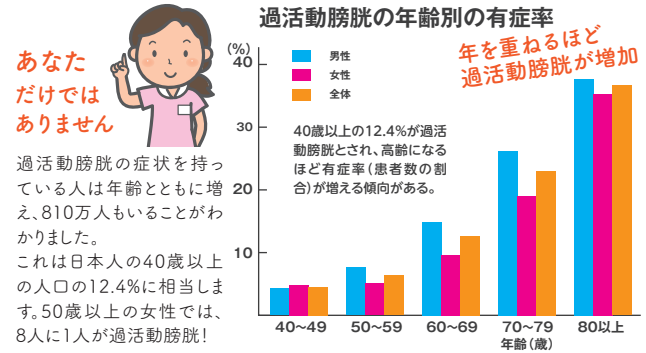


尿のトラブル 過活動膀胱

- 「おしっこがしたくなりもれそうになる:尿意切迫感」
- 「おしっこをする回数が多い(1日8回以上、夜間にトイレに1回以上起きる):頻尿」
- 「トイレに行くまでがまんができずにおしっこがもれてしまう:切迫性尿失禁」



過活動膀胱の主な症状



過活動膀胱の治療

- 薬物療法
 - ・抗コリン薬
アセチルコリンという神経伝達物質の働きを抑えることにより膀胱の収縮を抑える作用のある薬です。頻尿、尿意切迫感、切迫性尿失禁の症状以外に効果があります。
 - ・平滑筋弛緩薬
カルシウム拮抗作用により膀胱の収縮を抑える作用のある薬です。排尿筋の収縮を抑える作用は抗コリン薬よりも弱いとされています。
- 骨盤底筋体操
骨盤の底で膀胱や尿道、子宮や直腸などを支える骨盤底筋を鍛え、尿道を締める力を強くするための体操です。骨盤底筋を意識しながら、膣や肛門を繰り返し締めたり、緩めたりします。

骨盤底筋体操の方法 基本方法



日常生活で気をつける10か条

1. 下半身を冷やさないように。
冷房がききすぎている部屋では、特に注意しましょう。また、ぬるめのお風呂などで下半身を温めると、排尿障害の改善に効果があります。
2. 便秘にならないように。
便秘になると、症状を強めることがあります。
3. 長時間座ったままの姿勢を避ける。
同じ姿勢で長時間座っているのは避け、1時間に1度位は立って体を動かすようにしましょう。
4. オシッコを我慢しすぎない。
腎臓や膀胱に悪影響を与えます。
5. 散歩や軽い体操など、適度な運動を。
気分転換になり、自覚症状も軽減できます。
6. 脂肪・タンパク質などコレステロールの多い食事はとり過ぎないように。
7. 適度な水分摂取を。
ただし、夜間に過剰な水分摂取は控えましょう。
8. アルコールはほどほどに。
アルコールの飲みすぎは、前立腺を充血させて尿閉の原因になることがあります。
9. 刺激の強い食品は避ける。
アルコールと同様に前立腺を充血させて尿閉の原因になることがあります。
10. 胃薬やカゼ薬、精神安定剤などを服用するときは注意する。
これらの薬剤には、排尿障害の症状を悪化させる成分が含まれているものがあります。

尿のトラブル、過活動膀胱、前立腺肥大や前立腺がんでお困りでしたら、泌尿器科に相談してみましょう。

編集後記 今年は卯(うさぎ)年です。以前市内で兎(うさぎ)を散歩させてる方を見かけたことがあります。最初何の動物かわからなくて何度も見てしまい、飼い主さんに不思議な顔をされてしまいました。不審に思われちゃったのかもしれませんが、「うさぎ」を漢字で書く場合、意味によって使い分けが必要です。十二支の意味では「卯」・動物の意味では「兎」を使います。実は、私が担当している「けんしん」の漢字も意味によって使い分けが必要です。「健診」と「検診」とで意味が違うのですが・・・もし興味のある方は医療講演でもお話ししているので、聴講してみてください。健診センター 福島

えぼしめ〜る vol.25



カラダのキツ知識 動脈硬化を知ろう!

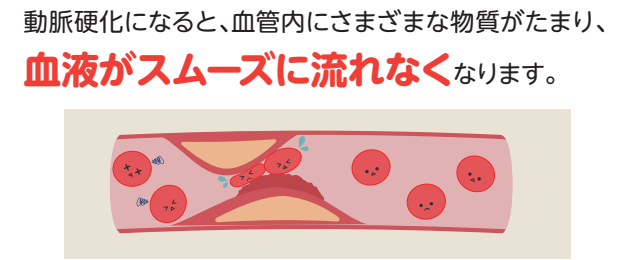
動脈硬化とは、その名のとおりに「動脈が硬くなる」こと。血管は年齢とともに老化して、硬くなっていきます。

老化というと、お年寄りをイメージするかもしれませんが、血管の老化は子どもの頃からすでに始まっています。30歳頃には、多くの人に軽い動脈硬化がみられ、40歳頃には、ほとんどの人が動脈硬化状態といわれています。

動脈硬化になると、血管内にさまざまな物質がたまり、血液がスムーズに流れなくなります。

- 年齢とともに硬くなる動脈。でも、危険因子を減らせば、進行を遅らせることができます。
- 動脈硬化 5つの危険因子**
- ①高血圧 ②脂質異常症 ③糖尿病 ④喫煙 ⑤肥満

- 動脈硬化予防のために!
- 禁煙
 - 適度な運動
 - バランスの良い食事
 - 適正体重の維持



- 動脈が硬くなると...
- 心臓に大きな負担がかかる
 - 臓器、組織が正しく機能しなくなる
 - 血管が破れやすくなる

たかが動脈硬化とあなどってははいけません!
心疾患や**脳血管疾患**の多くは、動脈硬化が原因でおこります。40歳を過ぎたら、定期的に血圧測定をして血管の状態に気をつけましょう。

症状が気になる場合は、内科・循環器内科・脳神経外科に相談してみましょう。

脳神経外科外来を開始いたしました 午前外来 月・火・木・金・土曜日(祝祭日除く)

大学卒業以来、留学時以外のほぼすべての期間、急性期医療の現場に身を置いてまいりました。脳神経外科領域のほぼすべての疾患に対応可能ですが、特に脳卒中急性期の診療に力を入れております。かつての脳神経外科の治療は、クモ膜下出血や脳出血、脳腫瘍などへの開頭手術が主流でしたが、現在は脳梗塞や脳動脈瘤(クモ膜下出血も含む)へのカテーテル治療が隆盛を極める時代になっています。このため急性期に携わる脳外科医は、二刀流の対応が求められるようになっており、私も研鑽を積んでまいりました。特に超急性期脳梗塞に対するカテーテル治療に力を入れていきたいと準備を進めております。どうぞよろしくお願いたします。

CHIGASAKI TOKUSHUKAI 医師紹介

すずき やすひろ
【担当医師】鈴木 泰篤
資格: 日本脳神経外科専門医
日本脳卒中学会認定脳卒中専門医
日本脳神経血管内治療学会専門医
日本脳卒中の外科学会

看護部

2

認定看護師とは何ですか？

認定看護師とは、日本看護協会の認定看護師認定審査に合格した看護師のことを指します。特定の看護分野において、個人家族および集団に対して熟練した看護技術を用いて、水準の高い看護を実践したり、看護実践を通して看護師に対して指導や相談活動も行っています。なお、認定看護は21の分野に分かれており、認定看護師はいずれかの分野について学んでおります。



感染管理認定看護師

感染管理認定看護師とは、感染管理に必要な高度な専門知識や技術を習得し、認定審査を受けて認定された認定看護師のことで、感染症から患者様や病院職員など病院に関わる人を感染から守る役割が求められています。

病院内での具体的な動きとしては、4月に新入社員が入ってくる際のオリエンテーション時、中途入社があるとき、年2回の法定研修のとき、各部署から講師の要請があったときなどに都度、感染症に関する指導や教育を行なっております。

ここ数年は新型コロナウイルス感染症が猛威をふるってきた関係で院内への啓蒙活動が増えておりますが、今後新たな感染症が出てきたときなど速やかな対処が求められることは間違い

ありません。そのため、日々最新の情報をインプットし、医師や看護部内、職員へ知識の共有、連携を図り、引き続き各施設の状況評価および感染予防、管理システムの構築に務めてゆきたいと思っております。

皮膚・排泄ケア認定看護師

皮膚・排泄ケア認定看護師とは、Wound(創傷)、Ostomy(人工肛門・人工膀胱)、Contience(失禁ケア)における熟練した看護技術と知識を習得し、認定審査を受けて認定された認定看護師のことを指します。

Wound(創傷):

主に褥瘡(床ずれ)のアセスメントをし、その傷ができた原因を探

り、予防を施して、皮膚を健全に保つためのスキンケアを実施しています。ここでは、専門知識を生かして、傷の状態や体のゆがみなど評価した上で、患者様の状態を見ながら、マットレスや枕の選択などについても行っています。

Ostomy(人工肛門・人工膀胱):

人工肛門(ストーマ)を装具される患者様に対して、ストーマケアの情報提供や装具の選択サポートをしたり、ストーマを保有している患者様に対する日常生活をする上でのアドバイスを行っております。特に、ストーマの選択時には、患者様の経済状況やお腹の状態などを加味した上で、より使い勝手が良く、一番適切なものを選ぶよう心がけております。

なお、当院にはストーマ外来がないため、患者様が退院した後のケアやフォローについても、より意識をして対応できるよう体制を整えてゆきたいと考えております。

Contience(失禁ケア):

病気や手術の後、加齢により、排泄物が出にくくなったり、尿失禁、便失禁してしまう患者様に対し、改善のサポートやケアを行っております。具体的には、尿や便を正常に保つためのコントロールを行い、泌尿器科の先生と連携を図って、患者様の状態が安定するよう務めています。



就活生・病院見学を希望される学生へのメッセージ

コロナ禍において、直接病院見学をすることもできず、就職活動に苦勞している学生の方も多いと思います。当病院では就職活動中の学生の病院見学を快く受け入れておりますので、ぜひお越しいただければと思います。実際、見学を行うことによって、外観だけでは知り得ることのできない多くの情報を得る機会となるはずです。

例えば、看護師がどういう心構えで患者様に対峙しているのか、他部署との連携が上手くできているか、一刻を争うときにチームワークは生かされているのかなど、実際の現場の仕事というのを目の当たりにすることができるはずです。

ホームページを読むだけではわからない、生きた現場の仕事を見にきてください。お待ちしております。

広報誌をご覧になる患者様へのメッセージ

当病院がこの茅ヶ崎・湘南エリアでスタートしたのが2015年。その間、7年しか経っておりませんが、まだまだ地域の皆様へ浸透ができていないと感じております。現在行っている医療はもとより、地域での取り組みや役割などについてもっと知っていただき、皆様に頼られる存在になりたいと職員一同願っております。

その一例として、当病院が無料で配布しているリーフレット「えぼしめ〜」があります。こちらでは医師や各部署のメンバーが登場し、紙面の中でタイムリーな話題や仕事の中身、それぞれの仕事の取り組みなどについて語ったり、医療制度や豆知識などについて触れています。ストックしていただければ何かのときにきっと役立つはずですので、ぜひぜひお手にとっていただき、ご覧いただければ幸いです。



病院のある茅ヶ崎エリアは海に面していることもあって、地震などの災害のときに大きな被害を受ける可能性があります。当病院は近隣の南工エリアの中で一番大きな建物あるということもあり、災害時には率先して支援をする役割を担っていると考えております。そのため、看護部として防災に関する知識や技術などの習得に向けて日々研修を頑張っております。

これからも地域の皆様に貢献できるよう、病院のスタッフとともに看護部一同一丸となって取り組んでいく所存です。