

おしっこのトラブルで お悩みではありませんか？

道東勤医協 友の会ニュース

発行所
社会医療法人
道東勤労者医療協会
釧路市治水町3番5号
☎(0154)25-6479
発行責任者
太田美季
毎月1日発行

医療費で
お困りの方は
ご相談下さい

道東勤医協
釧路協立病院・協立すこやかクリニックでは
無料低額診療制度
を実施しています。

お問い合わせは、お近くの職員へ又は、お電話下さい。
釧路協立病院 電話(0154)24-6081



「おしっこの回数が増えた」「おしっこの我慢がでなくなった」「夜中にトイレに行くために目がさめる」「くしゃみをしたときに尿がもれることがある」など人に聞きづらい「おしっこ」のトラブル。中高年に多い尿の悩みについて、釧路協立病院の内科・山崎雅勇医師に聞きました。



協立すこやかクリニック院長
釧路協立病院副院長
山崎 雅勇 医師

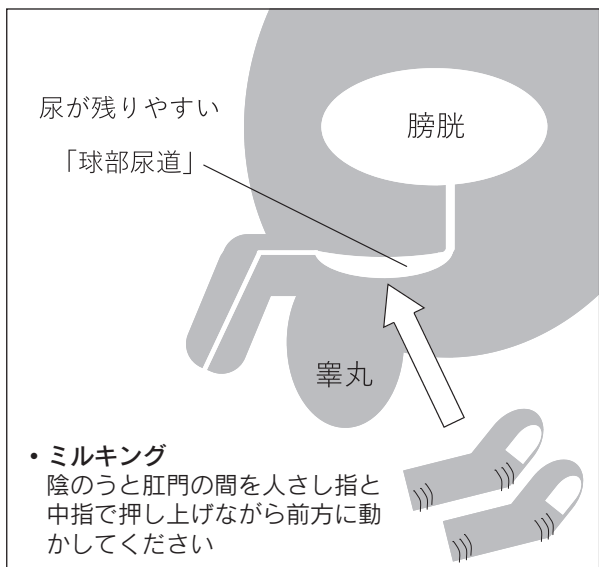
おしっこのトラブル（正式には尿トラブルといいますが）には排尿後にもまだ尿が残っている感じがする（残尿感）、排尿のため夜間に何度もトイレに通う（夜間頻尿）、尿意をがまんできずに漏らしてしまう（尿失禁）などがあります。デリケートな問題なので誰にも相談できず、ひとりでお悩んでいる方も多いかと思えます。でも、40歳以上の日本人の3人に1人は尿トラブルを経験しており、中高年なら誰でも経験する可能性があるのです。

尿感、排尿のため夜間に何度もトイレに通う（夜間頻尿）、尿意をがまんできずに漏らしてしまう（尿失禁）などがあります。デリケートな問題なので誰にも相談できず、ひとりでお悩んでいる方も多いかと思えます。でも、40歳以上の日本人の3人に1人は尿トラブルを経験しており、中高年なら誰でも経験する可能性があるのです。

男性特有の「追っかけ漏れ」

尿漏れは正式には尿失禁と言いますが、自分の意志とは無関係に尿が漏れる状態です。

が、その症状は、急に排尿したくなる、不意に尿が漏れるなど様々です。なかでも「追っかけ漏れ」は男性特有の尿漏れです。正式には排尿後尿滴下と言いますが、排尿後に自分の意思とは無関係に尿が数滴漏れる症状です。尿道の一部に残っている尿があとから漏れ出るもので、尿道括約筋の衰えと尿勢の低下が原因です。

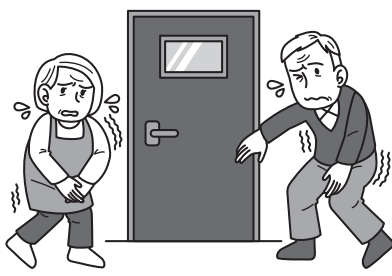


も「追っかけ漏れ」は男性特有の尿漏れです。正式には排尿後尿滴下と言いますが、排尿後に自分の意思とは無関係に尿が数滴漏れる症状です。尿道の一部に残っている尿があとから漏れ出るもので、尿道括約筋の衰えと尿勢の低下が原因です。男性の尿トラブルの最大の原因は前立腺肥大症です。前立腺肥大症で尿勢が弱まると尿道内の残尿が増え「追っかけ漏れ」が起こりやすくなります。膀胱内の残尿が増えると頻尿や排尿困難にもつながります。「追っかけ漏れ」には尿道内の残尿を尿道の付け根から出口にむけて指で絞り出す「ミルキング」(図参照)が有効です。

尿トラブルで一番多い症状が頻尿です。日中8回以上、夜間1回以上排尿がある状態が頻尿です。原因はさまざまですが、症状のパターンでおおよそ推測可能です。1つ目は昼夜頻尿で、排尿困難や尿意切迫感、切迫性尿失禁などの症状を伴っている場合です。前立腺肥大症等による膀胱容積の減少や過活動膀胱が考えられます。2つ目は昼夜頻尿ですが、ほかに症状がない場合です。水分の過剰摂取等が考えられます。3つ目は夜間頻尿です。

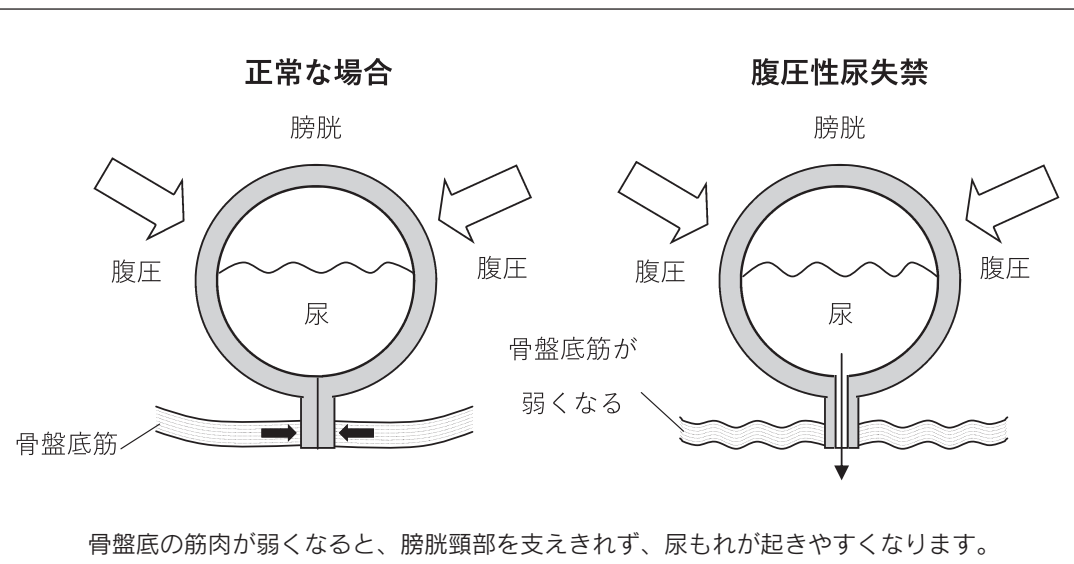
頻尿の原因はさまざま

夜間にトイレに1回以上行くのが夜間頻尿ですが、2回以上になるとQOL(生活の質)が低下します。夜間尿量の増加(夜間多尿)、膀胱容積の減少、眠りが浅い(睡眠障害)方が尿意で目覚めたものと錯覚するなどが原因です。



女性に多い腹圧性尿失禁

女性に多い悩みが尿漏れです。閉経後50歳以上で増えます。特に多いのが「腹圧性尿失禁」です。咳やくしゃみ、大笑い、重いものを持ち上げるなど、下腹部に力を入れたときに起こる尿漏れです。40歳以上で肥満気味、2回以上の経産分娩の経験がある方に多くみられます。妊娠、出産による骨盤底筋の緩み、加齢による尿道括約筋の機能低下が原因です。急に襲ってくる強い尿意切迫感と間に合わずに漏らしてしまう切迫性尿失禁が過活動膀胱の典型的症状です。大量失禁になることもあるため、悩みは深刻です。過活動膀胱は膀胱と尿道の連携不全が原因ですが、腹圧性尿失禁を合併することも多いため、過活動膀胱の治療で症状が改善しない場合には、腹圧性尿失禁の治療も並行して行う必要があります。



生活習慣の改善と行動療法で 頻尿・尿漏れ改善

尿トラブルでお悩みの方はまず生活習慣を見直しましょう。1日の水分摂取量は1000~1500mlを目安に。減塩を心がけ、太目の方は減量を。夕食・入浴は寝る3時間前までに。夕方からのウォーキング、便秘の改善、脚を拳上しての昼寝なども有効です。行動療法には骨盤底筋訓練や膀胱訓練があります。生活習慣を改善し、行動療法を続けても改善しない場合や、生活に支障をきたしている場合、いつもと違う症状がある場合には、かかりつけ医や泌尿器科を受診してください。

尿の悩みから解放されて、毎日を快適に過ごしましょう。

室温4度、節約は限界

民医連冬期高齢者生活実態調査

道東勤医協が加盟する北海道民医連は2008年から毎年、高齢者の生活実態調査を行い、結果を公表し、自治体へ福祉灯油の実施を要求しています。2022年度の調査では、光熱費の高騰の影響の大きさが見えてきました。

灯油代が去年の倍に

根室市で一人暮らしをする伊藤チエさん（79才）は、調査に訪れた勤医協ねむる医院の小川大吉相談員に1月の灯油代の請求書を見せながら「金額が倍にな



調査票をもとに聞き取りをする小川相談員（右）と伊藤さん（左）

「つたよ」と嘆きます。例年なら1万円くらいの1月の灯油代が2万1700円でした。伊藤さんは灯油の節約のため、寝るときは暖房を消し、起床してからストーブに火を入れ、布団に戻り部屋があたたまるのを待つなど工夫をしています。暖房は居間だけで、この日の寝室の室温は4℃、吐く息は白くなります。この冬は洗濯機の排水部が凍り、使えないこともあったとい

困窮の声集め人権を守る運動に

釧路協立病院やケアコートひまわりでも職員が電話で調査をおこない70件以上の世帯から実態を聞き取りました。

調査では、子供から生活費を借りている、なるべく暖房を使わず厚着や毛布を被り暮らしている、生活が厳しく通院を減らそうと思

2019年に桜ヶ岡医院、2020年からねむる医院で院長を務められてきた、寺前晃介医師がこの3月で退任されます。寺前医師からみなさんにメッセージをいただきました。

寺前晃介医師離任のごあいさつ



道東勤医協
ねむる医院 院長
寺前 晃 介

本年3月末日をもち、ねむる医院院長を退任することとなりました。これまで温かいご指導とご支援をいただいた皆様に、心より感謝を申し上げます。

私は、紀州南高梅や温州みかんの産地、紀州徳川家の城のある和歌山県で生まれ、雪もめつたに降らない温暖な気候で育ちました。北海道就任前は、和歌山県立医科大学付属病院で初期研修医時代を過ごし、その後京都、大阪といった都市部の大病院で感染症専門

経験がなかったため、新たな挑戦であり、日々勉強と発見の積み重ねでした。ねむる医院では、紙カルテから電子カルテへの転換、予約診療制度導入、新型コロナウイルス感染症への対応など、実に様々な出来事がありました。他の職種の方々に支えていただいたお陰で、何とかここまで継続でき、恵まれた環境に深く感謝しています。

そして何より、当院に通院してくださった方々、その関係者の皆様の温かいご支援、ご理解に厚く感謝申し上げます。私自身の知識や経験不足により皆様にご不便をおかけしたり、十分な診療時間を確保できなかったりと日々反省することがありました。それでも、来院して温かい言葉と笑顔をいただける心が救われ、励まされ、やりがいを感じて取り組むことができました。

4年間本当に有難うございました。今後も桜ヶ岡医院・ねむる医院を温かく見守り、引き続きのご支援、ご協力を宜しくお願い申し上げます。

最後に皆様のご多幸をお祈り申し上げ、退任のご挨拶とさせていただきます。

乳がん検診実施中 (予約制)

診察も検査も女性スタッフのみで実施しています。

ご予約は協立病院代表
0154-24-6811まで

医療・介護・くらしの相談会

●事前予約不要●

～くらしに関する困りごと
お聞かせください～

日時/3月22日(水)13:30～15:00

場所/協立病院1階 相談室

※協立病院の受付窓口にお声がけください

主催/釧路生活と健康を守る会

・釧路協立病院

お問い合わせ先/釧路協立病院・望月

TEL0154-24-6811 (協立病院代表番号)

あなたと民医連をつなぐ月報誌

いつでも元気

MIN IREN

2023 3月号 380円 好評発売中

LGBTQと医療

けんこう教室 わかりやすいうつ病治療

問題だらけ マイナ保険証

逸船記 大船町復興の軌跡

おのちのチカラ 滋賀県豊郷町

病と健康 痛風にならないために

「いつでも元気」道東販売所 ☎(0154)24-6623

住民福祉を増進する我が町に ～投票に行こう！統一地方選挙～

今年は4年に一度の「統一地方選挙」の年。道東地域では、北海道知事と道議会議員、釧路市議会議員をはじめ9つの市町村で議員選挙がおこなわれます(表)。



昨年11月26日に釧路で開催された北海道社会保障学校。京都橋大学教授・京都大学名誉教授の岡田知弘氏が「私たちの地方自治～とりもどそう本当の地方自治」と題して講演。約140人が参加し、地方自治体の役割と課題、まちづくりについて学びました。

地方自治体は 住民を守る防波堤

地方自治体の役割・目的は、「住民の福祉の増進を図ること」と地方自治法の第1条に明記されています。また、同法では、住民の意思に基づく「住民自治」と、国から独立して自らの意思と責任の下でおこなう「自治体自治」の二つが位置づけられており、地方自治体には国の悪政押しつけから住民を守る防波堤の役割が期待されています。

地方自治を破壊する岸田政権

北海道は新型コロナウイルスの感染者や死亡者の割合が全国でも高い状況が続きましたが、各自治体の対応は十分だったでしょうか。政府の方針を受けて住民に協力をお願いするばかりで、困窮する住民・事業者や医療機関・介護事業所などへの独自の支援策などほとんどおこなわなかった自治体もあれば、PCR検査体制を拡大し、積極的に支援策を打

独自施策で光る自治体も

そのような中でも独自の施策で住民福祉の増進に挑戦している自治体もあります。白糠町は、太陽光発電な

タル改革などを掲げて行政サービスの民営化を各自治体に強制するなど地方自治を破壊しようとしています。日米共同訓練の拡大など、戦争準備の押しつけも道東地域では深刻な問題です。

釧路・根室管内の統一地方選挙予定

自治体	職名	投開票日
北海道	知事 議員	4月9日
羅臼町	町長	4月23日
釧路市	議員	
厚岸町		
標茶町		
白糠町		
標津町		

※投開票日は予定です

今度の統一地方選挙では、各政党や候補者が住民のいのちとくらしを守る政策実現のためにどのような政策を掲げて行動しているか、国の悪政から住民を守る役割を果たしているか、しっかりと見きわめて必ず投票に行きましょう。

健康レシピ

管理栄養士の 今月一品

きのこのドライカレー

第49回 (1人分) エネルギー 402kcal たんぱく質 15.1g
脂質 11.5g 塩分 1.1g 食物繊維 5.0g



きのこには食物繊維と、カルシウムの吸収に役立つビタミンDが含まれています。きのこに含まれる食物繊維は、主に不溶性食物繊維で、体内で水分を吸収してかさを増やし、腸を刺激して排便を促します。きのこは噛みごたえもあるため早食い・食べ過ぎ防止なども期待できます。



材料 3人分

- 豚ひき肉.....150g
- 玉ねぎ.....50g
- ★トマトジュース無塩.....180ml
- ★カレールー.....2個
- ★おろしにんにく.....3g
- ★おろし生麦.....3g
- ★コンソメ顆粒.....小さじ1/2
- しめじ.....50g
- 舞茸.....50g
- エリンギ.....50g
- 白飯.....450g

作り方(調理時間 30分)

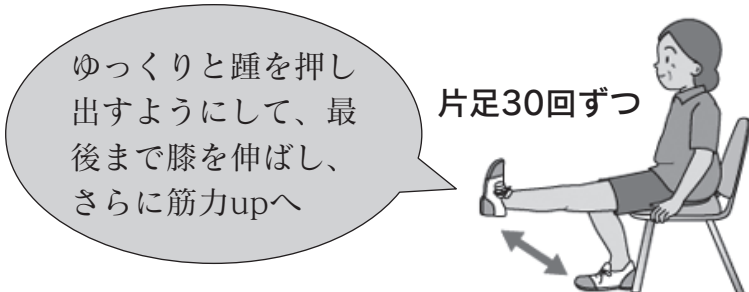
- ①きのこ、玉ねぎをみじん切りにする
- ②ひき肉と玉ねぎを耐熱容器に入れ500Wで3分加熱。ひき肉の色が変わったことを確認して、★を加えて混ぜ合わせてもう一度500Wで3分加熱する。
- ③カレールーが溶けたらきのこ類を加えて混ぜ合わせ、500Wで4分加熱する。ご飯にかけて完成。
- ④コンロでも同じように作れますが、今回は時間に追われずにできる電子レンジを使用した調理方法を紹介しました。きのこ類は食感を残すため加熱調理の後半に加えるのがオススメです。

リハビリ技士のワンポイントアドバイス

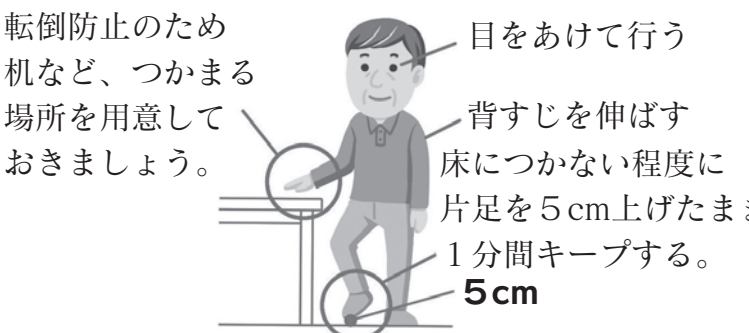
第78回

健康づくり

筋肉を作るにはやっぱり運動！！ まず四頭筋訓練で太ももの筋肉をつけて体力up！



次に片足立ちでバランスカup！



左右1分間を1セットとして、1日3セットが目安

1分間の保持は53分のウォーキングと同等の効果と言われています。

これで転倒予防しましょう！

友の会鳥取支部

久しぶりの医療懇談会

1月27日、鳥取北会館で鳥取支部の「新春の集い」が開かれ、友の会員、職員合わせて33人が参加しました。佐藤保雄支部長は「以前は新年のそば打ちが恒例だったがコロナでできなくなり寂しかった。こうしてまた集まれて嬉しい」と挨拶しました。

医療懇談会では黒川聰則理事長が新型コロナウィルスの特性や感染の仕組み、治療法や予防法について解説しました。会場からはワ



友の会鳥取支部

米海兵隊が実弾射撃訓練

極寒の矢白別で監視行動

矢白別演習場で1月25日から2月2日、沖縄米海兵隊の実弾射撃訓練が実施されました。矢白別平和委員

会のメンバーが川瀬牧場で監視行動を行い、道東勤医協の職員、友の会員も参加。協立病院の職員はス



訓練のため釧路空港に到着した米海兵隊員

ムを使って現地の様子を病院へ「生中継」する試みを初めて行いました。射撃訓練は今回で20回目。米海兵隊は過去に155ミリ榴弾を演習場外へ誤射する事件を起こしたこともあり、訓練のたびに住民の不安がつのります。期間中は10年に一度の最強寒波でマイナス25度まで冷え込む日も。監視団は薪ストーブや炭を焚いてし

3月友の会支部の行事予定

Table with 4 columns: Branch Name, Activity Name, Date/Time, and Venue. Includes entries for 美原支部 and 厚岸支部.

定例の健康づくり、文化活動の予定

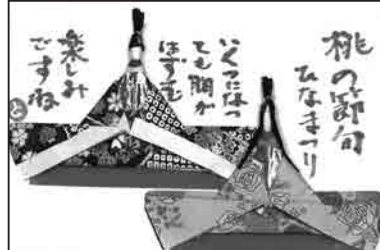
Large table with 5 columns: Branch Name, Activity Name, Date, Time, and Venue. Lists various activities across different branches like 鉄北支部, 愛国支部, etc.

●新型コロナウイルスの拡大状況により、各支部・サークルの行事が休止になったり、予定が変更になる可能性があります。詳しくは、道東勤医協法人事務局 (0154-25-6479) までお問い合わせください。

声こそVOICE



釧路市 平井洋子さん



釧路市 西田俊子さん

釧路市 石黒富子さん
コロナ禍で大変な中でも、患者さんのために工夫して「何が出来るか」を考え、実行されているスタッフのみなさん。とても素敵です。

根室市 織田真喜子さん
「友の会ヘルスチャレンジ」がきっかけで、ウォーキングが習慣になりました。寒い日が続きますが、頑張っています。

釧路市 勝山まゆみさん
地域の集まりになかなか参加できずにいるので、紙面を通じてみなさんの様子がわかり嬉しいです。

帯広市 岩間日出夫さん
新型コロナウイルスのクラスター対応で、大変な苦労をされたことが記事から伝わってきました。医療従事者のみなさんの苦労に見合う国の支援がないことに腹が立ちます。

釧路市 荒木千枝子さん
物価高騰で余裕はありませんが、地域のフードバンクに缶詰などを寄付しました。寒くても、せめて心だけは温かくありたいと思っています。

※掲載の方に図書カード贈呈。

おたのしみパズル

ヒント・ゆっくり周回、眺め締切り 4月10日。発表は2023年5月号の本欄で。

あて先 〒085-0055 釧路市治水町3番5号

道東勤医協本部パズル係 FAX 0154-22-0275

E-mail: tomokai-news @dotokin-medwel.or.jp

※絵手紙や本紙への意見・要望、地域の話題などをお寄せください。

③ スギヤヒノキなど、アレギーの人には大敵

④ ちよつとしたブーム? 必要な物を断ち切る

① 三大栄養素「脂質」「炭水化物」あといつは?

② 倫理や道徳意識を表す英語

③ 応募のきまり 二重丸の文字を並べかえると、ある言葉になります。解答は、ハガキ・FAX・Eメール二次元コードから。住所・氏名・電話番号の記入をお忘れなく。

賞品 抽選で正解者10人に図書カード。

1月号の正解発表

