

広報誌



 TAKEMOTO
HOSPITAL

菜の花だより

あなたのための医療でありたい



第69号

2023年11
発行

医療法人創治 竹本病院

夜間頻尿と向き合う

～泌尿器科医のアドバイス～



竹本病院泌尿器科医の水口滋仁です。
今回は夜間頻尿についてお話させていただきます。夜間頻尿は、60代以上の方の7割以上が抱えている、とても一般的な問題です。この記事では、そのような方の為に、泌尿器科医から、夜間頻尿の原因や対処方法について説明します。

夜間頻尿とは

夜間頻尿は、夜間に1回以上トイレに起きなければならない症状と定義され、睡眠を妨げたり、転倒の原因になる事があります。主な原因として次の点が考えられます。

夜間頻尿の原因

過活動膀胱: 膀胱が過敏になり尿がたまっていなくても、夜中にトイレに行きたくなる事があります。

前立腺肥大: 男性特有の疾患で、前立腺が肥大することで尿道が圧迫され、夜間頻尿が発生します。

夜間多尿: 水分の取りすぎ、尿の量を調整するホルモン異常、高血圧や心臓病などで、夜に作られる尿の量が多くなる事があります。

尿路感染症: 尿路感染症が炎症を引き起こし、夜間頻尿となることがあります。

睡眠障害: 寝つきが悪い、眠りが浅いといった、睡眠の質が悪い事が原因で夜間頻尿に繋がったりします。

薬物の副作用: 特定の薬物は夜間頻尿を引き起こすことがあります。必要であれば医師と薬物治療を見直すことが重要です。

夜間頻尿への対処

まず、水分の摂り方と生活習慣の見直しから始めます。水分・食事摂取は夕方以降の水分を控えめにする。夜のカフェイン、アルコールをなるべく控える。生活習慣は規則正しい睡眠、食事を心がける。夕方には軽い運動をする。それでも改善がみられない場合は、泌尿器科医の診察を受ける事をお勧めします。是非お気軽にご相談ください。

利用申込受付中!

マイナンバーカードが 健康保険証として 利用できます!



申込方法は
特設ページでも
確認できます!



※医療機関・薬局によって開始時期が異なります。
利用できる医療機関・薬局については、ステッカーやポスターが目印です。

https://myna.go.jp/html/hokenshoriyu_top.html



医療機関や薬局の受付で マイナンバーカードを 顔認証付きカードリーダーに 置いて本人確認!

カードの顔写真を機器で確認します。※顔写真は機器に保存されません。

どんないいことがあるの?

より良い医療が 可能に!

本人が同意をすれば、
初めての医療機関等でも、
特定健診情報や今までに使った
薬剤情報が医師等と共有できる!



カードリーダーのある
医療機関等でマイナ保険証を
利用したとき、初診料等が
低くなる!
さらに、災害時にも利用可能!

自身の健康管理に 役立つ!

マイナポータルで
自身の特定健診情報や
薬剤情報・医療費通知情報が
閲覧できる!



手続きなしで限度額を超える 一時的な支払が不要に!

限度額適用認定証がなくても
高額療養費制度における
限度額を超える支払が免除される!



オンラインで医療費控除が より簡単に!

マイナポータルを通じた
医療費通知情報の自動入力で、
確定申告の医療費控除が
よりカンタンに!



健康保険証として ずっと使える!

就職・転職・引越をしても
健康保険証としてずっと使える!
医療保険者が変わる場合は、
加入の届出が引き続き必要です。



※マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバー（12桁の数字）を取り扱うことはありません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐づくことはありません。
※従来の健康保険証が利用できなくなるわけではありません。

この冬は、ワクチン接種・新型コロナウイルス抗原定性検査キット・解熱鎮痛薬の準備を

! 新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザが同時に流行すると、発熱外来がひっ迫する可能性があります。

感染が拡大する前の接種をご検討ください



- ・ **新型コロナウイルスワクチンの接種**
新型コロナウイルスワクチンの早期の接種をお願いします。
- ・ **インフルエンザワクチンの接種**
65歳以上の方などの定期接種対象者で、接種を希望される方は早めの接種をお願いします。



新型コロナウイルスワクチンについて



インフルエンザワクチンについて



発熱などの体調不良時にそなえて、早めに購入しておきましょう

- ・ **新型コロナウイルス抗原定性検査キット**
- ・ **解熱鎮痛薬**

かかりつけ薬剤師・薬局にお気軽にご相談ください。



抗原定性検査キットについて



発熱・相談センターについて



あわせて確認しておきましょう

- ・ **電話相談窓口などの連絡先**

受診・相談センターなどお住まいの地域の相談窓口、「救急車利用マニュアル」の参照や#7119（救急要請相談）、#8000（こども医療相談）など

その他、生活必需品なども用意しておきましょう。
（体温計・日持ちする食料（5～7日分）など）

チェック!



救急車利用マニュアルについて



国が承認した新型コロナウイルス抗原定性検査キットを選びましょう

「研究用」ではなく国が承認した「医療用」もしくは「一般用」のキットを使用してください。



医療用



一般用



国が承認した検査キットの一覧



医療用



一般用



ひと、暮らし、みらいのために

厚生労働省

Ministry of Health, Labour and Welfare

管理栄養士の健康レシピ



栄養科 科長 吉井智美



カボチャにはカロテン、ビタミンB群を多く含んでいます。特に西洋カボチャにはビタミンCも豊富な上、カロテンはホウレン草に匹敵するほど含まれています。抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪の毛の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

主な有効成分とその効用

●カボチャはカリウムをたくさん含んでいます。

ナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります

●アンチエイジング効果

カボチャ、特に西洋カボチャには抗酸化ビタミンと言われているビタミンC、ビタミンE、そしてβカロテンが沢山含まれています。

●カボチャを食べてお腹もすっきり

食物繊維も豊富に含まれています。カボチャには水溶性の他不溶性食物繊維が多く、便秘の予防や改善に役立ちます。

おいしいカボチャの選び方

皮の表面に艶があるもの。下に緑ではなく、黄色い部分があるような色むらは地面と接していた部分で、日焼けしていない部分になります。これは生産者がこまめに天地替えをするなどしていれば出来ません。なので、無いに越した事はありませんが、あってもそんなに問題はありません。

保存方法

まるごと置いておく場合は非常に保存性が高いので、なるべく涼しい風通しの良いところに置いておくだけで2カ月くらいは大丈夫です。

カットした物は、中のワタの部分から傷み始めるので、スプーンなどでワタと種を掻きとり、それからラップなどでピツリと包んで冷蔵庫に入れておきましょう。1週間ほどは大丈夫です。

～カボチャコロケ～

抗酸化作用の高いビタミンA、C、Eがいずれも豊富なかぼちゃ。油調理でビタミンAやEの吸収率もアップします。

材料(1人分)

- かぼちゃ 80 g
- A バター 小さじ1/4 (1 g)
- A 砂糖 小さじ1/3 (1 g)
- A 醤油 小さじ1/6 (1 g)

衣

- 小麦粉 小さじ1弱 (2.5 g)
- 卵 3 g
- パン粉 大さじ1 (3 g)
- 揚げ油 適量

(1)カボチャはタネをとり、皮をむき、レンジで加熱して柔らかくする。

(2)ボウルに、カボチャ、Aを入れてマッシュする。

(3)お好みの大きさに成形し、小麦粉、卵、パン粉の順に衣を付けて揚げたら出来上がりです。



スタッフ
募集中



医療法人創治 竹本病院

ワークライフバランス

当院では教育システム、育児支援の充実、多様な勤務形態を導入して、働きやすい職場作りを目指し、看護ケアの質向上へ努めるよう取り組んでいます。

充実した福利厚生

特別休暇制度有り。
結婚しても働きやすい環境です。
(香託託児所有り)
長期勤務者には年1度ハワイ研修もありません。

自然豊かな西南地域

当院は高知県西南部の四万十川に面しており、周辺にはサーフィンや釣りなどが楽しめるスポットが数々ある為、休日など利用してリフレッシュできます。

病院見学随時募集中



外来担当医表

2023年4月1日より

		月	火	水	木	金	土	
内科	2診	午前	竹本 範彦	竹本 範彦	竹本 範彦	竹本 範彦	温 環 <small>第1・3・5のみ</small>	
		午後	竹本 範彦	竹本 範彦	竹本 範彦	江川 徹 <small>15時まで</small>	温 環 <small>15時から</small>	休診
	3診	午前	藤永 泰宏	—	藤永 泰宏	中嶋 均	藤永 泰宏	—
		午後	江川 徹	—	江川 徹	藤永 泰宏	—	休診
	5診	午前	—	—	—	—	橋本 大輔	—
		午後	温 環	温 環	中嶋 均	温 環	橋本 大輔 <small>15時まで</small>	休診
整形外科	4診	午前	山下 雅樹	山下 雅樹	山下 雅樹 <small>第1・2・4・5のみ</small>	山下 雅樹	高知大医師 <small>第1・3・5のみ</small>	
	5診	午前	—	—	—	—	—	
脳神経外科	5診	午前	休診	川田 祥子	川田 祥子	川田 祥子	休診	休診
泌尿器科	6診	午前	水口 滋仁	水口 滋仁	水口 滋仁	水口 滋仁	水口 滋仁	休診
眼科	午前	山下 千恵	山下 千恵	山下 千恵	山下 千恵 <small>第1・2・4・5のみ</small>	山下 千恵	山下 千恵 <small>第1・3・5のみ</small>	
	午後	山下 千恵	山下 千恵	山下 千恵	休診	山下 千恵	休診	

*医師の都合により、急きょ変更になる場合があります。

診療受付時間

*月曜日～金曜日 午前8:30～12:00 午後1:30～5:00
 *第1・3・5土曜日 午前8:30～12:00 ◎急患はこの限りではありません
◎診療科目により受付時間が一部異なることがあります

診療時間

*月曜日～金曜日 午前9:00～12:30 午後2:00～5:30
 *第1・3・5土曜日 午前9:00～12:30

休診日

*日曜日・祭日 *第2土曜日・第4土曜日 ◎急患はこの限りではありません

循環器内科	竹本 範彦・藤永 泰宏
総合内科(糖尿病)	竹本 育聖
消化器内科	江川 徹・中嶋 均
内科	橋本 大輔
整形外科	山下 雅樹・高知大医師
眼科	山下 千恵
脳神経外科	川田 祥子
泌尿器科	水口 滋仁



