

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](mailto: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 $\alpha 1$ 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？

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

「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。