

「痛み」少なく
サクッと
治す!

脱

脱腸に気づいたのに

手をこまねいているあなたへ

そけい ヘルニアの本

外科医として **7,215** 件の
そけいヘルニアを執刀した日帰り手術の専門医



医療法人社団オリビエ会
新宿外科クリニック
大宮セントラルクリニック 理事長

高島 格

はじめに

「ここに来て良かったね。」

そけいヘルニア（脱腸）で手術を受けた方の娘さんがしてくれた話です。

今年 90 歳になった父が、最初に「下腹部にふくらみがあるんだよ。別に痛いわけではないけど。」と言ってきたのはもう 10 年ほど前のことでした。

もしや癌ではないかと思い、すぐにかかりつけの内科医に診てもらうと、「脱腸だね。手術しないと治らないけど、もう 80 歳で年だから、そのままにしておいていいんじゃないか。」と言われました。特に困ることも無いので、本人も家族も 10 年間放置していました。

それが、この 1 か月ほど前から、「痛い。歩きづらいから歩きたくない。」「手術で治るものなら、手術を受けたい。」と言うようになりました。家族としても、今さらと思いましたが、毎日のように痛いと言うのは可哀想なので、大学病院の外科を受診しました。

そこで言われたのが、「もう 90 歳なんだから、このまま様子見た方がいい。」「どうしても手術を受けたいと言うのなら、手術を受けてそのまま死んでもいいならば手術するけど。」さすがにそれは困るので、二人でがっかりして帰りました。

他に方法は無いのかと、インターネットで調べて、日帰り手術専門クリニックを受診しました。そこでそけいヘルニアの日帰り手術を受けて、手術 1 週間後の診察で体調を問われた父は、「別に何ともないよ。」と以前のそけいヘルニアの痛みや手術を受けたことすら忘れたかのようにでした。

私が、「ここに来て良かったね。」と言うと、父は「アア」と少し笑顔になって答えました。

大きな病院が全ていいわけではないのです。大学病院は最新、最高の設備があり、大勢のスタッフがいて、いろいろな難病、奇病にも対応していくことができます。一方、そけいヘルニアを専門にしている医師はいませんし、高齢の方は入院するとせん妄を起こしやすいのですが、日帰り手術のシステムをつくることは難しく、入院手術しかできない病院がほとんどです。

また、この方の場合、私が最も残念に思うことは、もっと早くに手術を受けていれば、もっと楽に手術が受けられたのではないかということです。手術を受けた他の方も、「もっと早く手術を受ければ良かった。」と手術後におっしゃる方が多いです。

そけいヘルニアの手術は、日本国内で年間16万人が受けています。これはかなり多い手術数です。虫垂炎（盲腸）や痔の手術数より多いのです。にもかかわらず、そけいヘルニアという病気は、虫垂炎や痔より世間に知られていません。

私は、35年前医師になり、外科の医局に入りました。大学病院の研修医1年目初めて執刀した手術はそけいヘルニアでした。その後、外科医として、いくつかの病院でいろいろな手術を経験してきました。13年前に日帰り手術を専門とするクリニックを開業して、ここでそけいヘルニアの日帰り手術を7,215件行ってきました。

本書では、そけいヘルニアという病気とその治療をお伝えしていきたいと 思います。

1章 私とそけいヘルニアと日帰り手術

そけいヘルニアとの出会い

私が、そけいヘルニアと初めて関わったのは、35年前の研修医1年目の夏のことでした。医学部を卒業して医師免許を取り、大学病院の外科の医局に研修医として入局しました。その当時の研修医は、丁稚奉公で病院に泊まり込み、下働きをしていました。

先輩が夏休みを取った時に、初めて手術の執刀をさせてもらったのが、そけいヘルニアでした。指導医に手取り足取りで怒られながら、自分は何だかわからないうちに終わったけれども、妙に達成感があった記憶があります。

その後、私はいろいろな病院に勤務して、さまざまな手術を経験しました。そけいヘルニアの手術は体の負担が少なく小さい手術と呼ばれ研修医や若手が執刀し、手術経験を積んでくると、大きな手術と呼ばれるがんの手術など体の負担が大きい手術を執刀していくようになります。

私は、大きな手術を執刀させてもらえるようになっていくことが嬉しく、大きな手術も上手にできるようになっていく自分に喜びを感じていきました。

手術のテクニックだけでは幸せにはならない

外科医5年目くらいの頃、かなり進行していた乳がんの手術をして、我ながらうまく手術でがんを取り除けて、手術後の経過も良好で、自分としては満足いく結果だと思っていた患者さんがいました。

その方が、手術後に通院していて、外来診察でお会いした時に、「再発も無く、順調な経過ですね。」とお声をかけたところ、「乳房を無くして、私は悲しくて毎日泣いています。」とおっしゃいました。その時の私は何と言って良いかわからず、

「乳房が無くなったのは大変残念ですが、それで今生きていられるのですよ。」

と言うと、その方が返した言葉が、

「あの時に死んでいれば、どれだけ私は楽だったでしょうか。」
私としては病気を治し喜んでもらいたいと行った手術が、本人を不幸にしている、とてもショックでした。

手術を受けた人が良かったと思う手術でなければ、病気が治ったとしても手術の価値は無いと思うようになりました。この方の場合、私とご家族の方は、がんだから早く手術した方がいいとご本人の気持ちを置いてきぼりにして進んでしまったと思います。

ほんのもう少しコミュニケーションが取れていれば、ご本人も気持ちの整理をつけて手術を受けられて、手術後も気持ちも未来へ向けることができたのではないかと。手術を受けて良かったと思ってもらうには、手術前後が重要で、そこでお互いに信頼関係を築く必要があります。

そけいヘルニアとの再会、そして日帰り手術

外科医として後進の手術の指導をする立場になり、そけいヘルニアの手術を教えるようになりました。すると、そけいヘルニアの手術は結構難しいのもあるとわかってきました。そけい部の解剖は複雑で、そけいヘルニアの出っ張り方は人それぞれなのです。

それまでは、そけいヘルニアの手術は若手がやる手術でもう自分がやるものではないと思っていたのが、奥深い手術で興味を持つようになりました。大きい手術をやるのが喜びだったのが、小さい手術をいろいろ考えながら行っていくのが楽しくなってきたのです。

また、1995年に湘南鎌倉病院でそけいヘルニアの日帰り手術が行われたのが日本初の日帰り手術と言われています。その頃その系列の千葉徳洲会病院に勤務していた私は、上司からうちの病院でも日帰り手術をやれと言われ、最初は日帰り手術はよいものなのかと疑問を持ちながら始めました。

日帰り手術を行ってみると、それまで1週間の入院しかなかったのが、その日に帰ってしまう、やればできるものなんだなと驚きがありました。初めて日帰り手術を行った方がその日の夕方のに帰っていった時の笑顔はまだ覚えています。そして、それまではそけいヘルニアの手術をお勧めしたときに、忙しくて入院する日程は取れないと言われることが多くあったのが、日帰りなら手術を受けることができると言ってもらえることが多くなりました。

もっと手術を受けやすくなる日帰り手術を創っていきたいと思い始めました。

開業外科医を目指す

私は40代になり、人生の中で、仕事をやる期間の半分は過ぎたと感じるようになりました。残りの半分の仕事をやる期間に何をすべきかを考えるようになりました。いろいろ考えたりしましたが、今までの外科医の経験を使いながら、日帰り手術をもっと発展させていくのが、自分の道だろうと思いました。

病院で日帰り手術を行っていましたが、病院は入院のシステムで動いていて、その中で日帰り手術をやっていくのは困難なことが多かったです。自分の思うような日帰り手術を創っていくには、独立した方がよいかもしれないと思うようになってきたのです。

私の父は会社員で、その家庭で育った私は、何となく自分は勤務医で一生過ごすだろうと思っていました。開業医になるということは全く考えてもいなかったのが、開業という選択肢がでてきました。

執行先生との出会い

執行先生は、開業医で初めてそけいヘルニアの日帰り手術を行った日帰り手術のパイオニアです。

そけいヘルニアの手術見学に伺ったところ、その手術が基本に忠実で無駄のない素晴らしい手術で思わず「来週も見に来ていいですか。」と言ってしまいました。その後、毎週見学に通うようになり、挙句、

非常勤で雇ってもらい、押しかけ弟子入りしてしまいました。

執行先生は、日帰り手術だけでなく、一般外来診療と訪問診療も行って、その診療も豊富な知識と経験に基づいたものでした。私は、外科以外の知識、経験はほぼ無いので、それを見て「自分には無理だ。」と落胆しました。「開業してやってみたい」と「やっぱり無理かな」という気持ちが揺れながら、ぐずぐずと時間がたってしまいました。

最後には、自分にできることは日帰り手術だけなのだから、日帰り手術だけを行うクリニックの開業に挑戦しよう、ダメならば早めに撤退しようと考え、日帰り手術専門の新宿外科クリニックを開業しました。

開業して 14 年

2007 年に日帰り手術専門クリニックを開業しましたが、当然最初はなかなか来院していただけませんでした。最初のそけいヘルニアの手術の方は、15 歳の女子高生でした。ご両親がホームページを検索して、連れていらっしやいました。開業したての所でよく信頼して手術を受けていただいたと本当に感謝でした。

その後少しずつ手術件数は増えてきて、2013 年下肢静脈瘤の日帰り手術を行っていた大宮セントラルクリニックを引き継ぎ、新宿と大宮でもそけいヘルニアの手術を行うようになりました。開業当初はそけい部切開の日帰り手術のみを行っていて、内視鏡（腹腔鏡）手術は入院で行う方がいいと思っていました。術式や麻酔を工夫して、内視鏡手術も体の負担を少なく行うことができるようになり、2015 年より当院で内視鏡手術も日帰り手術で行っています。

この 14 年間で、より良いそけいヘルニアの日帰り手術ができるようになったと思います。さらに楽に受けられる日帰り手術にしていかなければなりません。そして、まだまだ日帰り手術は知られてはいません。もっと楽に、もっと多くの方に日帰り手術を受けていただけるようにしていきたいと思います。

2章 そけいヘルニアとは？

この本を読んでいる方は、自分がそけいヘルニア（かもしれない）と思っている方が多いでしょう。あるいは、ご家族かもしれません。

多くの方が最初に気づくのは、お風呂などで自分で、下腹部の方を見て片側だけふくらんでいるのを見たときです。全身を映す鏡で見たり、触ってふくらみに気づく方もいます。多少は違和感があるもののひどい痛みなどがあるわけでもないのです、しばらく様子を見ます。状態は変わらないので、何だろう、まさか悪い病気（前立腺がんとか卵巣がんとか）ではないだろうか。

まずは、インターネットで「下腹部 ふくらみ」などと検索して、そけいヘルニアとわかるわけです。あるいは、かかりつけ医や検診医や泌尿器科医・婦人科医に診察を受けてそけいヘルニアと言われたかもしれません。

そけいヘルニアと分かって、調べてみると治療は手術しかないと知ります。ですが、今それほど困っているわけではないので、できれば手術は避けたい、先延ばしにしたいと思うのも無理もないことでしょう。そけいヘルニアとはどんな病気かを説明していきたいと思います。

そけいヘルニアとは？

そけいヘルニアという言葉は、自分か自分に近い人がそけいヘルニアになった方でないとまずは聞いたことがないでしょう。「そけい」は鼠径部とよぶ体の部位で、下腹部の太ももの付け根のすぐ上の部分です。「ヘルニア」とはラテン語で「飛び出る」という意味だそうで、医学用語では体の中の組織が本来の位置から飛び出てしまう病気を言います。

一般にヘルニアとよく聞くのは、椎間板ヘルニアで椎間板が出っ張って、神経を圧迫して腰痛などを起こす病気です。そけいヘルニアは、おなかの筋膜が弱って、腸が筋膜の外に出っ張る病気で、椎間板ヘルニアとは関係のない病気です。

そけいヘルニアは、「脱腸」とも呼ばれ、これは多くの方が聞いたことがある言葉で、腸が脱出するのがイメージしやすい言葉です。ただ、脱腸という言葉には、なぜか恥ずかしい病気というイメージを持つ方が多く、本来は恥ずかしい病気でも何でもないのに、私はあまり使いません。

そけいヘルニアは、あまり聞いたことがないので珍しい病気かと思われていますが、日本では年間16万件のそけいヘルニアの手術が行われていて、この数は、盲腸（虫垂炎）や痔の手術件数よりも多いのです。盲腸、痔はほとんどの方が知っている病気なのですが、そけいヘルニアはほとんど知られていないのは不思議ですね。

そけいヘルニアはどんな症状がでるのか

そけい部にふくらみが出ます。そけいヘルニアの特徴的なことは、立っているとふくらみがあり、仰向けになるとふくらみが無くなってしまいます。そのようにふくらみが出たり無くなる他の病気はありませんので、そけいヘルニアに間違いありません。

痛みは、ほとんどの方 ありません。人によっては、立っていてそけいヘルニアが膨らんでいる部分に痛みがある方はいます。そのような時は、仰向けになりそけいヘルニアが引っ込めば痛みはとれます。

痛むことは少ないのですが、多くの方が違和感、わずらわしさ、うっとおしき、気になる感じがあるようです。

なぜそけいヘルニアになったのか？その原因は？

多くの方がそけいヘルニアになって思うことが、「何で自分がそけいヘルニアになったのだろうか？」です。医療従事者であれば、そけいヘルニアという病気は当然知っていて、自分がそけいヘルニアと自分でわかるのですが、「まさか自分になるとは。」とおっしゃいます。

そけいヘルニアは、そけい部の筋膜がもともと弱い体質の方がなる病気です。そういう方が下腹部に強い力がかかる力仕事、立ち仕事、

便秘、咳、肥満、加齢などが加わるとそけいヘルニアが出やすくなります。必ず遺伝する病気ではありませんが、家族は体質は似てくるので、親子、兄弟でそけいヘルニアになる方もいます。

そけいヘルニアは、放っておくとどうなりますか？

ふくらみが大きくなっていきます。そけいヘルニアの筋膜のゆるい部分が年齢とともに広がってきて、出る腸が多くなってきます。ふくらみが徐々に大きくなり、下に向かって大きくなり、男性であれば陰嚢の中に腸が入って膨らみます。ゆっくりゆっくりと大きくなる病気です。

命に関わることは少ない病気ですが、腸が戻らなくなる「かんとん（嵌頓）」になると、そのままにしておくと腸が壊死してしまい、命に関わるので緊急入院、緊急手術が必要になります。かんとんになることはまれですが、いつなるかはわからないし、前兆などありません。

大人のそけいヘルニアは、一度ふくらみが出た場合はもう出なくなることはありません。

そけい部に痛みがあり、ふくらみは無いのもそけいヘルニアでしょうか？

そけいヘルニアのふくらみが出る前に、そけい部に痛みや違和感が出る場合があります。そけい部に痛みがある場合は、その後ふくらみが出ることもあるし、ふくらみは出ないで痛みも治まることもあります。痛みだけでふくらみが無い場合は、手術することはなく経過をみます。ふくらみが出たら手術をします。ふくらみが出なければ、手術は行いません。

そけい部に強い力がかかる運動（サッカーなど）をしている方がそけい部に痛みが出るそけい部痛症候群という病気は、整形外科で診てもらおうといいでしょう。

そけいヘルニアを診断するには

立った状態でふくらみがあり、仰向けになると引っ込んでしまうようならば、そけいヘルニアと間違い無く診断できます。よく患者さんで診察を受けたけれども「ちょっと見て触っただけで、検査もしないで、そけいヘルニアだねと言われた」と軽く扱われたようにおっしゃる方がいますが、典型的なほとんどのそけいヘルニアはちょっと見ただけで診断できます。

典型的でない場合、例えば仰向けになって引っ込まないといった場合は、そけいヘルニアに水が溜まっていたり、脂肪が出っ張っている場合があるし、他の病気である可能性もあります。そういう時は検査が必要になります。超音波やCTやMRI検査により診断することができます。

そけいヘルニアは腸が出たり入ったりする動きのある病気なので、瞬間的な撮影をするCTやMRIよりも、動きを見ることができる超音波検査を当院では行っています。

3章 そけいヘルニアの治し方

そけいヘルニアは手術しないと治りません

そけいヘルニアは、腸が出っ張るのだから、腸が悪くなっているのかと思う方がいらっしゃいますが、本当のところは筋膜の弱りが原因です。赤ちゃんや子供のそけいヘルニアは、成長とともに筋膜がしっかりして出なくなることがありますが、大人の場合は、もうこれから成長することはなく、むしろ年とともに体全体に弱くなり筋膜も弱くなっていきますので、そけいヘルニアが自然と出なくなることはありません。

もうふくらみが出たそけいヘルニアは筋肉を鍛えるような運動をしても出なくなること無く、逆に腹圧がかかる運動はより腸を押し出すことになるので避けた方がいいです。

薬や注射で、とりあえず抑えておくと言う方法もありません。ヘルニアバンド（脱腸帯）を使用されている方が結構いらっしゃいます。インターネットで「そけいヘルニア」と検索すると、医療のホームページよりもヘルニアバンドの広告の方が多いくらいです。ヘルニアバンドをしていて腸が出てこなくなり治ることはありません。

そけいヘルニアの治療は、手術のみです。

すぐに手術をしなければいけませんか？

そけいヘルニアは、かんとんになった場合はすぐに近くの救急病院に連絡して受診する必要があります。かんとんではなく、腸が出入りしている状態であれば、一刻一秒を争って手術する必要はありません。その場合はどのタイミングで手術するのが良いでしょうか。

今は痛みも無いし、手術となれば先延ばしにしたいと思うのも無理もないことでしょう。また、「痛みが無いのなら、もっと大きくなって困るようになったら手術を受けた方がいい。」という方もいます。本当にそうでしょうか。

そけいヘルニアは自然と治ることは無く、徐々に悪化していく病気です。小さいうちに手術を受けるのと大きくなってから手術を受けるのでは、当然小さいうちに手術を受けた方が手術の負担は軽くて済み、より楽に、より良く回復していきます。

そけいヘルニアは、かんとんになって命に関わる可能性もあり、放置すれば治療は大変になっていく病気ですから、ご都合をつけて早めに手術をした方がいいと思います。

そけいヘルニアの手術はメッシュを当てて腸が出ないようにする手術です

そけいヘルニアは筋膜の弱い部分から腸が外に出っ張る病気なので、腸が出てこないように弱い部分にメッシュと呼ばれるポリプロピレンの網を当ててふさぐ手術になります。

メッシュのような異物を体の中に入れて大丈夫でしょうか？

ポリプロピレンを人間の体の中に入れるようになって、50年にもなります。これまで、メッシュを入れたことにより、ひどい拒絶反応が出たり、がんができたという事は無いので、比較的安全性は高いと考えて良いと思います。

私が外科医になった頃は、日本ではメッシュを使わずに組織を縫い合わせて塞ぐ手術（今では従来法と呼ばれています。）のみ行っていました。弱った部分同士を縫い合わせるので再発は多く、大きく糸をかけて引き寄せるので手術後のつっぱった痛みが強く1週間入院で行っていました。

日本でメッシュが使われるようになったのは30年位前です。メッシュが導入された時は、私も体内に異物を入れることに対して否定的に考えていましたが、実際メッシュを使用して手術を行って来て今まで特に問題はありませんでした。今では日本でも、世界でも一般的な手術になっています。

手術後の痛みが心配です

そけいヘルニアの手術の一番の問題点は、手術後の痛みです。おなかの筋膜をいじる手術なので、動く痛みがあり、そのため体の動きが制限されるのです。手術が終わって帰宅しますが、帰るときは局所麻酔が効いているので、それほど痛みが無く帰ることができます。

局所麻酔が切れて、当日の夜から翌日が一番痛みが強く、一日一日楽になっていきます。軽い仕事なら2、3日で始める方が多く、手術後2週間すれば、全力で運動したり、激しい力仕事もできるようになるのが目安です。

「どの程度の痛みなのでしょうか？」とよく尋ねられますが、痛みの感じ方はかなり個人差が大きいです。手術翌日が一番痛むのですが、人によっては「それほど痛むこともなく、軽い仕事くらいできました。」とおっしゃる方もいるし、「いやいや、もう1日家で寝てました。」とおっしゃる方もいます。どうして、これほどまで痛みの感じ方は人によって違うのでしょうか。

そもそも痛みとは

体に損傷が起きた時に、それを神経が脳に伝えて、脳が痛みと認識するわけです。同じ損傷でも、同じに認識されるとは限らないのです。同じようにぶたれても、ひどく痛みを感じる「痛がりさん」もいれば、そんなに痛みを感じない「鈍感さん」もいます。同じ人でも、すごく怖がっている時には、ちょっと触られただけでギャーと叫ぶほど痛むし、楽しく遊んでいる時に友人がぶつかっても「そんな大したことないよ。」ぐらい痛まなかったりします。痛みは認識なのです。

それでは、痛みを感じないようにするにはどうしたらいいのでしょうか。まずは自分で認識をコントロールする。痛くないと思えば、痛くない。「心頭滅却すれば火もまた涼し」や「痛い、痛い、飛んでけ！」です。が、普通の人にはなかなかそうはいかないでしょう。痛いものは痛い。できるだけ痛みを感じないようにしていくには、どうしたらいいのでしょうか。

「痛いのが嫌だな、このまま痛みが取れなかったらどうしよう。」などと暗い気持ちで痛みのことばかり考えていたら、痛みは強く感じてしまうでしょう。「切ったのだから痛いのは仕方が無い。時間がたてば、必ず良くなるものだから、今は他にできることをしよう。」と考え、痛みを受け入れて、積極的に生活していった方が、気持ちがまぎれ、痛みも感じにくくなっていきます。

そうは言ってもなかなか初めて受ける手術だし、そんなに気持ちに余裕がないでしょう。どうしても緊張して不安な気持ちになるのも無理のないことでしょう。そういう時は痛みも感じやすくなります。

私たちのクリニックでは、緊張や不安を和らげるために、明るく楽しげに接するように心がけています。人によっては、フレンドリー過ぎるとか、おしゃべり過ぎと感じる方もいるかもしれませんが、その方が手術を受けた方も明るく、積極的に暮らすことができ、痛みもより感じにくいと考えています。

技術的に痛みを少なくするには

麻酔で体の負担を少ないのは、局所浸潤麻酔です。歯の治療で歯茎に注射する麻酔と同じになります。そけいヘルニアの手術は、筋肉や腹膜などの深いところをいじるので、局所浸潤麻酔だけでは手術中に強い痛みを感じてしまいます。

そこで、当院では手術中に眠る軽い全身麻酔（静脈麻酔）を一緒に使っています。手術中は痛みを感じることはなく、手術後数時間は局所浸潤麻酔が効いているので、「眠っているうちに手術が終わり、手術後の痛みが少ない日帰り手術」を行うことができる当院の麻酔です。

手術手技的には、大きく切れば、当然小さく切るよりも損傷は大きくなり、痛みも強くなります。できるだけ皮膚切開を小さくすることにより、痛みを少なくなるようにしています。そけい部切開手術でかなり小さくすることができましたが、内視鏡（腹腔鏡）手術の方が、切開をより小さくすることができます。

しかし、腹腔鏡は通常おなかの中（腹腔内）にカメラを入れるので、おなかの中をいじる手術になり、麻酔も強く深い麻酔が必要で、体の負担は大きくなってしまいます。クリニック開業当初はそけい部切開の手術のみ行っていました。

腹腔鏡の手術のやり方は、おなかの中（腹腔内）にカメラを入れる方法（TAPP 法）とおなかの中に入れずに腹膜と筋肉の間（腹膜前腔）にカメラを入れていく方法（TEP 法）とあります。TEP 法はより体の負担が少なく済むので、それに当院の局所浸潤麻酔に軽い全身麻酔を組み合わせ、体の負担が少ない当院の内視鏡によるそけいヘルニアの日帰り手術を 5 年前に開発しました。その後 723 件の手術を行い、さらにもっと負担が少ない内視鏡手術をめざしていきたいと考えています。

女性のそけいヘルニア

女性の方が、男性よりそけいヘルニアになりにくいですが、男性はそけい部に精管が通っていたり体の構造の問題です。「そけいヘルニアは中高年男性が多いと書いてあるのに、何で私になってしまったのでしょうか。」とおっしゃる若い女性がいらっしゃいますが、女性もなります。

当院は、大きい病院と比べ女性の比率は高めで、2 割くらいいらっしゃいます。そけいヘルニアの特徴は、男性と女性では違います。男性は中高年が多いのに対し、女性は 20 代 30 代が多いです。ちょうど妊娠することがある年代ですが、そけいヘルニアがわかったら、妊娠前にした方がいいです。

20 代 30 代の女性のそけいヘルニアは、ほとんどが外そけいヘルニアというタイプで、男性よりさらに小さなそけい部切開の手術でメッシュを使わず縫い縮めるか小さなメッシュを当てる手術を行います。また、40 代以降の女性は大腿ヘルニアというタイプが出ることもあり、できるだけ大きなメッシュが当てられる内視鏡の手術が勧められます。

4章 大きな病院の入院手術と専門クリニックの日帰り手術

とどちらがいいですか

大きな病院（総合病院、大学病院等）の入院のそけいヘルニア手術

私が勤務医だった時は、病院で入院のそけいヘルニアの手術を行っていました。病院に来る多くの方は、かかりつけ医でそけいヘルニアと診断を受けて紹介されて来院していました。初診で受診すると、外来はかなり混んでいて3時間待ちの3分間診療と擲揄される状況ですから、あまり長く話をすることはできません。

私は、「あと10人も待っているか。できるだけ診察を手短かにしなければならないな。」と考えながら診察をせざるを得なかったです。詳しい話は入院してからとなります。とりあえず、入院、手術の日を予約しますが、がんの手術などが優先されますので、手術日程が取りづらいです。忙しい病院では、がんの手術に空きが出たときに入院の連絡をしますから、いつ頃手術を受けられるかわからないこともありました。

入院すると、担当医は外来の担当医と違うのは良くあることです。そして、手術は担当医のチームの一番の若手が行うことが通常です。また、看護師も、外来と病棟と手術室とそれぞれ別チームになっています。病院に入院していれば、何かあればすぐに見てもらえると思いがちですが、どうしても重症患者に手がかりきりになり、そけいヘルニアなんて軽い患者とみられ後回しにされやすいです。

クリニックで良い手術をするには

大きな病院ではできないような、「手術を受けて良かった」と思ってもらえる手術をクリニックでするにはどうしたらいいのでしょうか。手術は、病院であろうが、クリニックであろうが、私は同じ手術をします。

先に述べたように、「手術を受けて良かった」かどうかは、手術前

後の信頼関係で決まります。クリニックの日帰り手術は、入院手術と比べて、滞在時間が圧倒的に短いです。完全予約制なので、待ち時間も短くなります。これは、手術を受ける方には便利なことですが、信頼関係を短い時間で築かなければなりません。

それに対して私たちのクリニックで実践していることは、「明るい笑顔で楽しくお喋りをする」です。ほとんどの方がクリニックや病院に行くことは少なく、まして手術となると緊張と不安でいっぱいになっているでしょう。そういう状態であるとなかなかコミュニケーションが取りづらくなります。

「明るい笑顔で楽しくお喋りをする」ことにより、緊張を和らげ、不安なことを話してもらい解消して、信頼関係を築くことが重要と考えています。

クリニックの日帰り手術に向かない人は？

当院にそけいヘルニアでいらっしゃる方のほとんどは当院の日帰り手術を受けていただいています。しかし、数%の方には、入院手術をお勧めしています。その場合は他の入院施設のある所をご紹介します。

例えば、肥満の方、そけいヘルニアかんとんの方、大きなヘルニアで癒着して戻らない方、メッシュ手術後再発で癒着が強そうな方などです。発症してから時間が経つほど、入院手術になる可能性は高くなります。日帰り手術か入院手術かは、実際に診察してからの判断になります。

また、暗い気持ちで厭々手術を受けたい方は入院手術をお勧めします。当院では、手術を受けるのは厭だけれども、手術を受けなければ治らないし、どうせ受けるならば、楽しく受けて、積極的に回復していこうという方に日帰り手術をお勧めしています。

5章 セルフケアの仕方

何故そけいヘルニアは出るのか？

そけいヘルニアの原因は体質です。なので、赤ちゃんや子供の時に
出ることも多いのですが、大人になってから出る方もいます。

大人になってから出るというのは、もともと体質はあったけれども、
若いころは体全体が強かったので出なかったのが、年をとって体全体
が弱くなりもともと体質で弱かったそけい部の筋膜からヘルニアが出
たと考えられます。

そけいヘルニアを出さないようにするには

- ①そけい部の筋膜を弱らないようにする。
 - ②そけい部の筋膜に強い力がかからないようにする。
- この2点になります。具体的にどうしたらいいのでしょうか。

運動はした方がいい

人間の体は使わないと弱くなるので、筋膜を弱らないようにするに
は、歩いたり、運動したり体を動かすのがいいです。ですが、運動も
やればやるだけいいかという、強すぎる力が無理にかかるとう筋膜に
負担がかかりそけいヘルニアが出やすくなります。難しいですが、適
度に運動するという事です。たまに激しい運動、強い筋トレするの
は良くて、毎日軽い運動を継続して行っていくのが望ましいです。

おなかの筋力をつければいいと思うと腹筋運動をやるのがいいと思
ってしまいますが、腹筋運動は主に腹直筋というおなかの真ん中の筋
肉を鍛える運動で、それだけをやればいいわけではありません。鍛え
るといより、そけい部の筋膜の柔軟性を高め、血流を良くして筋肉
のバランスを保つような運動、ストレッチや股関節を様々に動かす体
操が良いと思います。

そけいヘルニアは左右の両方出る可能性があります、片側だけ出る方が多いです。そけいヘルニアの原因が体質だとすれば、左右の体質は同じはずです。姿勢や筋肉のアンバランスが影響している可能性があります。姿勢や筋肉のバランスを整えていくのがいいです。

急におなかに強い力がかかるのは良くありません。排便時に強くいきんだり、咳、くしゃみがたくさん続いたりするのは注意した方がいいです。。便秘にならないように気を付けたり、咳、くしゃみが多い時は薬で抑えたりした方がいいでしょう。

太ると出やすくなる

また、太ると良くないです。太ると内臓脂肪が増え、腹圧が強くなり、そけい部に重みがかかってそけいヘルニアが出やすくなります。中年の方によくあるそけいヘルニアの発症は、運動不足と食べ過ぎ、飲み過ぎで太って、ぽっこりおなかになって、これはまずいと急に筋トレなどをした後に、そけいヘルニアが出るというものです。

太らないようにするには、カロリーを摂り過ぎないようにして、カロリーを消費するように運動することです。カロリーを減らすダイエットでは注意が必要です。極端なダイエットをすると、栄養素が不足して体が弱くなります。特に体は蛋白質でできていますから、摂取する蛋白質が不足すると体は弱くなってしまいます。

結論として

そけいヘルニアを出ないようにするには、つまり再発予防としては、
①適度に運動する。
②太らないようにする。
となります。

結局、ほとんどの病気の予防と同じで、当たり前過ぎてしまうのですが。

終わりに

今後そけいヘルニアの治療はどうなっていくのだろう

現状の日帰り手術の問題点としては、手術後の痛みがあり、何日間は体の動きが制限されるということです。もう少し手術後が楽になって、手術の翌日から軽い仕事ができるようになるといいですね。（下肢静脈瘤の手術はもうそうなっています。）

さらに将来を想像するとどうでしょう？もう手術ではなくて、注射で固めて塞ぐようなことができないでしょうか。注射より飲み薬で治った方がいいですね。そうすると、もう外科医は不要です。内科にかかって、「そけいヘルニアだね。この薬を飲んどきなさい。」で終わり。

あるいはもう医療ではなく、運動とかで治るとかにならないでしょうか。運動とかだと、継続して行わなければならないので、それだったら手術でパッと治してもらいたいと戻ってくるかもしれません。私の想像力では追いつかない未来になっているでしょう。

こぶ取り爺さん

私は、現在そけいヘルニアと下肢静脈瘤の日帰り手術を行っています。まさに、こぶを治療するこぶ取り爺さんです。日本昔話のこぶ取り爺さんは、良いお爺さんが鬼の前で楽しい踊りを披露したところ、再来の質として顔のこぶを取られてしまい、それを聞いた隣の悪いお爺さんはこぶを取ってもらおうと鬼の所に行きますが、踊りが不評で更にこぶをつけられてしまう話です。

隣の悪いお爺さんは、おそらく顔のこぶをずっと気にしていて、性格が暗くなり、人をうらやんだり、人付き合いも悪かったのかもしれませんが。残念ながら、こぶは増えてしまいましたが、もしこぶを取ってもらえたらどんなにか嬉しかったでしょう。もしかしたら、こぶが無くなったら、もっと楽しく生きることができ、性格も良くなっていたかもしれません。

一方、良いお爺さんは、こぶがあっても気にせず、毎日楽しく過ごしていて、こぶを取って欲しいとは思ってなかったのでしょうか。それでは、こぶを取られて、悲しくなったのでしょうか。そんなことは無いでしょう。きっともっと楽しく幸せに暮らすようになったと思います。

私は、積極的に治したいと思っている悪いお爺さんのこぶはもちろんのこと、別に今は気にしていない良いお爺さんのこぶも、どちらのこぶも取り除き、幸せに生きていただきたいと思います。

最後になりますが

私は、長年そけいヘルニアの治療を行ってきたので、それを本にしたらいだろうと思っていましたが、書ける自信がありませんでした。というか、やらない理由をつけて先延ばしにしていたと思います。

今回、施術家の言語学を教わった神崇仁先生に書いてみたらと言われ、書けるような気がしました。そして、山戸浩介さんにいろいろと教わり、なかなか進まない時もお付き合いいただき、書くことができました。本当に感謝いたします。

そして、今まで、私の手術を受けていただいた方、一緒に日帰り手術を創ってきたスタッフの仲間たちなど私に関わっていただいたすべての方に感謝をいたします。

ありがとうございました。

プロフィール

日帰り手術を通して
こわさ、緊張、不安を取り除き
回復力を高めていく専門家。

現在の活動

そけいヘルニア、下肢静脈瘤の手術を、技術的により体の負担を少なくするようにして、精神的にはリラックスして積極的に手術に向かえる気持ちを作って、楽に日帰り手術を受けられるような治療活動を行っている。

過去

病院勤務の外科医として、普通の外科診療、手術を行っている中で、日帰り手術に出会った。
最初は本当に良いのか疑問に思いながら行っていたが、手術を受ける人が求めるものであり、さらに手術からの回復には、より良いと気づくようになった。

日帰り手術から教わったこと

一つ目は、手術からの回復は、本人の治していこうという気持ちが重要だということである。

病院で入院していた方がより回復にいいように思えるが、入院していると病人の気分になり受け身になりがちで積極的に動いていこうとなりづらく回復には良くない。

日帰り手術で社会生活に戻りながら、少しずつ体を動かしながら回復させていった方が良い。

二つ目は、そのように手術からの回復には精神面が重要であるが、そのためには医療提供者との信頼関係が必要である。

初めての手術で緊張、不安を持っている方に対しては、医療者側が一方的な情報提供になりがちである。

まず手術を受ける方にリラックスしてもらい、会話をしやすい環境をつくり、いろいろとお話をしてもらうことにより信頼関係が作られていく。

こうした学びの中から、日帰り手術は、単に「忙しい、時間がない」人だけのためにあるものではなく、積極的に治していこうという気持ちや元の体の働きを早く取り戻していくことに役立ちより良く治していきたいと思う人のためにあることに気づき、日帰り手術の専門クリニックを開業した。

実績

開業して 13 年間で、7,215 件のそけいヘルニアの日帰り手術、そのうちの 723 件は内視鏡によるそけいヘルニアの日帰り手術を行ってきた。当院に初めて来院した時は、恐怖心のかたまりだった方が、手術を終わった後に、「こんなことなら、もっと早く手術を受ければ良かった。」と書いていただいた。

現在

そけいヘルニアの方が、手術を受けていただくことで、そけいヘルニアの煩わしさ、重苦しさが取り除かれ、自由に体をうごかすことができる生活を取り戻している。

そして、さらに様々な多くの方に対して、治癒力を高める日帰り手術を行いたい。