

四万十川のせせらぎのようにやさしく、そしておおらかに...

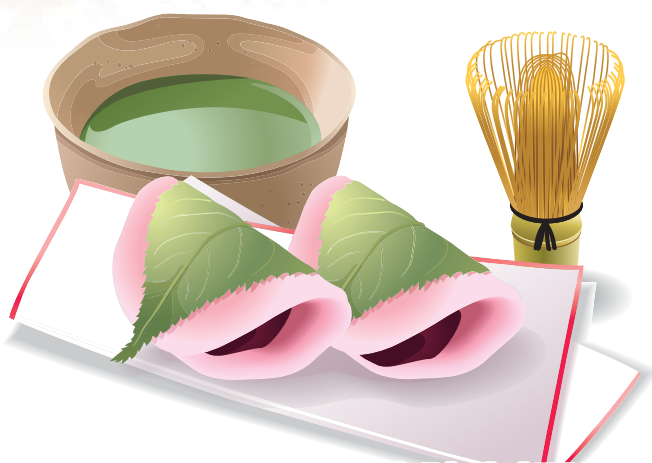
患者さんに寄り添い共に歩む、真心のこもった医療を目指します



災害訓練を実施(5ページ)

もくじ Contents

- 夜間頻尿について 2・3 P
- 尿中アルブミン検査のお知らせ 4 P
- シリーズ それゆけDMAT ⑫ 5 P
「市民病院災害訓練」を実施しました
- シリーズ リハビリテーション【手軽にできる運動】 6 P
- せせらぎ掲示板 7 P
新しいレントゲン撮影装置を導入しました！
「糖尿病にならないためのセミナー」の開催案内 ほか
- 中医学研究所附属鍼灸院だより 8 P



夜間頻尿について

四万十市立市民病院泌尿器科 医師 中尾 昌宏

① 夜間頻尿とは

夜間頻尿とは夜間睡眠中に1回以上排尿に起きなければならない排尿症状であり、特定の疾患を指す病名ではありません。夜間1回程度の排尿はあまり問題になりませんが、2～3回以上起きようになると苦痛に感じるようになります。前立腺肥大症や過活動膀胱でよくみられますが、高血圧、糖尿病などの内科疾患や睡眠障害とも関係が深く、診断や治療に際しては多角的な観点から検討しなければなりません。また夜間の排尿回数は高齢になるほど増える傾向にあり、夜間の転倒による骨折などにも関係するため、決して侮れません。今回は不快な症状である夜間頻尿の原因、検査法、治療法について説明いたします。

② 正常な排尿とは

夜間頻尿について理解するために、まず正常な排尿について知っておく必要があります。正常な膀胱は通常200～300mLの尿をためてそれらをすべて排出することができ、排尿後に膀胱に尿が残ることはありません。また通常1日の尿量は1000～1500mLくらいですから、正常な昼間の排尿回数は5～7回くらいで、夜間睡眠中はほとんど排尿に起きることはありません。夜間頻尿の治療に際しては、日ごろの排尿状態をできるだけ正常に近づける努力をすることが重要です。

③ 原因分類と診断方法

夜間頻尿の原因はおよそ24時間多尿、夜間多尿、膀胱容量の減少、睡眠障害に4分類されます。また尿とは体内にある血液を含めた体液を腎臓でこしとって作られた塩水と考えられます。したがって水分や塩分の摂取状況は、夜間頻尿の程度に深くかかわってきます。

①24時間多尿

24時間多尿とは1日の尿量が1500mL以上に多い状態で、結果的に夜間も頻尿になります。糖尿病では尿中に糖が出るため、結果的に24時間多尿になります。また水分や塩分の摂取が多いと24時間多尿になり、脳梗塞や心筋梗塞の予防として血液をサラサラにするために普段から多量の水を飲んでいられるいわゆる習慣性多飲の場合もあるため注意しなければなりません。

②夜間多尿

夜間多尿とは昼間摂取した水分や塩分がすぐには尿にならず、夜間に尿として排出される状態を言います。1日の尿量の1/3以上が睡眠中に出ていれば、該当いたします。人間は高齢になると高血圧、糖尿病、高脂血症などにかかって動脈硬化症が進行し、結果的に血液の循環不全や心臓・腎臓の機能低下を引き起こします。したがって昼間摂取した水分や塩分がすぐには尿として排出されず、いわゆるむくみとして体内にたまってしまいます。むくみは夕方から夜、特に手や足の甲などによく見られます。夜間睡眠中は副交感神経の作用で血管が拡張して血液の流れがよくなり、むくみとして溜まった水分塩分が尿として腎臓から排出されるので夜間多尿の原因になります。むくみのみられる人や夜間尿量の多い人は心臓、腎臓、肝臓、血液などの病気の可能性があるため、内科的検査をしたほうが良い場合もあります。さらに夕食以降の水分塩分の過剰摂取やアルコール、カフェインの多いコーヒー、紅茶、お茶などの摂取も夜間多尿の原因になるため注意しなければなりません。

③膀胱容量の減少

膀胱容量の減少につながる代表的疾患は過活動膀胱と前立腺肥大症です。過活動膀胱では昼間・夜間の頻尿や我慢できない急な尿意が出現する尿意切迫感がみられます。前立腺肥大症も同様の症状のほか尿が出にくい、尿の勢いが弱いなどの症状が出現します。症状の評価とともに超音波検査で膀胱や前立腺を観察し診断します。

④睡眠障害

睡眠障害や浅い睡眠は目が覚めやすくなるため、夜間頻尿の原因になります。一般に夜間熟睡していると膀胱は拡張して、昼間より1.5～2倍の尿をためられるようになります。したがって次に述べる排尿日誌で昼間と夜間の1回排尿量を比較すると、夜間眠りが深いか浅いか推定することができます。

これらの夜間頻尿の原因を調べて有効な対策を立てるためには、排尿日誌が極めて有用です。排尿日誌とは表1のような用紙を用いて1日24時間の間に排尿した時間と排尿量をすべて記録するもので、合計3日間記録いたします。同時に起床・就寝時間を記載します。排尿日誌の記録によって、昼間夜間の頻尿を含む排尿状態から水分塩分の摂取状況、膀胱容量、睡眠状態まで把握して、有効な対策を立てることが可能になります。

表1 排尿日誌

ID _____ 氏名 _____ 年齢 _____ 歳 性別 男性・女性

月 日 ()				月 日 ()				月 日 ()			
時	分	排尿量 (ml)	気になる 症状	時	分	排尿量 (ml)	気になる 症状	時	分	排尿量 (ml)	気になる 症状
夜中0時				夜中0時				夜中0時			
1時				1時				1時			
2時				2時				2時			
3時				3時				3時			
4時				4時				4時			
5時				5時				5時			
6時				6時				6時			
7時				7時				7時			
8時				8時				8時			
9時				9時				9時			
10時				10時				10時			
11時				11時				11時			
昼12時				昼12時				昼12時			
13時				13時				13時			
14時				14時				14時			
15時				15時				15時			
16時				16時				16時			
17時				17時				17時			
18時				18時				18時			
19時				19時				19時			
20時				20時				20時			
21時				21時				21時			
22時				22時				22時			
23時				23時				23時			
起床時間		時	分	起床時間		時	分	起床時間		時	分
就寝時間		時	分	就寝時間		時	分	就寝時間		時	分

4 治療法

原因によって異なりますが、以下のような治療法が有効です。

まず水分は適切に摂取します。適切な水分摂取量とは1日の尿量が1000～1500 mL程度になるようにすることです。のどが渇くため水分摂取の多い方は、なぜのどが渇くのかを調べる必要があります。しかし、特に夏場は水分を控えすぎると脱水や熱中症になることがあるため、注意が必要です。

塩分は高血圧、心不全、腎不全、むくみとも関係が深く夜間多尿の原因ともなるため、できるだけ控えましょう。塩分の多い味噌汁、漬物、梅干し、つくだ煮、干物、煮物、めん類などは控えるとともに、しょうゆやソースもあまりかけないようにします。高血圧のガイドラインで推奨されている1日塩分摂取量6 g以下などを参考に、食事内容を検討すれば良いと思います。

夕食以降の水分、塩分、アルコール、カフェインの摂取は利尿作用のため直接夜間尿量の増加につながりますので注意が必要です。夕食は早く食べてできるだけ遅く寝る、すなわち夕食と就寝との時間をあけるようにします。また入浴は夕食後に入りましょう。

睡眠は7時間程度の睡眠時間として、暗い静かな部屋でできるだけ熟睡するようにします。表2の日本睡眠学会の指針などを参考に、できるだけ良質の睡眠がとれるよう努力してください。また、夕方散歩などの運動をすると熟睡につながるとともに、むくみの改善にも有効です。

表2 睡眠障害対処12の指針

①睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分	⑦昼寝をするなら、15時前の20～30分
・睡眠の長い人、短い人、季節でも変化、8時間にこだわらない	・長い昼寝はかえってぼんやりのもと
・歳をとると必要な睡眠時間は短くなる	・夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響
②刺激物を避け、寝る前には自分なりのリラクゼーション法	⑧眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
・就床前4時間のカフェイン摂取、就床前1時間の喫煙は避ける	・寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
・軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニング	⑨睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は要注意
③眠たくなってから床に就く、就床時間にこだわらない	・背景に睡眠の病気、専門治療が必要
・眠ろうとする意気込みが頭をささせ寝つきを悪くする	⑩十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に
④同じ時刻に毎日起床	・長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談
・早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる	・車の運転に注意
・日曜に遅くまで床で過ごす、月曜の朝がつらくなる	⑪睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと
⑤光の利用でよい睡眠	・睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる
・目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン	⑫睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全
・夜は暗い静かな部屋で睡眠を	・一定時刻に服用し就床
⑥規則正しい3度の食事、規則的な運動週間	・アルコールとの併用をしない
・朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く	
・運動習慣は熟睡を促進	

高血圧には塩分制限が必要です。また、糖尿病は確実に治療して尿に糖が出ないようにすると夜間頻尿の改善につながりますので、これらの生活習慣病はしっかり治療します。また、むくみの目立つ人は毎食後などに足を高く上げて横になると改善することがあります。

過活動膀胱や前立腺肥大症には有効な薬もあるため確実に治療するとともに、尿意を意識的に我慢して膀胱容量を増加させる膀胱訓練も有効です。200～300mLの尿をためて、尿意があっても30分ほどは排尿を我慢できるようになれば良いと思います。夜間頻尿の原因に合わせた治療を行うとともに、日々の尿量や排尿状態をできるだけ正常に近づける努力が必要です。

<糖尿病と腎臓のはたらき>

尿中アルブミンを調べて腎臓を守ろう！

小さな蛋白だけど
見逃さないで！



臨床検査技師 下村 明子

☑ 糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は、血液の中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高い状態が続く病気です。放っておくと、さまざまな臓器に合併症が起こる危険性が高くなります。その名前から、糖尿病とは「尿に糖が出る病気」と思われていることがありますが、尿に糖が出ることは血糖値が高いことのひとつの現れであって、本当に問題なのは血糖値が高いことです。尿に糖が出て体内の糖が失われてしまうということではなく、血糖値が高すぎて尿にまで糖がたくさん出てしまうことが問題なのです。

☑ 糖尿病の患者さんってどのくらいいるの？

厚生労働省の平成28年「国民健康・栄養調査」によると糖尿病が強く疑われる者（糖尿病有病者）は過去最多の約1000万人と推計されました。前回平成24年の調査より約50万人増え、糖尿病の調査を始めた平成9年より約310万人も増加しています。また、糖尿病の可能性を否定できない者（糖尿病予備軍）は平成19年の約1320万人をピークに今回は約1000万人と減少傾向となっています。

☑ 糖尿病になると何がこわいの？

糖尿病は、自覚症状がなくても気づかないうちに進行しています。血糖値が高い状態が続くと、血管が障害されて、網膜症、腎症、末梢神経障害、足病変（潰瘍、壊疽）、心筋梗塞、脳梗塞など全身にさまざまな合併症をひき起こします。合併症が進むと、今までの生活を続けることが困難となり、場合によっては命にかかわる状態になります。糖尿病を早くから治療し、合併症を発症させないことが非常に重要です。

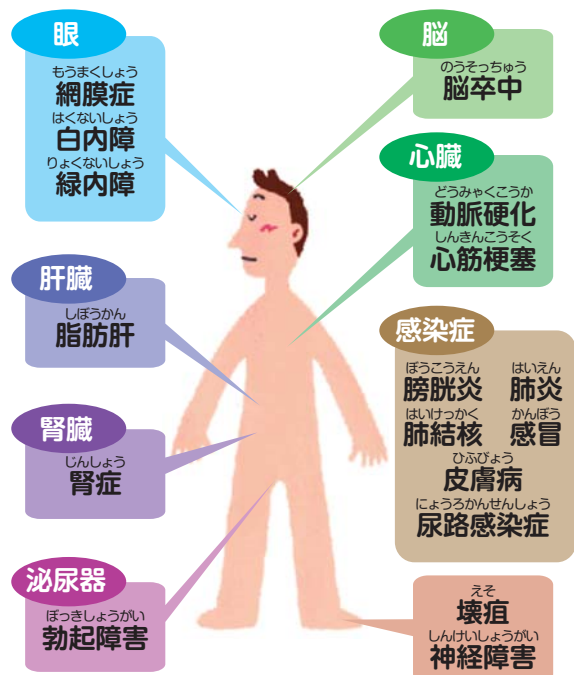
☑ 大切な腎臓のはたらき

腎臓は体内の血液をろ過して老廃物を尿として排出させる働きをします。糖尿病になり高血糖が続くと、血液のろ過がうまくいけなくなるなど、腎臓のろ過機能が徐々に低下していきます。このように高血糖が原因で、腎臓のろ過機能がうまく働かなくなる合併症を糖尿病性腎症といいます。

☑ 腎臓を守るために

高血糖により腎臓が悪くなると、尿中に蛋白質が出てきます。しかし、初期の段階では尿の中にごくわずか（微量）の蛋白質しか出ないので、通常の一般的な尿検査では検出できません。一方で『尿中アルブミン検査』は微量の蛋白質を検出できるので早期腎症の指標になります。日を変えての測定で、3回中2回以上に30.0 mg/gCr以上が確認されれば早期腎症と診断します。腎臓の機能が低下すると元の状態に戻りにくくなりますが、尿中アルブミン検査にて、腎症をいち早く発見し血糖コントロールや血圧コントロールを行うことで腎症の悪化を食い止めることができます。早期腎症の段階を見逃さないことがとても重要です。血糖コントロールを良好に保っている方も含めて、少なくとも年に1回は検査することをおすすめします。

当院でも『尿中アルブミン検査』を院内で実施しています。
糖尿病で通院されている方は、医師または看護師にご相談ください。



シリーズ災害医療情報発信 それゆけ!DMAT⑫

『市民病院災害訓練』を実施しました。

2月3日に『市民病院災害訓練』を実施しました。当院では大規模災害対応マニュアルを作成、各部署に配布し、災害の際には素早く対応出来るように準備をしています。そこで今回は、災害時に市民病院内に設置される予定の救護所の設置と運営、病院の災害対策本部の立ち上げと運営を中心に訓練を実施しました。

訓練当日は、市役所職員と当院職員合わせて50名程度の参加し、市役所職員は主に救護所運営にあたり、病院職員は災害対策本部の運営などにあたりました。患者を想定し、救護所でのトリアージ(患者の振るい分け)、各エリアでの処置(重症度によって黒・赤・黄・緑のエリアの設定)、本部活動(院内被害状況や職員の把握、患者情報収集及び搬送連絡など)を行いました。訓練を実施してある程度の流れは確認する事が出来ましたが、細かい情報のやり取りやその確認など思っていた以上に、災害対策本部運営の難しさを実感しました。また、職員一人一人の災害に対する積極的な取り組みが必要だと感じました。今後も大規模災害対応マニュアルの改訂、災害訓練の実施などに積極的に取り組んでいきたいと思ひます。



←事前説明を受ける参加者



→院内で診療可能が情報収集する



←時間軸に沿い出来事を記録していく

→トリアージ風景
(訓練なのでトリアージタグのみ)

←色でエリア分けされた処置所

→訓練後の反省会
こうしたらどうかなどの意見があがる

シリーズ リハビリテーション【手軽にできる運動】

理学療法士
山崎 理恵

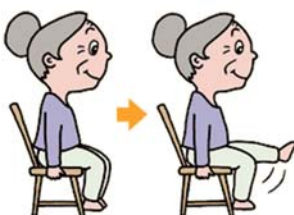
せせらぎ18号ではウォーキングと筋力トレーニングが転倒予防に有効であるということを紹介しました。



ウォーキング + 筋力トレーニング = 転倒予防

➡ 1日に1時間以上 ➡ 足の運動が効果的

運動が大事なのは分かっている…。でも、なかなか実践できないという方もいらっしゃるのではないのでしょうか？そこで今回はテレビを見ながらでもできそうな運動を紹介します。



膝を伸ばす体操
両方の膝を交互に伸ばします。
太ももがイスから離れないように気を付けましょう。



足踏み
両方の太ももを交互に持ち上げます。
立って足踏みが出来そうな方はテーブルや壁などを支えにしながら行ってみてください。

※どちらの運動も10回～20回を目安にゆっくり行いましょう。
※足腰が痛い時や体調の悪い時は無理をしないようにしましょう。

大学生が市民病院で映画撮影をしました！！

大学で映画撮影を学ぶ学生たちが、市民病院で自主作製映画「思い出のピースを紡ぎ出す」の撮影にやってきました。

本作の監督脚本を務める橋田来希さんが四万十市にゆかりがあり、今も昔も変わらぬ自然豊かな環境を残す四万十市で、今しか持てない感情をまっすぐに伝え、映像にしたいと企画したものです。「本編に登場する演者は男女二人。昔と変わらず流れ続ける川のように、時間と映像が清く流れていく作品にしたい。四万十市映画祭での上映も目指している。」とのこと。

映画撮影のために頑張る学生たちの姿が印象的でした。四万十市で描き出された映像、映画が完成するのか楽しみです。

撮影風景



せせらぎ掲示板

新しいレントゲン撮影装置を導入しました！

移動困難な患者さまのX線撮影を行うために、「超軽量移動型デジタルX線撮影装置 CALNEO AQRO(富士フィルム)」を導入しました。これにより病室等でのX線撮影や災害時での一定レベルでの撮影が可能になりました。

機器の特徴

- ・超軽量 90kg(一般的な移動型X線装置は500kg)
- ・高性能バッテリー搭載(20撮影毎時で最大12時間撮影可能)
- ・画像処理技術等の向上により低線量での撮影が可能のため、患者さまへの負担を軽減
- ・撮影後、すぐにX線写真が確認できる



新しくシルバーカーと荷物用カートを設置しました！

高齢の患者さまの歩行をサポートするためにシルバーカー(手押し車)を設置しました。また、入退院時の荷物搬入出にご利用いただくための荷物用カートも設置しました。

どちらも**正面玄関入口**に設置していますのでぜひご利用ください。



糖尿病にならないためのセミナーを開催します！

今回の料理教室は、簡単に30分で作れる内容です。

血糖値やカロリーに気を付けながら、美味しくいただける料理をご紹介します。

糖尿病の方だけでなくご家族の方や糖尿病に関心のある方、健康に不安のある方など、どなたでもお気軽にご参加ください。ご友人やご夫婦、親子、ご兄弟での参加も大歓迎です。

日 時：平成30年6月10日(日) 10:30～13:00(受付10:00～)

場 所：四万十市立中央公民館 1F調理室

メニュー：『スタミナアップ！簡単 豚キムチ丼』

定 員：15名程度(※先着順)

持 参 物：エプロン、三角巾、手拭きタオル

参 加 費：500円(材料費として)

申込期間：5/14(月)～ 9:00～17:00(土日を除く)

申込方法：お電話にてお申し込みください。

申 込 先：四万十市立市民病院 TEL 0880-34-2126(代表)

管理栄養士 沖まで



**男性の方、
普段料理をしない方
大歓迎!!**



外来診療医師担当日表

●受 付:午前8時～11時まで(☎34-2126)
(平成29年8月1日より)

		月		火		水		木		金	
内 科	午前	初診 予約外	濱川公祐	初診 予約外	小川貴司	初診 予約外	岡崎弘泰	初診 予約外	濱川公祐	初診 予約外	小川貴司
		予約	小川貴司	予約	樋口佑次	予約	樋口佑次	予約	樋口佑次	予約	※竹田修司 (不定期)
				予約	※鷲山憲治	予約	濱川公祐	予約	小川貴司	予約	濱川公祐
	午後	予約	濱川公祐	予約	小川貴司	予約	小川貴司	予約	小川貴司	予約	岡崎弘泰 (第1・3・5週)
		予約	樋口佑次	予約	※鷲山憲治	予約	濱川公祐			予約	樋口佑次
		初診 予約	岡崎弘泰 (漢方外来)	予約	※国立高知 (第2・4週)	予約	岡崎弘泰	予約	濱川公祐	予約	※竹田修司 (不定期)

※印のある医師は非常勤医師です。・国立高知病院医師4人(篠原勉、畠山暢生、岡野義夫、町田久典)が、交替で診察します。・竹田修司医師の勤務は不定期となっています。

脳神経 外 科	午前	伴 昌幸	川田 祥子	伴 昌幸	川田 祥子	伴 昌幸
	午後	川田 祥子	伴 昌幸	川田 祥子	伴 昌幸	川田 祥子
外 科	午前	宇都宮俊介	(検査)	宇都宮俊介	(検査)	宇都宮俊介
整 形 外 科	午前	河内 通	坪屋 英志	河内 通	坪屋 英志	河内 通
泌 尿 器 科	午前	中尾 昌宏	中尾 昌宏	中尾 昌宏	中尾 昌宏	中尾 昌宏

●受付時間 ○初診・予約外の方 午前8時～11時まで ○予約の方 午前8時～
(受付時間を過ぎて受診される場合は、必ずお電話でのお問い合わせをお願いします。)

●漢方外来は月曜日の午後のみです。診療を希望される方は事前の電話予約が必要となります。

●診療時間 午前8時30分～午後5時15分(急患の場合はこの限りではありませんので、まずはお電話ください。)

中医学研究所附属鍼灸院だより

肩こりは「日本人の国民病」とも言われるほど、年齢や性別に関係なく多くの方が悩まされる症状です。また最近では、長時間のパソコン作業やスマホなどにより肩こりで悩まされる方が増えています。この症状を放っておくと、頭痛や吐き気、痛みや倦怠感といった辛い症状に悪化していくこともあります。

鍼やお灸は長年積み重なった慢性的な凝りに対してもゆったりと緊張を緩め、楽な症状を保つことができます。

快適な日常生活が送れるように少しでもお力になればと思います。気軽に相談してください。

診療日 ※水曜日・日曜日・祝日は休診日です。

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午 前	○	○	—	○	○	○	—
午 後	○	○	—	○	○	○	—

TEL (34)4798 ※予約制



四万十市立市民病院理念

【基本理念】

私たちは良質な医療を提供し、患者さんに信頼される病院を目指します。

【基本方針】

(患者の権利の尊重)

患者さんの人権と生命の尊厳を尊重した医療を行います。

(職員の自覚・自己啓発)

全ての職員は医療技術の研鑽に努め、親切で優しい対応を心がけます。

(地域連携)

地域の医療機関等との連携を推進し、開かれた病院づくりに努めます。

(経営健全化)

経営の健全化を図り、安定した病院運営に努めます。

鍼灸院の「ゴールデンウィーク」中の診療について

中医学研究所附属鍼灸院はゴールデンウィーク中は休まず診療します。この機会、日々溜まった疲れを癒しにぜひお越しください。

日	月	火	水	木	金	土
4/22 休 診	23 診 療	24 診 療	25 休 診	26 診 療	27 診 療	28 診 療
29 診 療	30 診 療	5/1 診 療	2 診 療	3 診 療	4 診 療	5 診 療
6 診 療	7 診 療	8 診 療	9 休 診	10 診 療	11 診 療	12 診 療

ホームページもぜひご覧ください！

四万十市立市民病院 検索

発行元

四万十市立市民病院広報委員会

〒787-0023

四万十市中村東町1丁目1番27号

TEL(0880)34-2126・FAX(0880)34-1861