



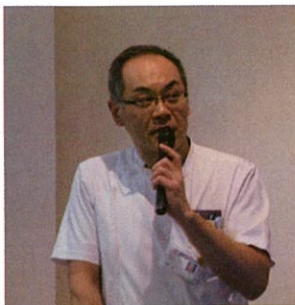
南東北

- ・一般財団法人脳神経疾患研究所
- ・社会福祉法人南東北福祉事業団
- ・医療法人社団三成会
- ・医療法人社団新生会
- ・医療法人財団健真会
- ・社会医療法人将道会
- ・医療法人謙昌会

第336号

院是「すべては患者さんのために」

URL: <http://www.minamitohoku.or.jp>
E-mail: pr@mt.strins.or.jp



排尿にまつわる病気について語る橋本先生

「おしっこで夜中に何度も起きる」急に尿意が強くなりトイレに間に合わない「咳やくしゃみした時に失禁してしまう」…こんな症状でお悩みの方はいいでしょうか。1月17日(金)に総合南東北病院で開かれた医学健康講座は、そんな排尿にまつわる悩みを持つ方にお応えすべく、同病院の腎・泌尿器センター長の橋本樹(たつる)先生(泌尿器科)が「こどもからお年寄りまでく排尿の悩みを解決しましょう」と題して講演しました。講演内容を要約し紹介します。

大方の人は何とも思わずにおしっこを溜めたり出したりしていますが、蓄尿と排尿はとても複雑で巧妙な神経反射によって行われています。自律神経(交感神経と副交感神経)と運動神経が関与しているのです。蓄尿は主に攻撃モーターの交感神経が関与し、膀胱は緩み尿道括約筋が締まります。排尿は主にゆったりモードの副交感神経が関与し、脳が排尿を許可して膀胱は縮み尿道括約筋は緩みます。

1月医学健康講座

こどもからお年寄りまでく排尿の悩みを解決しましょう

子どもは排尿で困るのは夜尿症ですが、これは病気ではありません。成長発達の個人差と理解してよいと思います。小学校1年生でおねしよする子は約15%。ほとんどは成長過程で自然としな

なり。おねしよをして

ると、蓄尿感覚と排尿感覚を覚え反射を獲得します。そして3歳前後から親などのしつけによって蓄尿、排尿を自分で制御できるようになり、就学前にはほとんどのお子さんが排尿習慣を確立します。

頻尿、排尿困難、尿失禁…
加齢とともに増す症状

▼夜尿症(おねしよ)
子どもの排尿で困るのは夜尿症ですが、これは病気ではありません。成長発達の個人差と理解してよいと思います。小学校1年生でおねしよする子は約15%。ほとんどは成長過程で自然としな

り。おねしよをして

療としては、夜間の尿量を減らすために抗利尿ホルモン剤を使います。約60%の効果が期待できます。

も親は焦らない、怒らない、起さないことです。どうしても夜尿症が克服できないお子さんに対しては、概ね小学3年生前後から治療を始めます。治療といっても目的はあくまで夜尿の管理で、治療ではありません。まずは生活習慣です。早寝早起き、夜間の水分摂取制限、寝る前の排尿などを習慣付けます。また、布団をはいでしまうので腹巻で保温するのもよいでしょう。薬物治療で抗コリン薬、β刺激

今月号のなかみ

- ▶ 2面 = 1面のつづき、よく聞く言葉「ロタウイルス感染症」、健康生活情報ナビ「ハチミツの効能」
- ▶ 3面 = 花粉症対策は生活から、健康ワンポイント・ヨガ、ネットで初診予約
- ▶ 4面 = 尚志高校サッカー一部の仲村監督が講演、施設だより、陽子線治療実績、当院の目標
- ▶ 5面 = プルネイの専門病院と協定締結、こども学園で口笛コンサー
- ▶ 6面 = 新型コロナウィルス感染症予防策、マダニに注意、患者さんからの礼状
- ▶ 7面 = 南東北福祉事業団が採用証書授与式、3月の医学健康講座、1月の手術件数・救急車台数、増子輝彦さんのコラム
- ▶ 8面 = 食の豆知識「春菊」、薬局だより、編集後記

どによって骨盤底筋(尿道、骨盤を支える筋肉)が弱まるために起こります。これは多くの場合、骨盤底筋体操で改善します。当院にも骨盤底筋体操を指導する看護師がいます。しかし、症状があまりひどい場合は、尿道をメッシュで支える手術を行います。過活動膀胱は、我慢できないほどに強い尿意が突然起こります。水に触ったり、水風呂を聞いたたりしても症状が出る場合があります。これは神経の病気で、原因の多くは脳卒中です。ほかに加齢や肥満、糖尿病、骨盤底筋の弱さも原因となります。治療は主に薬物治療で抗コリン薬、β刺激薬を使います。骨盤底筋運動(2面につづく)

健康生活情報ナビ

ハチミツの効能

の種類は豊富なものの含有量はごく微量です。成分の中に含まれるグルコ酸や酵素グルコースオキシターゼは殺菌効果があり、喉の痛みや咳止め、口内炎などにも効果があるとされています。

昔から疲労回復によいとされるハチミツは、レンジなどの多くの花が咲く春が旬です。食生活にハチミツを上手に取り入れてはいかげんでしょうか。ハチミツは体内で分解の必要のない単糖類のため、砂糖よりも速やかに吸収されます。スポーツをする人でハチミツを摂取する人が多いのは、す

たっては注意も必要です。1. ハチミツを摂取するにあたっては注意も必要です。1. ハチミツには何も混ぜられない「純粋はちみつ」と加工してある「精製はちみつ」「加糖はちみつ」があります。精製されていない自然な甘味料としてハチミツを食生活に取り入れるなら「純粋はちみつ」を選ぶとよいでしょう。国産ハチミツではミカンやリンゴのハチミツもあります。

疲労回復、咳止めに効果

乳児には絶対に与えないで

ぐにエネルギー源に変わるからです。疲労を感じた時に摂取するのが効果的です。

また、ハチミツは甘味が強く、砂糖の3分の1の量で甘味が得られるためカロリーを抑えることができます。ダイエット中の方は、砂糖の代わりに使用するとよいでしょう。

ハチミツは栄養成分が豊富と言われていますが、実際は8割弱が炭水化物、2割が水分で、残りはタンパク質と灰分です。ビタミン、ミネラル

歳以下のお子さんには絶対に与えないでください。ハチミツにはボツリヌス菌が含まれている可能性があり、中毒を起こすと命に関わることもあります。ボツリヌス菌は熱にも強いので、ケーキなど火を通した食品であっても与えないでください。

1歳を過ぎて免疫機能が働くようになれば、問題はありませんが、アレルギーのある場合は気をつけなければなりません。

(1面からつづき)
を行うこともあります。

また、排尿の話とは異なりますが、女性に多い泌尿器関係の病気として骨盤臓器脱があります。骨盤内の臓器が膈口に向かって飛び出してくるもので、膀胱脱、子宮脱、直腸脱などがあります。なかなか厄介な病気です。尿が出にくかったり、漏れたり、いろいろな症状が出ます。治療は内臓を元に戻して、メッシュで支える手術を行います。

▼男性に起こるトラブル

男性の主な排尿トラブルも頻尿、排尿困難、それに尿失禁です。排尿困難はおしっこが出るまでに時間がかかる、排尿がなかなか終わらない、

出切った感じがしないなどの症状です。尿失禁には過活動膀胱と、いつも漏れている隘流性尿失禁があります。

男性の排尿トラブルの原因のほとんどは前立腺肥大症です。前立腺は精液をつくる生殖器で、ほとんどの男性は概ね50歳を過ぎると加齢で大きくなり、尿道が圧迫されて変形し、様々な症状が起ります。

ひどい場合には尿が出なくなること(尿閉)もあります。しかし、前立腺肥大症の症状が出るか出ないかは個人差があり、肥大の大きさはあまり関係がありません。症状がなければ経過観察となります。前立腺肥大症の診断は、実際前立腺症状スコア、QO

最近

よく聞く言葉

「ロタウイルス感染症」は2月から5月にかけて多く発生します。

乳幼児がかかりやすい病気です。ロタウイルスによって急性胃腸炎を引き起こします。

ロタウイルスは感染力が非常に強く、ごくわずかなウイルスが体内に入っただけで感染してしまいます。大きさは直径約100ナノメートル(1

L(生活の質)スコア、触診(直腸診)、超音波検査、残尿量測定、尿道造影検査などで行います。治療は大半が薬物治療ですが、肥大部分を除去する手術を行うこともあります。薬物には前立腺の緊張を緩める薬や、前立腺を小さくする薬、前立腺や膀胱の血行を良くする薬など、いろいろなタイプがあります。

当院で行なっている主な手術はホルミウム・ヤグレーザーを使う「経尿道的レーザー前立腺各手術」(HOLEP)、ループ状の電気メスを装着した内視鏡を使う「経尿道的前立腺切除術」(TURP)です。排尿で気にな

ることがあれば、悩まずに相談にお越しください。

ロタウイルス

万分の1ミリメートル)で、ノロウイルスの倍ぐらいです。感染者の下痢便1グラムの中には、1000億から1兆個のロタウイルスが含まれていると言われています。「ロタ」とはラテン語で車輪という意味。電子顕微鏡で見ると、車輪のような形をしています。

5歳までに大半の子どもが感染すると言われ、下痢、吐き気、嘔吐、発熱、腹痛といっ

た症状が出ます。特に初めて感染したときは症状が強く、脱水症状で点滴や入院が必要になる場合もあります。大人は何度も感染を経験しているため、ほとんどの場合、症状が出ません。

ロタウイルスに効果のある抗ウイルス剤がないため、感染したら体力が消耗しないように水分補給や栄養補給をしながら回復を待ちます。また、感染を広げないように適切なオムツの処理、手洗いの徹底などが大切です。

花粉症対策は生活から

治療 早目に行うのが効果的



粉を払い落とし取り込む。

【外出時】マスク、眼鏡、帽子を着用する。上着は花粉が付きにくい素材の服を選ぶ。

■主な治療法

【薬物療法】症状が重い場合は医師の判断で、一時的に第2世代抗ヒスタミン薬と経口ステロイド薬の服用や、ステロイド点鼻薬などを使用す

花粉アレルギーの方にとってはつらい季節、花粉症の季節がやってきました。今年も暖冬の影響で花粉の飛散開始は早いようです。症状を抑えるため、まずは日々の生活から対策を始めましょう。

■自分でできる対策

【食生活】規則正しい食生活が重要。飲酒や喫煙は控え目にし、栄養バランスのよい食事を心がける。

【帰宅時】外出先から帰ったら、家に入る前に服に付いた花粉を払い落とす。うがいや洗顔をする。

【室内】ドアやサッシをしっかり閉めて、外からの花粉の侵入を防ぐ。室内をこまめに清掃する。

【体調管理】十分な睡眠、適度な運動で体調を整える。
【洗濯物】外に干した物は花

る。

【減感作療法】花粉症の原因となる抗原（アレルゲン）を少しずつ増やしながら注射し、アレルギー反応を弱めていく。

【手術療法】レーザーで鼻の粘膜の一部を焼いて、花粉が付着してもアレルギー反応が起らないようにする。2〜3年続ける必要がある。

× × 症状が一度出ると、鼻の粘膜がどんどん敏感になり悪化する。治療は早目に行うのが効果的です。

健康ワンポイント・ヨガ

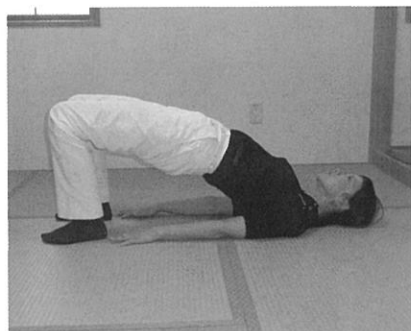
便秘解消②

前回、腸は免疫機能の70%を司っていると紹介しましたが、残りの30%は心が関係していると言われています。穏やかに、そしてポジティブな気持ちになれば健やかに過ごすことができます。ヨガの目的はポーズをとることではなく、深い呼吸へ導くことで気持ち

をリラクセスさせ、自律神経のバランスを整えることです。今回は2つのポーズをご紹介します。

【橋のポーズ】下半身の筋肉を刺激して血

流を上げます。腸の位置を整える効果があるとされます。



橋のポーズ

① 仰向けになり、両膝を立て尻に近づけるようにします。
② 両腕は体側に伸ばし、手の



ねじりのポーズ

ひらは床につけます。指先が足元へ向くようにしっかりと腕を伸ばすことで、首回りの力が抜けやすくなります。
③ 軽くひと息吸い込み、息を吐きながらお尻を持ち上げていきます。腿の付け根（前側）を伸ばすように保ちながら呼吸を繰り返しましょう。

【ねじりのポーズ（座位）】
① 両足を前方へ伸ばし、長坐位で座ります。
② 左膝を曲げ、右足の外側に交差し左足のかかかとが付くようにし、左右のお尻（坐骨）が付いていることを確認します。
③ 右腕で左膝を抱え、左手は後方に付きます。
④ みぞおち↓顔の順に体をねじり、呼吸を繰り返します。
※ 反対の脚も同様に行う。各ポーズ3〜5呼吸保ちます。
（南東北第二病院リハビリテーション科 理学療法士 ヨガ・インストラクター 佐藤美穂）

ネットで初診予約

南東北医療クリニックと南東北眼科クリニックは、インターネットでの初診予約を受け付けています。予約可能な診療科と診療時間は下表の通りです。

予約可能な診療時間

脳外科	月曜日	13:00~15:00
	木曜日	12:30~14:00
小児科	月~土曜日	9:00~11:00
		14:00~16:00
内科	月~土曜日	9:00~12:30
泌尿器科	水・木曜日	13:00~15:00
皮膚科	土曜日	9:00~10:30
肩・肘の専門外来	月曜日	午前
甲状腺専門外来	水曜日	午前
眼科	月~土曜日	9:00~11:00

《ポイント》膝が外側に開いてきやすいので内腿を使っていることを感じます。

感染予防はまず手洗い

新型コロナウイルス エチケツトにマスクも

中国・武漢市に端を発した新型コロナウイルス感染症は、日本国内でも広がりを見せていますが、現状での予防策は、風邪やインフルエンザと同様にこまめな手洗い、ア

正しい手の洗い方

首相官邸ホームページより



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2 手の甲をのばすようにこすります。

3 指先・爪の間を念入りこすります。

4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう。
・時計や指輪は外しておきましょう。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

季節が暖かくなるにつれ野外作業や農作業も本格化しますが、野山や畑に出掛ける際に気をつけなければならぬのはマダニによる感染症です。マダニを媒介した感染症の患者数は全国的に増え、福島県衛生研究所の調査によると、県内も感染地域は全域に広がっています。

マダニは住宅内にいるダニとは種類が異なり、野山や畑、あぜ道など野外に生息し、ネズミやイノシシなどの野生動物にも付着しています。大きさは数ミリです

野外作業はマダニに注意

季節が暖かくなるにつれ野外作業や農作業も本格化しますが、野山や畑に出掛ける際に気をつけなければならぬのはマダニによる感染症です。マダニを媒介した感染症の患者数は全国的に増え、福島県衛生研究所の調査によると、県内も感染地域は全域に広がっています。

季節が暖かくなるにつれ野外作業や農作業も本格化しますが、野山や畑に出掛ける際に気をつけなければならぬのはマダニによる感染症です。マダニを媒介した感染症の患者数は全国的に増え、福島県衛生研究所の調査によると、県内も感染地域は全域に広がっています。

季節が暖かくなるにつれ野外作業や農作業も本格化しますが、野山や畑に出掛ける際に気をつけなければならぬのはマダニによる感染症です。マダニを媒介した感染症の患者数は全国的に増え、福島県衛生研究所の調査によると、県内も感染地域は全域に広がっています。

季節が暖かくなるにつれ野外作業や農作業も本格化しますが、野山や畑に出掛ける際に気をつけなければならぬのはマダニによる感染症です。マダニを媒介した感染症の患者数は全国的に増え、福島県衛生研究所の調査によると、県内も感染地域は全域に広がっています。

季節が暖かくなるにつれ野外作業や農作業も本格化しますが、野山や畑に出掛ける際に気をつけなければならぬのはマダニによる感染症です。マダニを媒介した感染症の患者数は全国的に増え、福島県衛生研究所の調査によると、県内も感染地域は全域に広がっています。

季節が暖かくなるにつれ野外作業や農作業も本格化しますが、野山や畑に出掛ける際に気をつけなければならぬのはマダニによる感染症です。マダニを媒介した感染症の患者数は全国的に増え、福島県衛生研究所の調査によると、県内も感染地域は全域に広がっています。

季節が暖かくなるにつれ野外作業や農作業も本格化しますが、野山や畑に出掛ける際に気をつけなければならぬのはマダニによる感染症です。マダニを媒介した感染症の患者数は全国的に増え、福島県衛生研究所の調査によると、県内も感染地域は全域に広がっています。

季節が暖かくなるにつれ野外作業や農作業も本格化しますが、野山や畑に出掛ける際に気をつけなければならぬのはマダニによる感染症です。マダニを媒介した感染症の患者数は全国的に増え、福島県衛生研究所の調査によると、県内も感染地域は全域に広がっています。

患者さんからの礼状

昨年9月に貴院で人間ドックを受けた者です。超音波検査で左腎臓に腫瘍が見つかり、その後、クリニックの泌尿器科で精密検査を受けました。先生からは「こんなに小さいうちに見つ

かったのは奇跡に近い」と言われました。先生の紹介で昨年12月に東京で手術を受けて無事、腫瘍を切除することができました。病院からは「よかったね」と言われ

持ち込まない④作業後はシャワーや入浴で体を洗うなどの対策を心がけましょう。マダニに咬まれた場合は、体調の変化に注意し、発熱等の症状が現れたら、皮膚科や外科などの医療機関を受診してください。

持ち込まない④作業後はシャワーや入浴で体を洗うなどの対策を心がけましょう。マダニに咬まれた場合は、体調の変化に注意し、発熱等の症状が現れたら、皮膚科や外科などの医療機関を受診してください。

持ち込まない④作業後はシャワーや入浴で体を洗うなどの対策を心がけましょう。マダニに咬まれた場合は、体調の変化に注意し、発熱等の症状が現れたら、皮膚科や外科などの医療機関を受診してください。

持ち込まない④作業後はシャワーや入浴で体を洗うなどの対策を心がけましょう。マダニに咬まれた場合は、体調の変化に注意し、発熱等の症状が現れたら、皮膚科や外科などの医療機関を受診してください。

持ち込まない④作業後はシャワーや入浴で体を洗うなどの対策を心がけましょう。マダニに咬まれた場合は、体調の変化に注意し、発熱等の症状が現れたら、皮膚科や外科などの医療機関を受診してください。

持ち込まない④作業後はシャワーや入浴で体を洗うなどの対策を心がけましょう。マダニに咬まれた場合は、体調の変化に注意し、発熱等の症状が現れたら、皮膚科や外科などの医療機関を受診してください。

持ち込まない④作業後はシャワーや入浴で体を洗うなどの対策を心がけましょう。マダニに咬まれた場合は、体調の変化に注意し、発熱等の症状が現れたら、皮膚科や外科などの医療機関を受診してください。

持ち込まない④作業後はシャワーや入浴で体を洗うなどの対策を心がけましょう。マダニに咬まれた場合は、体調の変化に注意し、発熱等の症状が現れたら、皮膚科や外科などの医療機関を受診してください。

送迎バス運行時刻一部変更

郡山駅と総合南東北病院を結ぶシャトルバスの運行時刻が2月1日(土)より、利便性向上のため一部変更しました。郡山駅前午前9時50分発が10時発に変更されました。このほかの運行時刻に変更はありません。

持ち込まない④作業後はシャワーや入浴で体を洗うなどの対策を心がけましょう。マダニに咬まれた場合は、体調の変化に注意し、発熱等の症状が現れたら、皮膚科や外科などの医療機関を受診してください。

持ち込まない④作業後はシャワーや入浴で体を洗うなどの対策を心がけましょう。マダニに咬まれた場合は、体調の変化に注意し、発熱等の症状が現れたら、皮膚科や外科などの医療機関を受診してください。