

えがお 8

EGAO 2012 August
Volume 22



- 脱水に注意！夏にかけて多くなる尿路結石症
♪「尿路」宜しくお願いま〜す♪・・・・・・・・・・・・・・・・・・篠原 麻由香
- まずは整形外科へ「お腰」やす
要介護にならないために・・・・・・・・・・・・・・・・・・米川 晋
- お知らせ
外来診療担当医一覧、看護力再開発講習 etc

脱水に注意！夏にかけて多くなる尿路結石症

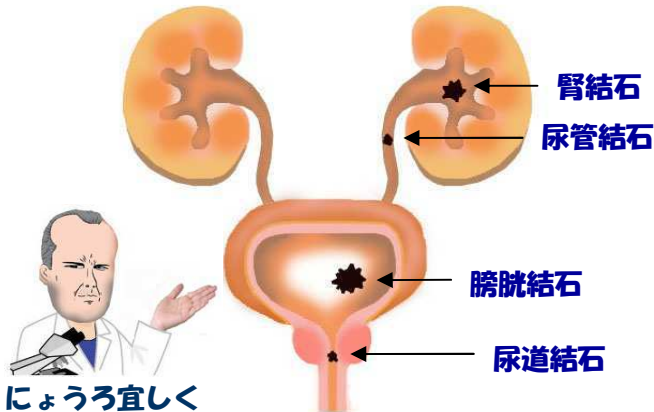
皆様、こんにちは。大分から赴任した泌尿器科の篠原です。今回はこれからの季節に多くなる尿路結石と、男性によくみられる前立腺の病気についてお話します。

尿路結石症とは、尿の通り道にできる石のことです。いまや7人に1人は生涯に一度は発症するといわれ、再発しやすい病気です。腰から下腹までにかけて急に激痛が起きます。

「尿量」良く水分補給してネ。

夏場は暑さのために尿量が少なくなるため、尿が濃くなり尿路結石になりやすくなります。痛み止めが効きますが、結石が大きければ、体の外から衝撃波を当てたり、内視鏡を入れて破碎する治療があります。ご自分でできる予防法は水分を多く取ることです。1日最低5〜6回は排尿に行くぐらい取るべきです。ちなみにお酒は脱水作用がありますので、お酒を多く飲んでも意味がないですよ！！

尿路にできる結石の数々



によろしく

前立腺肥大症とは？

高齢男性によくみられ、前立腺が大きくなり内側の尿道を圧迫したり、前立腺の筋肉が過剰に収縮して尿道が圧迫されるために排尿障害を起こす病気です。以下のような症状がみられます。

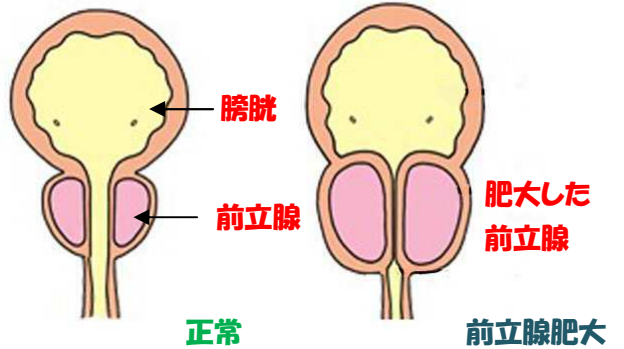
- ・尿の勢いが弱い
 - ・尿が出るまでに時間がかかる
 - ・おなかに力を入れないと尿が出ない
 - ・がまんできない尿意をもよおす
 - ・2時間以内にもう一度トイレに行く
 - ・トイレに間に合わず、もれることがある
 - ・排尿後、尿が膀胱に残った感じがする
- 飲酒後、一部の風邪薬を飲んだときなどに尿閉(膀胱

かつての勢いが



温泉や雄大な景色の由布岳で有名な大分からやってまいりました。おいしい野菜、魚料理、大分名物「とり天、だんご汁」をぜひ食べに行ってくださいね。

- 好物：焼き鳥&ビール
- チャームポイント：スレンダー Body
- 好きなタイプ：面白い人



に尿がたまり外に排尿できない状態)になることがあります。

症例に合った各種治療有ります♡

治療は検査の後、程度に応じて選択されます。内服薬、手術療法、尿道を広げるステント留置などがあります。当院ではレーザーを用いた出血の少ない手術療法も行っています。症状であてはまる方は一度受診してみましよう。

泌尿器科は男性の患者さんが多いイメージがありますが、女性の方も心配せずに受診してくださいね。

PSAって何？

検査ミニ知識

検査の事はオイラに任せな〜。

「PSA」ってのは前立腺特異抗原と言うやつで、前立腺癌の指標となる血液の検査なんだぜ〜。しかしながら、PSA値が高くて、必ずしも癌というわけではないんだぜ〜。前立腺肥大症や前立腺の炎症があっても高くなることもあるぜ〜。男は50歳以上になればPSA検査をやった方がいいぜ〜。血縁に前立腺癌の人がいたら、きちんと検診を受けるんだぜ〜。



ちなみに篠原先生はコーヒーにミルクを3杯も入れるんだぜ〜。マイルドだろう〜！

まずは整形外科へ「お腰」やす。

高齢者の方々が要介護となる理由には様々あります。今回は整形外科疾患における要介護にならないための秘訣について説明します。



まずは高齢者の方々がほとんど全員抱えているとされる腰痛についてお話します。腰痛にも様々な原因があり、一概には言えません。整形外科疾患だけでなく、泌尿器科、婦人科、内科など様々な疾患で腰痛を引き

起こすことがあります。だいたいはこの科を受診しても、まずは整形外科受診を勧められます。ですからまずは整形外科を受診してみましょう。



薬や注射で予防できるんですヨ。

整形外科では腰痛は脊椎疾患を主に扱っています。脊椎疾患には腰椎圧迫骨折、変形性脊椎症、腰部脊柱管狭窄症、腰椎椎間板ヘルニア、急性腰痛症などがあります。(そのほかにもがんの転移や化膿性関節炎などの怖い病気も隠れている可能性があります。)

腰椎圧迫骨折は、骨粗鬆症により骨が弱くなったところに転倒など外傷が加わり脊椎がつぶれてしまう状態です。体を

動かした際の痛みや、横になって寝られないくらいのこともあります。転倒しないように注意していても完全に防ぐことは難しいですから、予防的に骨粗鬆症の改善薬をおすすめすることがあります。最近様々な骨粗鬆症の薬が出ていますが、内服、もしくは注射をしていると骨折のリスクが 1/3 に抑えられるとの報告があります。

痛みやしびれを感じたらすぐ整形へ。

変形性脊椎症、腰部脊柱管狭窄症、腰椎椎間板ヘルニアは腰の痛みだけではなく、下肢にも痛みやしびれが出現することが多いです。早期治療を行えば改善しやすく、リハビリも短期間で済むため、痛み、しびれを

感じたらすぐに整形外科の受診をお勧めします。

「膝」が痛くても「お腰」やす。

続いて膝痛に対してお話しさせていただきます。高齢者になると膝の痛みと上手に付き合っていくことが重要です。近年は平均寿命が延びてきていますが、楽しく寿命をまっとうするにはしっかりと歩けることが重要です。しっかりと痛みを取り、自分の足で歩行をして、なるべく他人の世話にならずに生活できることを目指しましょう。



膝痛にも様々な原因があります。靭帯による痛み、半月板による痛み、軟骨、骨に関する痛みなどがあります。今回は軟骨、骨に関する痛みに重点を置き説明させていただきます。

高齢になってくると膝が曲がってきて、痛みが出現するのはしょうがないと諦めていませんか？決して諦めることではありません。膝が痛いとお出かけを避け、家にこもりがちになってしまいます。そのようにならないために整形外科の受診を勧めます。軟骨、骨の痛みは簡単にはなくなりませんが、正しい治療を行えば、改善することは可能です。治療には運動療法、内服、注射、手術などがあります。それぞれ一長一短ですが、私たちは患者様お一人お一人にあった最良の治療を選択させていただきます。注射や手術は怖いと思いますが、自分の膝で生涯歩けるために、痛みが出たら整形外科を受診しましょう。



整形外科 米川 晋

こんにちは、整形外科の米川です。赴任6日目で由布岳登山に参加させられました。それ以来登山の魅力にはまっております。秋にも登る予定でおります。

- 趣味: ラグビー、登山
- こだわり: お酒

外来診療担当医一覧

診療科	受付時間		月	火	水	木	金
	午前	午後					
内科	8:30 ~ 11:00	科 によ って 曜日 、時 間が 異な りま す	二宮・仙波・酒井	上村・酒井	仙波・酒井・二宮	酒井・二宮	酒井・仙波
循環器科			高橋・上村(奇数週)	上村・榎本	高橋	榎本・上村	榎本(奇数週)・大蔵(偶数週)
整形外科			温泉川・林・米川	堀田・林・吉塚	米川・吉塚・温泉川	吉塚・米川・堀田	林・堀田・温泉川
皮膚科			松田	松田	松田	松田	松田
泌尿器科			大分大学非常勤医師	篠原	武田	柳原	武田
耳鼻咽喉科			佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木
歯科口腔外科			住田(予約制)	休診	中城(予約制)	休診	浜川(予約制)
小児科	8:30 ~ 11:30	なし	鈴木・日野	青野・慢性(予約制)	日野・青野	日野・健診(予約制)・ 予防(予約制)	青野・鈴木
外科	的場・友近		的場・国吉	蕨村・友近	的場・藤原	蕨村・国吉	
総合診療	越智		休診	休診	休診	本田	
脳神経外科	8:30 ~ 11:00		河内	休診	河内	休診	田川/重川
産婦人科	休診		愛媛大学非常勤医師	愛媛大学非常勤医師	愛媛大学非常勤医師	休診	
眼科	依光		依光	依光	依光	休診	休診

- 担当医は変更になる場合がございます。 ホームページアドレス <http://ycgh.jp/>
- 受付時間は各診療科によって異なりますので、詳細につきましては当院へお問い合わせ下さい。

平成 24 年度看護力再開発講習のお知らせ

もう一度、看護師として働いてみませんか？

結婚・育児・介護等で職場を離れられた方、現在の医療現場をのぞいてみませんか。見学や実習、病棟での看護を通して、「看護師」であるあなたの思いと技術をもう一度、患者様に注いでください。

[日 時] 24年8月～11月 講習日は1～3日程度(要相談にて) 9時～15時

[内 容] 看護技術(清潔・注射・輸液ポンプ)の実施、安全管理、感染対策見学
昼食時には美味しい病院食の試食も行います。

[対 象] 看護師、准看護師

[申 込] 電話、郵送、Faxまたはメールにてお申し込みください。申込書は、当院にありますが、当院ホームページからもダウンロードできます。

当院へのACCESS



〒796-8502
愛媛県八幡浜市大平1番耕地638番地
市立八幡浜総合病院
TEL : 0894-22-3211
FAX : 0894-24-2563

