

踏み出そう新たなステージへみんなの力が新渡戸の未来

11 月号

令和元年11月1日号



新渡戸記念 中野総合病院 だより

Nitobe Memorial Nakano General Hospital

東京医療

住所 東京都中野区中央四丁目59番16号

TEL 03-3382-1231 (代) 夜間受付 03-3382-9991

ホームページ <http://www.nakanosogo.or.jp> E-mail soumu@nakanosogo.or.jp

第365号
発行人/理事長 入江 徹也
発行責任者/事務局長 横井 悟

夜間頻尿について～第21回区民健康講座より～

泌尿器科部長 後藤 智隆

頻尿とは、尿が近い、排尿の回数が多いという症状のことですが、一般的には、日中8回以上を昼間頻尿、夜間1回以上を夜間頻尿と呼びます。特に夜間頻尿で困っている方は多く、就寝中に2回以上トイレに起きると健康を害することが知られていて、治療が必要とされています。夜間頻尿の主な原因は、**1) 1回に出る尿量が少ない、2) 夜間の尿量が多い、3) 睡眠障害**、の3つが考えられます。

1) 1回に出る尿量が少ないのは、膀胱にたくさんの尿をためておくことが難しくなるため、そのような状態を過活動膀胱と呼びます。過活動膀胱では、膀胱に尿が十分にたまらないのに膀胱が勝手に収縮する病気で、急に尿がしたくなって我慢ができず(尿意切迫感)、トイレに何回も行くようになります。また、尿が間に合わずに漏れてしまうこともあります(切迫性尿失禁)。

過活動膀胱の原因は、加齢や脳卒中などの脳神経の障害のために膀胱のコントロールが効かなくなる、前立腺肥大症による排尿障害のために膀胱が過敏になる、などの原因で発生しますが、原因が不明のことも少なくありません。

過活動膀胱の治療は、従来から抗コリン薬という薬による治療が一般的です。抗コリン薬は、膀胱

の過敏な動きを抑えることによって切迫感などの症状を緩和しますが、口の渇きや便秘、目のかすみなどの副作用があります。最近では、副作用の少ないベータスリー作動薬という薬も登場しました。男性の前立腺肥大症による過活動膀胱には、排尿障害の治療薬である α 1ブロッカーなどが効果的です。**2) 夜間の尿量が多い(夜間多尿)**タイプの第一の原因は水分の摂り過ぎで、習慣的に飲水過多の方や、糖尿病などの病気や薬の副作用で喉が渇くため水分を多くとる方もいます。また、利尿剤の影響で尿量が増えていることもあります。さらに、加齢による腎臓機能の働き低下によって夜間多尿になることもあります。夜間多尿かどうかは、排尿記録をつけて頂くとわかります。夜間多尿の治療は、水分をとりすぎない、アルコールやカフェインは控える、夕方に散歩するなど生活習慣の改善が第一です。**3) 睡眠障害による夜間頻尿**の方は、トイレが近いので目が覚めると勘違いしていることが多いです。睡眠が浅いために少しの尿意で目が覚めてしまいます。そのような方は睡眠薬の服用で夜間頻尿が改善します。

夜間頻尿でお困りの方は、歳のせいだと諦めず、一度、泌尿器科を受診してください。

新渡戸記念中野総合病院 がん哲学外来

開催予定日 令和元年11月5日(火)、11月19日(火)、11月26日(火)、12月3日(火)、12月10日(火)、12月17日(火)
1回あたり約50分(1日4組まで)

予約は下記、新渡戸記念中野総合病院 患者支援センターまで。

電話 03-3382-1507 受付時間 午前8時30分～午後4時30分

組合員の方ならどなたでも
無料で予約できます。

第22回 新渡戸記念中野総合病院 区民健康講座のお知らせ

テーマ 未定

日時 令和2年1月11日(土) 午後2時～3時

講師 新渡戸記念中野総合病院 脳神経内科 主任医長 横手 裕明



栄養まめ知識

「甘い物って悪者？」お菓子について

栄養科長 佐藤 剛

今回は、自分への反省(?)も含めお菓子について考えてみます。ふだん患者さんの食事指導を担当しておりますが、お菓子の食べ過ぎが問題となる方がいます。実は、私も大の甘い物好きで、仕事で疲れて帰る途中にふらっとコンビニに寄り、引き寄せられるようにスイーツコーナーへ行き、「さて何を食べよう」となります。患者さんには甘い物は控えましょうと指導しておきながら、「あーまた食べてしまった」と自戒の念に駆られます。

ではお菓子(甘い物)が、良くないとされる理由は何でしょうか。カロリーが高い、砂糖が多い、体重増加の原因、虫歯になる等々が挙げられます。ですが、甘い物は疲れた体(脳)のエネルギー源になりやすく疲労回復効果があります。登山で遭難者がチョコレートで生き延

びたという例もあります。

お菓子の食べ方の工夫としては、①事前に量を決めて食べる、②食事後すぐに食べるようにする、③日中に食べ、夕食後はなるべく食べない、④手の届く場所には置かない等があります。

食べ過ぎは良くありませんが、絶対に食べていけないのではなく、上手にコントロールすることが大切です。食べる楽しみを持つことも、ふだんの生活の質を良くする方法です。皆さんも参考にされてみてはいかがでしょうか？

ショートケーキ  1個 75g 255kcal	カステラ  1切 50g 158kcal	マシュマロ  15g 49kcal	どら焼き  1個 70g 199kcal
アップルパイ  1個 80g 254kcal	アイスクリーム  1個 120g 267kcal	チョコレート  4粒 18g 101kcal	大福もち  小1個 45g 105kcal

「新渡戸記念中野総合病院 栄養指導資料」より



生協組合へのご加入のお願い

担当 新渡戸記念中野総合病院 総務課
☎03-3382-1231(代)

新渡戸記念中野総合病院の母体である東京医療生活協同組合は、「消費生活協同組合」の法人です。この生活協同組合は、組合員の皆様からの出資金が経営の基盤になっています。東京都内にご住所がある

方、あるいは東京都内の企業に勤務されている方であれば、どなたでも組合への加入の資格があります。

組合に加入するには、出資申込書に出資金(1口200円、5口1,000円より)を添えてお申し込みください。

禁煙外来、始まりました！

喫煙は、各種の癌の発生、動脈硬化やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)などのような明らかな病気はもちろん、歯周病やお肌の老化などにも関わっています。このようなタバコの害が叫ばれるようになってから長い年月が経ち、やめなくちゃいけないなと思いつつ、やめられない方も多いかと思つています。それは喫煙習慣がニコチンという薬物に対する依存症だからなのです。

喫煙に対する認識を改めて禁煙に取り組みませんか？ 禁煙外来は皆さんの禁煙したいという思いをお手伝いいたします。

注意

禁煙外来を保険診療で受診できる方には条件があります。
お問い合わせ・ご予約は、内科外来まで。

インフルエンザ予防接種を開始いたしました

予防接種はインフルエンザを発症する可能性を減らし、もし発症しても重症化を防ぎます。ワクチン接種から実際に効果を発揮するまで2週間程度かかるため、お早めに接種ください。

当院でのインフルエンザ予防接種は予約制となりますので、ご希望の方は1階④番受付、またはお電話にてご予約を承ります。なお中学生以下の方は小児科でのご予約となりますので、小児科外来までお問い合わせください。

予約枠 1日20名

日程 10月1日(火)～12月27日(金)の月曜日～金曜日

受付 15:00～ 接種 15:30～16:00

費用 65歳以上(予診票をお持ちの方) 2,500円
*中野区以外の方は住所地の予診票が必要です。
65歳未満 4,400円(税込)

電話 03-3382-1231(代) 予防接種とお伝えください。
(9:00～16:00/日曜・祝日除く)

*当院では妊婦の方へインフルエンザ予防接種を行っておりません。かかりつけ医にご相談ください。

11月の小児救急体制

11月1日から30日までの、準夜間小児初期救急医療体制は下記の通りです。なお、都合により医師の変更もあり得ますので、ご了承ください。ご不明な点は、下記夜間受付にお問い合わせ願います。



受付時間 毎日午後6時30分～午後9時45分

診療時間 毎日午後7時～午後10時

夜間受付 ☎03-3382-9991

11月準夜間小児初期救急担当医

日	月	火	水	木	金	土
					1 亀井 宏一	2 保崎 明
3 清水 泰岳	4 右田 王介	5 細谷 直人	6 高梨 栄	7 赤松 信子	8 清水 泰岳	9 亀井 宏一
10 清水 泰岳	11 小須賀 基通	12 高梨 栄	13 山田 正興	14 奈良 昇乃助	15 右田 王介	16 亀井 宏一
17 清水 泰岳	18 亀井 宏一	19 齋藤 哲也	20 佐和田 哲也	21 赤松 信子	22 亀井 宏一	23 右田 王介
24 右田 王介	25 清水 泰岳	26 細谷 直人	27 宇都 ちひろ	28 奈良 昇乃助	29 亀井 宏一	30 右田 王介

新渡戸記念を支える
職場紹介

病院職員の「働き」をバックオフィスから支援します 総務課

総務課 保土澤 薫

総務課では、主に病院職員に対しての業務を取り扱っています。具体的には給与計算や社会保険の手続きなど、従業員の労働環境を整え、患者さんに対する医療の提供を不自由なく行えるようにサポートするのが主な業務になります。

病院職員に対する業務を中心に行っているため、普段は患者さんと対面する機会はほとんどありませんが、組合員の手続きは総務課の職員が対応させていただきます。その際は丁寧な対応を心がけますので、よろしくお願いいたします。



新渡戸 の 言葉

昨年の西日本豪雨に続き、10月12日伊豆半島に上陸した台風19号が千曲川はじめ東日本の河川の氾濫を引き起こし、記録的豪雨による激甚な自然災害をもたらしました。当院も公共交通機関の計画運休に伴い、気象災害に備え患者の皆様と職員を守るため、救急外来を除く一般外来を臨時休診とさせて頂きました。罹災した方々に心よりお見舞い申し上げますとともに、憚りながら『新渡戸の言葉』に託して拙意をお届け致します。

新渡戸稲造記念センターの樋野 興夫センター長は、人生の試練に直面した人々に徹底して寄り添う新渡戸 稲造先生の覚悟と志を胸に行動されています。医療分野では、癌に悩む方々へ対話を介して悩みを解消する「がん哲学外来」を、教育分野では、小学校で「がん教育」の授業を受け持っています。授業では癌の正しい知識を授けたいうえで、「がんに限らず、大きな病気になっても、自分らしさを失わないこと。自分らしく生きていくことが大切である。」と語りかけています。

最近、各病棟の談話室と1階入院受付そばにある新渡戸 稲造初代組合長の肖像画の下の本棚に、その一角に樋野先生と新渡戸 稲造博士の著作が置かれています。各々数は少ないですが、どなたでもお読み頂けます。

令和元年9月、禁煙外来が隔週火曜午後開設されました。こうした予防医学の取り組みが、約百年前に新渡戸博士が当院に託した志の一つとして、ようやく実現されました。

新渡戸記念中野総合病院副院長 山根 道雄

『一日一言』十一月十五日

新渡戸 稲造

絶体絶命、不幸は長くうちつづき、心も身をもからし
尽くし、逃げ場も隠れ場もなしと人生に望を失へる時、
心静かに天を仰ぎ、或は落付きて心に念ずることあらば、
何処と知らぬ所より慰めの吹き来るは何であらう。