険について知りたい

状態に合った転院先や施設を探している

自動車運転の再開について相談したい

在宅医療などの社会資源の利用や連携について相談したい



脳卒中相談窓口（地域医療センター・医療相談室）

対象 当院で脳卒中の治療を受けている方とそのご家族 受付時間 8:30～17:15（平日）

お問合せ TEL.054-280-5038（直通） 場所 静岡済生会総合病院 北館1階 地域医療相談室

INFORMATION



「チョイソコしずおか」の停留所が設置されました

2026年4月1日から、静岡市の新しい移動サービス「チョイソコしずおか」の運行が始まりました。「チョイソコしずおか」は、電話やインターネットで予約して利用する会員制の乗り合い型交通サービスです。自宅近くの停留所から目的地まで移動でき、通院などの移動手段として利用することができます。当院にも停留所が設置され、地域の皆さまの通院時の移動手段の一つとしてご利用いただけます。

運行概要 ▶ **運行日** ▶ 平日(土日祝日運休) **運行時間** ▶ 8:00~16:30
運賃 ▶ 1回400円(県立総合病院は600円)

利用方法 ▶ ご利用には事前の会員登録が必要です。予約方法や会員登録の方法など、詳しくは公式ホームページをご確認ください。▶ <https://choisoko-shizuoka.com/>

お問合せ ▶ TEL.050-2030-5905 チョイソコセンター(平日 8:00~16:30)

●本事業は静岡市による実証事業として実施されます。

チョイソコ
しずおか



就労支援相談会(毎月第3金曜日)のご案内

当院では治療と仕事の両立を支援する「就労支援相談会」を毎月開催しています。「離職中だが、治療を続けながら、もう一度自分に合った仕事を探したい」「今後、体調に合わせた条件で働ける就労先を探したい」などお考えの方、ぜひご相談ください。相談会にはハローワークの担当者が病院に出張し、専門的な立場からお一人おひとりの状況に併せたアドバイスや就職活動のサポートを行います。予約制ではありませんが、事前にご予約いただけますと当日スムーズにご案内できます。

日時 ▶ 5/15(金).6/19(金).7/17(金)(各日13:00~16:00)

会場 ▶ 静岡済生会総合病院 西館2階面談室(がんトータルケアセンター内)

お問合せ ▶ TEL.054-280-5038(直通) 地域医療センター 医療相談室(平日 9:00~17:00)

●個人情報厳守いたします。●当日ご相談も可能(予約優先)

がんサロンのご案内

事前申込み不要 参加無料

当院では、がん患者さんとそのご家族の交流や情報交換、相談の場としてがんサロンを開催しています。当院に通院されていない患者さんも参加可能です。お気軽に足をお運びください。

日時 ▶ 5/14(木).7/16(木)(各日14:00~15:30)

会場 ▶ 静岡済生会総合病院 南館1階休憩コーナー(旧カフェ「ハニー・ビー」)

お問合せ ▶ TEL.054-280-5038(直通) 地域医療センター 医療相談室(平日 9:00~17:00)

私達はあたたかい思いやりの心で質の良い医療・福祉サービスを実践します



<https://shizuoka-saiseikai.jp/>

静岡済生会総合病院 LINE公式アカウント & インスタグラム



地域周産期
母子医療
センター



禁無断転載 26.05.AP