

とよさしい

vol.

39

2022.8



(5階西病棟 102歳のご長寿祝い)



社会福祉法人 恩賜財団 済生会支部
山口県済生会豊浦病院

〒759-6302
山口県下関市豊浦町大字小串10007番3
URL <https://www.toyoura-saiseikai.jp>

☎ 083-774-0511



下関市豊浦地域ケアセンター
ひびき苑 併設施設

- ・介護老人保健施設
- ・訪問看護ステーション
- ・居宅介護支援事業所

☎ 083-772-2231





今回のテーマは…

「おしっこの悩み」について

泌尿器科 時高 智志 先生



2022年4月から泌尿器科で勤務しています時高智志と申します。徳山出身ですが、防府、小郡、山口、宇部を転々とし徐々に西に移動しながらここ豊浦に至りました。きれいな海に毎日癒されながら、皆さまのお役に立てるよう尽力致しますのでこれからもどうぞよろしくお願い致します。

さて、「おしっこの悩み」をお持ちの方はいらっしゃいますでしょうか。頻尿(特に夜間頻尿)、急に行きたくなる(尿意切迫感)、なかなか出ず時間がかかるなど様々なトラブルがありますが、その割合は年齢とともに増加し、60歳以上ではなんと70-80%の方がなんらかのトラブルをかかえているとする報告もあります。こうしたトラブルに対して、我々泌尿器科医は“受診を遠慮する方が多い”ことを課題としています。原因として、恥ずかしさはもちろん、年齢のせいにして諦めていることもあるようです。外来ではまず患者様の状況を詳しく問診し、必要な検査を行います。発達した前立腺肥大症や骨盤臓器脱など症状改善のために手術をおすすめする場合がありますが、多くのトラブルは行動療養や薬物療法で軽減することができます。



過活動膀胱症状質問票 (Overactive Bladder Symptom Score; OABSS)

| 質問 | 症状 | 点数 | 頻度 |
|----|---------------------------------|----|-----------|
| 1 | 朝起きた時から寝る時まで、何回くらい尿をしましたか | 0 | 7回以下 |
| | | 1 | 8~14回 |
| | | 2 | 15回以上 |
| 2 | 夜寝てから朝起きるまでに、何回くらい尿をするために起きましたか | 0 | 0回 |
| | | 1 | 1回 |
| | | 2 | 2回 |
| 3 | 急に尿がしたくなり、がまんが難しいことがありましたか | 3 | 3回以上 |
| | | 0 | なし |
| | | 1 | 週に1回より少ない |
| 4 | 急に尿がしたくなり、がまんできずに尿をもらすことがありましたか | 2 | 週に1回以上 |
| | | 3 | 1日1回くらい |
| | | 4 | 1日2~4回 |
| | | 5 | 1日5回以上 |
| | | 0 | なし |

合計点数 点

過活動膀胱診療ガイドライン

過活動膀胱の診断基準

質問3(尿意切迫感スコア)が
2点以上
かつ
OABSS合計スコアが
3点以上

過活動膀胱の重症度判定

OABSS合計スコア
軽症：5点以下
中等症：6~11点
重症：12点以上

※あくまで指標ですので、点数に関わらず症状のある方は受診してください。



頻尿や尿意切迫感は、著しくQuality of Life(生活の質)を下げ、日常のささいなことにストレスを生んでしまいます。人の生死に関わることはまれな「おしっこの悩み」。だからこそ気軽に泌尿器科を受診されてみてはいかがでしょうか。

※詳しく知りたい方はこちら：日本新薬ホームページ ▶





栄養に関連した疑問を6回のシリーズで、栄養士が分かりやすくお話ししてまいります。
生きるため、日々活かしていただき、健康な毎日をお過ごし下さいませように。



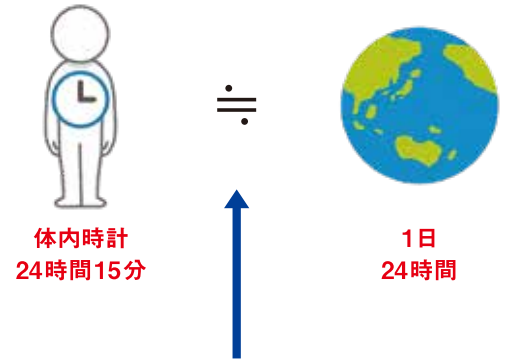
第3回

朝食で体内時計をリセット

栄養管理科
管理栄養士 渡邊理沙

～今回は「いつ」食べるかが重要になる『時間栄養学』についてお話しします～

1日は24時間ですが、私達の体内にある「体内時計」は24時間15分と考えられています。この15分の差をリセットするカギとなるのが「朝食」と「太陽の光を浴びる」ことです。夜更かしをして夜食をとり朝食との間隔が短くなるとリセットする力が弱くなります。体内時計が乱れると時差ボケのような状態となり「いつも疲れている感じがする」など心身に影響が出ることがあります。朝食をとることで寝ている間に下がった体温を上げ、元気に1日を過ごす準備が整います。



朝食で特に摂りたい栄養素

- 糖質(ご飯やパンなど)
- たんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品、乳製品)

共に体内時計をリセットする働きがあります。朝食は起きてから1時間以内に摂るとよいと云われています。

朝食の目安：60kg男性の場合(赤字はたんぱく質)



- ・ご飯180g(0.5合)
- ・味噌汁(豆腐入り)
- ・焼き魚1切れ
- ・野菜の和え物



- ・4枚切り食パン1枚、バター
- ・ゆで卵1個
- ・牛乳1杯(200cc)
- ・野菜サラダ

体内時計をリセットするには

脳にある
主時計遺伝子



朝の光

肝・肺・腎臓にある
末梢時計遺伝子



朝食



また、夜の21時以降は体内で「BMAL1(ビーマルワン)」というたんぱく質が急増します。このたんぱく質は脂肪をため込み易くします。つまり、夜遅い食事は太り易くなります。21時までに食べるのが難しい時は夕方におにぎりなどの軽食を摂り、夜は軽めの食事(おかずやサラダ)にするとうよいと思います。

お願い

診療予約の変更・キャンセルの電話対応時間帯について

診療予約日時の変更のご連絡は

平日12時30分～14時30分にお願いします。



現在、**発熱患者数の増加**により、お電話が大変混み合っております。
特に午前中は繋がりにくく、ご不便をおかけして申し訳ありません。
診療予約変更以外にも、お急ぎでないお電話は午後からお掛けいただければ幸いです。
何卒、皆様のご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。

5階西病棟で、お誕生日会を行いました!

6月の晴れた日、青々とした海の一望できる療養病棟デイルームで、入院患者さん最高年齢102歳のお誕生日会を行いました。

スタッフ手作りの花束をお渡しし、みんなで「おめでとうございま〜す!」とお声掛けすると、ご本人さんのいつも以上の表情にみんなで大喜び。

最高な景色と、多職種みんなの笑顔に囲まれて、素敵な時間を過ごすことが出来ました。今号の表紙はそのときに撮影したお写真です!



102歳を迎えられました。
おめでとうございます!

撮影したお写真は、ご家族にお渡ししました。

コロナ禍で面会禁止が続きますが、入院患者さんとご家族の架け橋になれるよう、今後も取り組んでいきます。



元気スタッフのWA!

7のQ&A

Q この職業に就いたきっかけは?

A 祖父も祖母もデイサービスを楽しみにしているのを見て、介護の仕事に興味を持ちました。

Q ストレス発散法を教えてください。

A ルーティーンです。出勤日は家を出る2時間前から準備を始め、軽いトレーニングをしてから出勤します。

Q 最近買ったものは?

A 髪をセルフカットするための、すきバサミです。

Q 人生最後に食べたいものは?

A 新米の炊き立てご飯



今回の回答者

4階東病棟

主任介護福祉士 新井 智



Q 座右の銘を教えてください。

A 薪を割り水を汲む。
(日々の務めを淡々とこなすことの大切さを説いた言葉)

Q 豊浦病院の良い所は?

A 海側の景色がよく、スタッフに親近感があるところです。



Q 最後に一言!

A ルーティーンおすすめですよ。心身ともに調子よくなります。



ひびき苑 だより



通所リハビリ・短時間利用のご案内

リハビリを続けたいけど…
こんな**お悩み**の方は
いらっしゃいませんか？



1日
過ごすのは
疲れる…？



リハビリだけを
受けたらすぐ
帰りたい…！

地域の方々からのご要望もあり、

5月より当苑も**短時間デイケア**を開始しました！！

ご自宅から施設までの送り迎えの対応も可能です(豊浦町内のみ)。

現在1～2名の方にご利用いただいておりますが、まだまだ駆け出しで行き届かない所も多々あると思っておりますが、ご利用者のご意見をもとに充実を図っていく所存です。ご不明な点など、お気軽にお問い合わせ下さい。



- 営業日時 月～金(祝祭日も営業) 14:00～16:00 ※年末年始休業あり
- 対象者 要支援1～2 ※要介護の方はご相談ください。
- 人数 4人/日
- その他 入浴サービス、昼食の提供はありません。



お問合せ先:介護老人保健施設ひびき苑 支援相談員 ☎083-772-2231

笑いヨガ教室

6月29日「笑いヨガ教室」を開催しました。笑いヨガとは誰でも出来る笑いの健康法でヨガの呼吸と笑いの体操を組み合わせたものです。今回は左右・手足などを別々に動かす拮抗運動や、ゲームを交えた脳を刺激する運動を取り入れた「シナプソロジー」を合わせて実施しました。



「笑いヨガ」の定番である「ほっほ、ハハハ」「いいぞ、いいぞ、イエーイ」の掛け声に合わせてホール全体に楽しそうな笑い声が響き渡りました。

入所者からも「笑うと元気が出る」や「考えたり、体を動かすことは難しいが刺激があっていい」等の声も聞かれ、沢山の笑顔や普段見せない輝いた瞳・表情も見ることが出来、充実した時間でした。笑うことで代謝を上げ、暑い夏を乗り越えたいと思います。



チーズケーキ作り



6月29日に入所者の皆さんとおやつ作りをしました。おやつは炊飯器で作るチーズケーキで、材料の計量や混ぜ合わせなどを皆さん積極的に協力し作業されました。「また作りたい」「自分たちで作れるのもいいな」などと話されながら、皆さん生き生きとした表情をされていました。とても美味しく出来上がり、皆さんに召し上がっていただき、いつもと違うおやつはとても好評でした。



美味しく
出来上がり♪



3 すべての人に
健康と福祉を



かんたん

ワンコイン程度で、簡単・手軽に
検査を受けてみませんか？

健康チェックのご案内

おひとりで気軽に

お友達と一緒に

ご夫婦で

大切な人と

こんな方におすすめ!

- 生命保険会社から健康診断結果の提出を求められた
- 生活習慣を改善した効果を確認したい
- 忙しくて健診を受ける時間がない



●受付時間

9:00~16:00 (月曜日~金曜日)

- ① 予約や保険証は必要ありません。病院受付へお越しください。
- ② 採血等がお済みになればお帰り頂けます。
- ③ 後日、検査結果とともに「検査結果の見方」をお送りします。

検査の受け方



検査項目

| 項目 | 料金 | 項目 | 料金 |
|--|--------|---|--------|
| ① 高脂血症が気になる方へ 【中性脂肪、総コレステロール、HDL-C、LDL-C】 | 500円 | ⑧ 前立腺が気になる方へ 【前立腺特異抗原】 | 1,000円 |
| ② 糖尿病が気になる方へ 【全血血糖、ヘモグロビンA1c】 | 500円 | ⑨ 骨年齢が気になる方へ 【骨密度測定】 | 1,000円 |
| ③ 肝臓機能が気になる方へ 【TP、Alb、ビリルビン、GOT、GPT、ALP、GGT】 | 500円 | ⑩ 甲状腺機能が気になる方へ 【甲状腺刺激ホルモン、遊離型(free)T4】 | 1,500円 |
| ④ 腎臓・痛風が気になる方へ 【尿スクリーニング検査、尿素窒素、尿酸、クレアチニン、推算糸球体濾過量】 | 500円 | ⑪ メタボが気になる方へ 【CT検査による内臓脂肪測定】 | 2,200円 |
| ⑤ 貧血が気になる方へ 【血球検査(赤血球数、ヘモグロビン、ヘマトクリット、平均赤血球容積、平均赤血球色素、血清鉄、総鉄結合能)】 | 500円 | ⑫ おすすめセット 採血で生活習慣病の代表的な検査ができます | |
| ⑥ 血管年齢(動脈硬化)が気になる方へ 【CAVI(キャビィ)】 | 500円 | ① 高脂血症 + ② 糖尿病 + ③ 肝臓機能 + ④ 腎臓痛風 + ⑤ 貧血 | |
| ⑦ 心臓機能が気になる方へ 【NT-proBNP】 | 1,000円 | 通常 2,500円 → 1,500円 | |

！ご注意

この「かんたん健康チェック」は健康診断ではありません。
生活習慣病に関連する検査の値です。今後の健康管理のご参考にして下さい。

●ご不明な点はお問い合わせ下さい

☎083-774-0511

山口県済生会豊浦病院 医事課

医療連携登録医のご紹介



川中豊町

川田じゅんこクリニック

住所 〒751-0853 山口県下関市川中豊町7-14-7

電話 083-254-3520 F A X 083-254-3720

登録医名 川田 順子 院長

診療科 内科、リウマチ科、循環器内科、呼吸器内科

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前の部 9:00~12:30 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | — |
| 午後の部 15:00~18:00 | ● | ● | — | ● | ● | — | — |

休診日/水曜(午後)・土曜(午後)・日曜・祝日

「可能性にチャレンジしつづける喜びをもらっています。」



開業して14年と数か月、
成果としてはホームページを立ち上げて

①自己で医療情報発信。驚き! ②専門の知識が増えた。③毎日、食事改善、運動をし睡眠の質を上げた。

この頃は人生100年時代とは言われているけれど、当院では専門のリウマチ膠原病、免疫疾患、呼吸器循環器、その他慢性疼痛(特に線維筋痛症)の治療、日常管理、アンチエイジング、肥満を含めた美容の日常管理指導・治療を行っています。人生100年時代ですが、元気で活力ある人生が送れるように、願いをこめて日々診療しています。また慢性疼痛の管理に、マインドフルネス・瞑想やヨガの会を行っています。どうかこれからもよろしくお願ひします。



全館面会禁止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症防止のため、
全館面会禁止とさせていただきます。

※病院がお願いした時や許可した場合のみ面会が
できます。

感染症拡大防止に
ご協力ください



患者様やご家族の皆様にはご不便をおかけいたしますが、院内感染防止へのご理解とご協力をお願い申し上げます。

教室案内

安産教室

毎月 第4金曜日 13:00~

☑ 奇数月、20週前後の方

☑ 偶数月、32週前後の方

興味のある方はお気軽にお問い合わせ下さい。

☎ 083-774-0511

山口県済生会豊浦病院 外来診療案内

令和4年8月1日現在

| 診療科 | | 月 曜 | 火 曜 | 水 曜 | 木 曜 | 金 曜 | 備考 |
|------------|----|--------------------------|----------------------|--|---------------------|------------------|-------|
| 内 科 | | 高橋 徹郎 | 弘津 喜史 | 高橋 徹郎 | 弘津 喜史 | 弘津 喜史 | |
| | | 橋本 興 (療養内科) | 川田 泰伸 | 橋本 興 (療養内科) | 高橋 徹郎 | 川田 泰伸 | |
| | | 長澤 俊明 (療養内科) | 阪田 健介 | 杉山 太枝子 | 長澤 俊明 (療養内科) | | |
| | | | 杉山 太枝子 | | 阪田 健介 | | |
| | | 千原 龍夫 (健診ドック) | 千原 龍夫 (健診ドック) | 千原 龍夫 (健診ドック) | | 千原 龍夫 (健診ドック) | |
| (専門外来) | | 能野 翔太 (血液・糖尿病) | | | 山崎 武伍 | 山崎 武伍 | |
| | | | | | 松永 仁恵 (内分泌・糖尿病) | 藤村 達大 (循環器内科) | |
| 神経内科 | | | | | 清水 文崇 | | |
| 心療内科 | | | | 中田 信浩 | | 野村 道次 | |
| 小児科 | | 中司 謙二 | 中司 謙二 | 福本 紘之(偶数月) 有吉 俊樹(奇数月) | 中司 謙二 | 市来 章裕 | |
| (専門外来) | | 小児神経 向野 文貴 第1(予約制) | 乳幼児健診 13:45~15:00 | 慢性疾患・アレルギー 14:30~16:30 中司 謙二 腎臓・一般 岡田 裕介 (第1・第3・第5午後) | | | |
| | | 予防接種 14:00~15:00 | 予防接種 14:00~15:00 | 予防接種 15:00~16:00 | | | |
| 外 科 | | 藤本 拓也 | 藤本 拓也 | 渡邊 孝啓 藤本 拓也 | 小佐々 貴博 藤本 拓也 | 藤本 拓也 | |
| 整形外科 | 午前 | 橋口 彰 | 橋口 彰 ~11:00 | 上田 誠也 9:30~ | 橋口 彰 | 岩永 隆太 | |
| 脳神経外科 | | 長次 良雄 | 長次 良雄 | 長次 良雄 | 長次 良雄(第2) | 長次 良雄 | |
| 皮膚科 | 午前 | | | 鬼東 真美 | 八木 献 (形成外科領域) | | |
| 泌尿器科 | | 上領 頼啓 小松 宏卓 | 小松 宏卓 | 上領 頼啓 小松 宏卓 | 安井 平造 | 時高 智志 | |
| 産婦人科 | 午前 | 岡田 理 | 岡田 理 | 藤村 大志 | 杉野 法広 岡田 理 | 高崎 彰久 | |
| | 午後 | 岡田 理 | 産後検診 | 手術日 | 岡田 理 | 高崎 彰久 | |
| リハビリテーション科 | | | | | 長次 良雄 11:00~(第2) | 橋口 彰 9:00~ | |
| 耳鼻いんこう科 | 午前 | 山本 陽平 | | | | 竹本 洋介 | 完全予約制 |
| 眼 科 | 午後 | 石村 良嗣 | | 布 佳久 | | | 完全予約制 |

※休診等で診療をお受けできない場合もございますので、ご了承下さい。

〈受付時間〉 月曜日～金曜日 8時30分～11時30分 再診は終日予約制(小児科を除く)

〈診療時間〉 8時30分～17時00分

予約の変更は月～金曜日 午後12時30分～14時30分に各科外来までご連絡下さい ☎ 083-774-0511



敷地内禁煙について

新病院への移転に伴い、豊浦病院は平成30年7月1日から建物内、駐車場等を含め、病院敷地内が全面禁煙となっております。ご理解、ご協力のほどよろしくお願い致します。