

# しおかぜ

# 夏

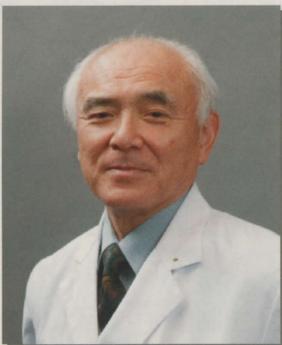
2011



新しくオープンした病室：液晶テレビやベッドマットなどみんな新しくなりました。

## 再出発して1年、病棟がオープンしました！

### 病院再開から再興へ



理事長  
白濱 龍興

医療法人財団銚子市立病院再生機構 銚子市立病院は、公設民営という新しい形で昨年5月再開しました。再開当初は常勤医1名、内科外来のみのスタート、あれから1年2か月が経ちました。

平成22年度末に病棟をオープンし、本年4月からは常勤医7名体制、診療科も内科、外科、整形外科、泌尿器科、眼科、皮膚科、リハビリテーションと増えました。これもひとえに市民の皆様方のご理解とあたたかいお力添えがあったのことに感謝しております。

わたしたちは、理事長方針である「4Cのこころ」(博愛 Charity、協調 Coordination、創造 Creation、挑戦 Challenge)を理念として、地域の方々のニーズに答えるという使命の下、患者さんとの信頼関係の醸成に努め、常に患者さんと視線を合わせた、患者さん中心の医療をめざします。

銚子市立病院の再開から再興へ、力の限り頑張る所存であります。

何卒よろしくお願いいたします。

## 夜間頻尿について

「最近夜トイレが近いのがちょっと気になってい  
ただけど…」そんな方も多いのでは。



泌尿器科  
内藤 善文

### ゆっくり眠れていますか？

一般的に年をとってくると眠りが浅くなり寝ている間に尿意を感じてしまい、また尿を貯める膀胱の伸縮性が悪くなるために余裕をもって尿を貯めることができづらくなって、夜間頻尿になるようです。排尿回数は、夜間1回までは正常、夜間2回以上だと夜間頻尿である、とガイドラインでは規定しています。外来に来られる患者さんを診察していますと、3回以上だと日常生活に支障が出ていることが多いようです。

### トイレは「歩行リハビリ」？



高齢者にとって頻繁にトイレに通うことは、寝たきりにならぬように神様から与えられた『歩行リハビリである』ともいえますが、夜間は寝ぼけて歩きがちのため転倒する機会が多くなります。骨折すると寝たきりになるリスクが高まります。疫学調査によると、男女とも夜間に3回以上トイレに通う夜間頻尿のある方は、2回までの方より長生きしないと報告されています。このため、夜間のトイレの回数は生存率を低下させる症状とも言えます。



### どんな病気で夜間頻尿になりますか？

泌尿器科疾患では過活動膀胱、前立腺肥大症といった病気で夜間頻尿になることが多いです。泌尿器科疾患以外でも、糖尿病、高血圧症、脳血管障害といった生活習慣病では夜間頻尿を伴うことがあります。また、眠れないと生活習慣病を引き起こすとも言われています。このように頻尿の原因になる病気はいろいろあり、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。泌尿器科で相談していただくとチェックシートをお渡しして、そこに実際の尿の記録をしていただきます。

さらに、膀胱を圧迫する癌の症状かもしれませんので、直腸・子宮・前立腺などの癌検診を受けるようにしましょう。

### 飲水過剰による頻尿が最近の話題です

テレビ番組で、心筋梗塞や脳梗塞を予防する目的で飲水を勧めている方がいらっしゃいます。しかし、余分に水分摂取しても血液はサラサラになることはありません。むしろ尿の総量が増えて頻尿になるだけです。夜間のトイレの回数が多いために生活に支障のある方は、夕刻以降は積極的な飲水を控えましょう、さらにアルコールやカフェインを制限するとよいでしょう。



そこで最後に泌尿器科専門医から正しい水分の取り方のアドバイスです。

「足りなければ飲水、  
足りていれば飲みすぎない」

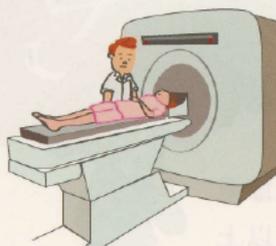
## 当院で行っている 各種の検査について

病気の原因を知るためには検査が欠かせません。またその予防や早期発見のために検診を定期的に受けることも大切です。

「検査が怖かったので放っておいたら…」なんて後悔をしないためにも検査についての心配を取り除くことも大事なことです。

当院で受けられる検査について紹介させていただきます。

## MRI 検査



MRIとは日本語で核磁気共鳴画像法と言い、磁石の力を使い体の細胞の性質を画像にする検査です。レントゲンのような放射線被ばくがなく痛みなどありません。体の内部の各種臓器の精密検査として優れています。30分ほどの検査時間がかかるため通常予約検査となりますが、当院ではあまり待たずに、比較的早く撮影ができるため喜ばれています。

## 内視鏡検査

日本人の死因のトップはがんですが、臓器別にみると胃がん・大腸がんはその死亡原因の2番目と3番目です。(ちなみに1番は肺がんです)

内視鏡は俗に「カメラ」といわれますが、実際は太さが1cm未満の細いファイバースコープです。

この内視鏡を口(または鼻)から入れて食道・胃・十二指腸の検査をする上部検査と、お尻から入れて大腸の検査をする下部検査があります。

当院には銚子市の一次検診でチェックをうけた多くの方が精密検査のために来られています。



内視鏡検査で見つかったポリプ：がんになる可能性があるため、内視鏡を使って切除します。



内視鏡検査で見つかった早期胃癌：ほとんどの場合、早期癌の段階では無症状です。

### 1. 胃カメラ（上部消化管内視鏡検査）



胃カメラと呼ばれるように大昔はカメラだったそうです。現在は電子スコープを使って大きなモニター画面に映し出すことができるため、検査中にご本人がこの映像を見ることができます。「苦しい検査」というイメージがありますが、「時間も短くて楽だった」という評判から多くの患者様が当院での検査を希望されて来ます。

### 2. 大腸カメラ（下部消化管内視鏡検査）

胃カメラと同じ原理・仕組みですが大腸専用の電子スコープで肛門→直腸→結腸と大腸全体の内部を観察する検査です。お尻からカメラを入れると聞くと不安になる人もいるかもしれません。実際に胃カメラに比べると検査前の準備が多少大変です。このため前日に入院して1泊2日で検査を行うこともできます。



## お知らせ

### ・熱中症に注意しましょう

去年の夏は猛暑で多くの方が熱中症にかかり、救急車で運ばれたり亡くなった方もいました。今年は節電が叫ばれているため、必要以上に暑さを我慢してしまい熱中症にかかることが心配されています。水分補給と適切な室温に注意しましょう。



### ・入院の受け入れを開始しています

今春から3階入院病棟がオープンしています。現在は内科・整形外科・泌尿器科などの患者様が入院しています。入院の適否などについては、まず各科外来を受診して相談して下さい。

### ・転院の受け入れについて

「遠方の病院に入院しているが銚子の病院に転院することはできないか」といったお問い合わせを頂くことがあります。当院の医療連携室が間をとりもつことで転院がスムーズにできる場合があります。ぜひ一度ご相談下さい。



### ・検診について

銚子市の検診である胃がん・乳がん・特定健診を実施しております。

胃がん・乳がんは銚子市の死因として多く、早期発見、早期治療につなげるため検診を実施しています。特定健診は“メタボ”の原因となる糖尿病などの生活習慣病を予防・早期発見のために行います。

また、市の健診の他に定期健康診断・雇入時健康診断なども実施しております。お気軽にお問い合わせください。  
(担当:宇野澤)



### ・診療（受付）時間について

午後や土曜日でも診療を行っています。

午前 9:00 ~ 12:00 ( 8:30 ~ 11:30 )

午後 13:00 ~ 16:30 ( 12:30 ~ 16:00 )

### ・職員募集!!

業務拡大中につき職員を募集しています。看護師、准看護師、理学療法士、作業療法士など職員を募集中です。お気軽にお問い合わせください。(担当:多田)

## 病院へのアクセス



## 編集後記

初めての病院広報誌を発行しました。初めてのため読みにくい点などあったかと思いますが、本誌を読まれて気づいた点などございましたら、編集部へご連絡いただければと思います。

広報委員：宇野澤、岩出、根本、新野、佐々、厨川、川崎、堀米、栗橋、佐藤、白濱

しおかぜ  
2011夏号

平成23年7月1日発行 第1号

編集・発行  
〒288-0031  
千葉県銚子市前宿町597  
銚子市立病院 広報委員会  
TEL: 0479-23-0011  
FAX: 0479-25-5375