

そよ風

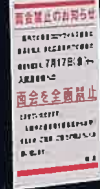
31

健診室

庄原赤十字病院
広報誌

Vol.74
2021.3月

健診室



【特集】泌尿器科コラム

女性の頻尿・尿もれについて

泌尿器科部長 前原 貴典

【TOPICS】

表紙のあの人

おくすりかわら版 第1回

良い姿勢でデスクワークの環境を整えてみましょう
ハートラちゃんのちょっと気になる豆知識
につせき川柳

【特集】泌尿器科コラム



泌尿器科部長
まえはら たかのり
前原 貴典

女性の頻尿・尿もれについて

Q1 女性の尿もれは、なぜ起こるのでしょうか？

女性の尿もれ（尿失禁）として、まずは切迫性尿失禁と腹圧性尿失禁の二つがあげられます。まず、突然強い尿意を感じ、トイレに間に合わずにもれてしまうのが切迫性尿失禁です。お腹に力を入れていないのに尿もれ、トイレに駆け込もうとして間に合わないのが特徴です。過活動膀胱という病気により、膀胱が自分の意に反して収縮することが原因です。膀胱の収縮を抑える薬を中心とした治療を行います。

一方、何かの拍子にお腹に力が入ると、ちょっともれてしまうのは、腹圧性尿失禁といえます。咳やくしゃみ、大笑いをした時、また重い荷物を持ち上げた時にもれるのが特徴です。加齢や出産などにより、骨盤底筋（尿や便をがまんする時に締める筋肉）がゆるむことが原因です。主に骨盤底筋のトレーニング（骨盤底筋体操）を行います。



Q2 頻尿（おしっこが近い）や尿もれを起こす病気には、他にどのようなものがあるのでしょうか？

膀胱炎では、膀胱に大腸菌などの細菌が入ることにより、頻尿、残尿感が出ます。尿検査などにより診断します。薬（抗生物質）や、水分をしっかりとって頂くことが有効です。

神経因性膀胱では、膀胱から尿を押し出す力が弱まることで、尿が出にくくなります。頻尿や尿もれなど、過活動膀胱と似た症状を示します。脊柱管狭窄症がある方、過去に子宮を摘出する手術を受けた方は要注意です。腹部エコー検査で膀胱内の残尿を測定します。薬による治療、また必要に応じて導尿（カテーテルを尿道に入れて尿を出す）を行います。

その他、脳梗塞、心筋梗塞などの予防のため、水分をとり過ぎても頻尿になります。排尿日誌（排尿ごとの尿量の記録）をつけて頂きます。



Q3 頻尿や尿もれなどの症状が、なかなか治らない場合、他にどのような治療方法があるのでしょうか？

過活動膀胱で、薬で治すのが難しい場合、体内に電極を埋め込む手術を行って仙骨神経を電気刺激する方法、膀胱鏡を用いて膀胱壁内にボツリヌス毒素を注入する方法などがあります。

また、膀胱が下がることで、頻尿や尿が出にくい、尿もれなどの症状が出ることもあります。お風呂でピンポン球のようなものが膣から出てきた、立ち仕事の時に何かぬるっとしたものを股間にふれた、などで気がつくことが多いようです。治療法として、腹腔鏡下仙骨膣固定術（メッシュで膣～子宮の壁を固定して上に吊り上げる手術）が最近行われてきています。

これらの治療法を行っている病院には、当院より紹介して受診頂くことができます。

頻尿や尿もれについて、他の人に打ち明けることを最初は恥ずかしいと感じるかもしれませんが、女性の誰にでも起きうることで、多くの方が考える以上に一般的なことです。お悩みのことがあれば、まずはお近くの泌尿器科で相談してみることをお勧めします。



表紙の“あの人”



医療社会事業部
社会課 保健師
あべ かおり
安部 香織

わたしが所属している社会課は、主に健診業務を行っていますが、その他に予防接種関連、講習関連の調整など様々な事業を行っています。

健診では、健康増進や早期発見・早期治療に繋げていくことを目的に診察後に保健師からの受診勧奨や生活習慣の振り返りなどを行っています。最近では、庄原市在住の外来ドック受診者（65歳以上）の血糖高値の方に、生活習慣について詳しくお話を伺い、計画を立案し、その後電話連絡をして健康意識に変化があったか確認させてもらう取り組みを行っています。

今後も受診者さんの健康維持・増進をお手伝いできるよう、ご本人に寄り添った関わりを心がけていきたいと思ひます。



社会課スタッフ一同

おくすりかわら版 第1回 「おくすり手帳をご存じですか？」



皆さんこんにちは。
今回から新コーナー「おくすりかわら版」を始めさせていただきます。
記念すべき第1回目は、おくすり手帳についてです。

おくすり手帳には、その名前の通り皆さんが使用されているお薬の名前や飲み方などが記録されています。診察時やお薬を受け取る際に、医師や薬剤師におくすり手帳を提示していただくことで、お薬の重複や飲み合わせのチェック、アレルギー歴、副作用の確認などができるので安心してお薬を使用していただくことができます。また、おくすり手帳はなるべく一冊にまとめることが大切です。病院ごとに分けてしまうと、他の病院や薬局に行ったときに正確な情報が伝わりません。一冊を使い切り新しく作った場合は、前の手帳も一緒に保管しておいてください。

病院へ来られるとき、あるいは災害時には必ずおくすり手帳を携帯しましょう。

くろなが まさあき
薬剤師 黒長 正明

▶ **基本理念**

庄原赤十字病院は、人道・博愛・奉仕の赤十字精神にのっとり、地域の皆様方の健康・医療・福祉を職員一丸となっておまもりいたします。

▶ **患者さまの権利**

患者さまには以下の権利があります。私たち、庄原赤十字病院の職員は、このことを十分尊重した医療に務めます。

- 一、だれもが、良質で安全な医療を平等に受ける権利があります。
- 二、思いやりのある、個人の尊厳が守られる医療を受ける権利があります。
- 三、治療に際し、わかりやすい説明を理解できるまで受け、治療法を選択あるいは拒否する権利があります。
- 四、診断や治療に関して、別の医師の意見を聞く権利（セカンドオピニオン）があります。
- 五、個人のプライバシーが守られる権利があります。
- 六、自分の診療情報の開示を求める権利があります。
- 七、健康に関する指導や情報提供を受ける権利があります。



良い姿勢でデスクワークの環境を整えてみましょう

理学療法技術課

最近では、在宅勤務によりパソコンを使用する頻度が増えていませんか？
姿勢の乱れや環境が整っていないければ、目の疲れや肩こり、腰痛の原因にもなります。
もう一度、姿勢や環境について確認してみましょう。

- モニター画面まで40cm以上をとりましょう
- 椅子の背もたれにお尻がつくように腰を掛けましょう
- 腕は、机か椅子の肘で支えましょう
- 手の指が入る程度のゆとりをとりましょう
- モニター画面は水平視線より下に設置しましょう
- 肘の角度は90度以上にしましょう
- 足の裏全体を床につけましょう

ハートちゃん のちょっと気になる豆知識

『世界の赤十字マーク』



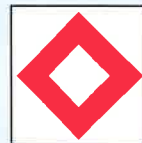
「赤十字マーク」は、赤十字の創設者であるアンリー・デュナンの祖国スイスに敬意を表して、スイス国旗の配色を逆にしたものが基になっているんだよ。だけど、多くのイスラム教国では、「十字はキリスト教を連想させる」として、赤十字の代わりに「赤新月」を使用してるんだ。ほかにも、平成19年には「レッドクリスタル」という新しい標章が追加されたよ。



赤十字



赤新月



レッドクリスタル

「赤十字マーク」、「赤新月マーク」、「レッドクリスタル」

「赤十字マーク」は、スイスに敬意を表するために、スイス国旗の配色「赤地に白い十字」を反転して「白地に赤い十字」としたものです。なお、多くのイスラム教国は、「十字はキリスト教を連想させる」として、赤十字の代わりに「赤新月」を使用していますが、使用に際しての条件、効力などは「赤十字」とまったく同一です。

また、平成19年1月14日にジュネーブ条約の第3追加議定書が発効し、「赤十字」と「赤新月」に加えて、新たな標章が追加されました。新たな標章は、白地に赤いひし形を配したもの（レッドクリスタル）となっています。なお、各国の赤十字社を表すマークとして使用する場合には、レッドクリスタルの中にその国独自のマークを入れることもできます。

第1ジュネーブ条約第38条（9ページ参照）

にっせき山柳 with コロナ

(第二回/全三回)

コロナ禍で大変な
昨今ですが、病院職員
が日頃から大切に
していることや思いを
川柳にして表現しま
した。



【産婦人科外来】

マスク下で
コロナに打ち勝つ
笑顔かな



【小児科】

守ります
子どもの笑顔と
健康を



【耳鼻咽喉科外来】

コロナ禍でも
あなたの苦痛の声
聴き取りたい



【人工透析室】

習慣化
マスク手洗い 手指消毒
コロナが流行って
さらに強化

