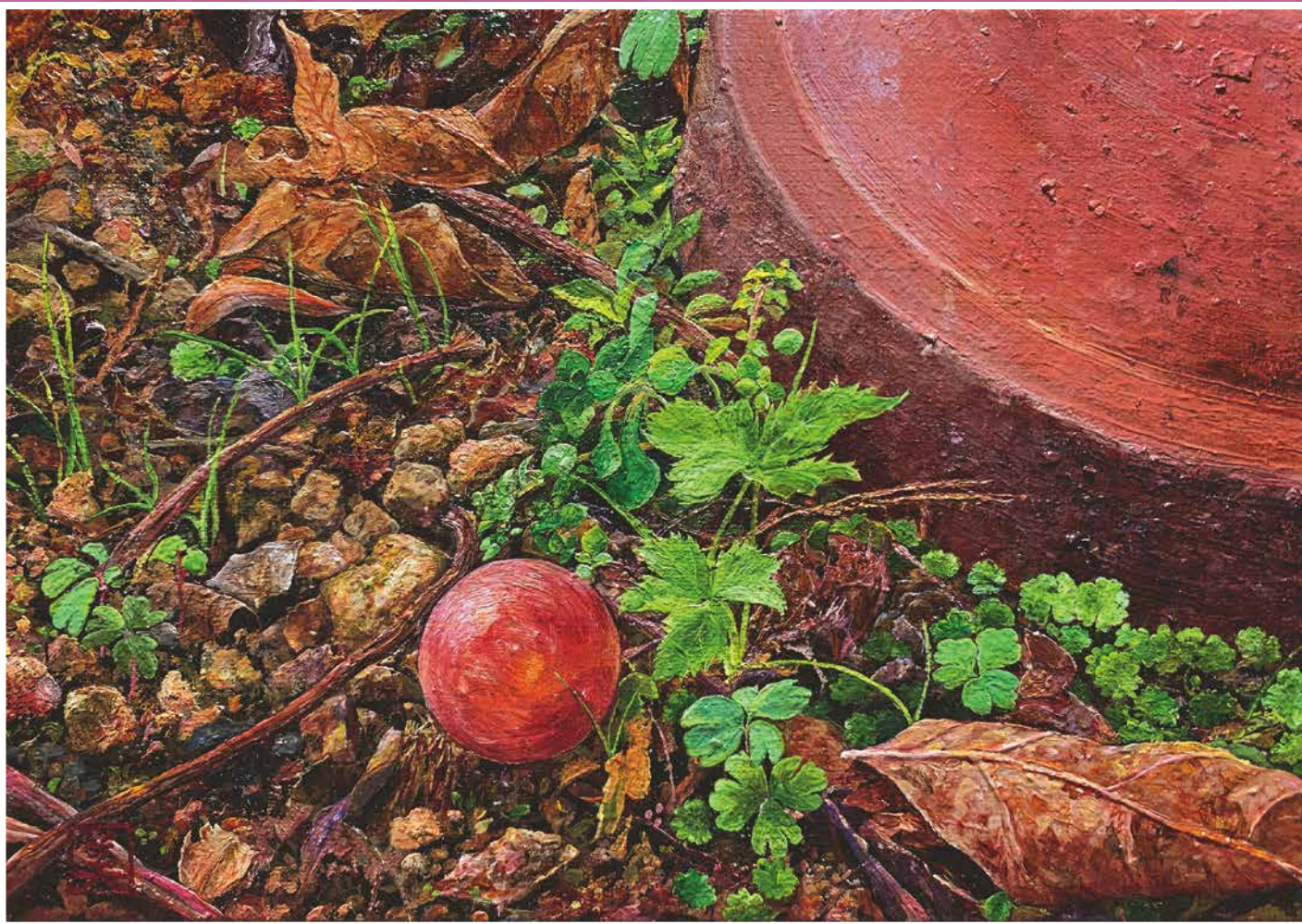




「ぶどう」油彩 森 美由希

contents

●Dr.だより 夜間頻尿について

●健康管理センターからのお知らせ

●栄養治療室通信

●秋の料理

●KRHニュース FMラジオ、かかりつけ医をもとう

●診療表



公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構
倉敷中央病院リバーサイド

理念 「人と人とのふれあい」を大切にし、地域の人々の生命と健康を守ります

基本方針

1. 患者さんが安心して納得できる最良の医療を提供します
2. 全人的な包括的医療を提供します
3. 医療知識、技術の獲得のために日々自己研鑽に努めます

夜間頻尿について



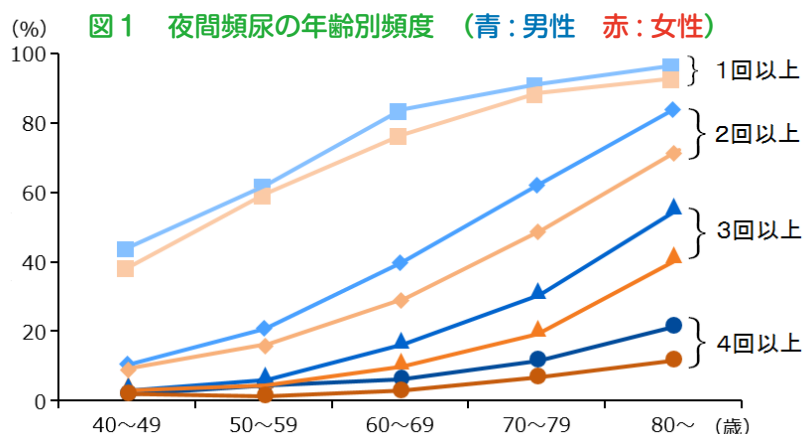
夜中に何回もおしっこで起きなければならないという症状は、泌尿器科を受診される患者さんの中で最も多い理由の一つですが、歳だから仕方ないと諦めていませんか？今回はこの「夜間頻尿」について医学的に解説したいと思います。

■ 夜間頻尿とは？

夜間、排尿のために1回以上起きなければならない症状を「夜間頻尿」といいます。40歳以上の日本人男女約1万名を対象とした全国調査の結果を図1に示します。加齢とともに夜間頻尿の頻度が高くなり、夜間1回以上起きる人の割合は60代で既に男女とも80%でした。夜間2回以上起きる人の割合は、男性は60代40%、70代60%、80代80%、女性は同年代男性より10%低い値でした。夜間頻尿の定義上は「夜間1回以上起きる」ですが、あまりにも頻度が高いため、日常診療では夜間2回以上起きる場合を夜間頻尿としています。ちなみに「頻尿」とは尿の回数が多すぎるという症状ですが、一般的には日中8回以上を頻尿とすることが多いです。



倉敷中央病院 副院長 兼
倉敷中央病院 手術センター センター長
泌尿器科 寺井 章人 先生



■ 夜間頻尿の原因

夜間頻尿の原因は、図2に示すように、大きく分けて 1) 多尿・夜間多尿、2) 膀胱容量の減少、3) 睡眠障害 に分けられます。これらの3つの原因によって治療法が異なるので夜間頻尿の原因をまずはっきりさせることがとても重要です。

図2 夜間頻尿の原因

夜間頻尿の原因

多尿・夜間多尿
(尿量が多い)

膀胱容量の減少
(尿をあまり溜められない)

睡眠障害
(眠れない⇒トイレに行く)

1) 多尿・夜間多尿

①多尿

1日の尿量が40mL/kg(体重)を超える場合(例えば60kgの体重の人は40mL/kg x 60kg = 2,400mL)は多尿です。多尿があれば夜間の尿量も当然多くなります。心因性の水分過剰摂取、利尿剤内服、糖尿病などの内科の病気による場合がありますが、頻度としては少ないです。多尿まではいなくても、かかりつけの先生に血液をサラサラにするため水分摂取を勧められたり、美容法・健康法として水分摂取に励んだりした結果、1日の尿量が2,000mL近くある方はときどきおられます。

②夜間多尿

夜間のみ尿量が多くなり、夜間トイレに何度も起きるものです。65歳以上の方では、24時間尿量に対する夜間尿量の割合が1/3を超える場合に夜間多尿と判断します。高齢者の30~50%は夜間多尿になっています。

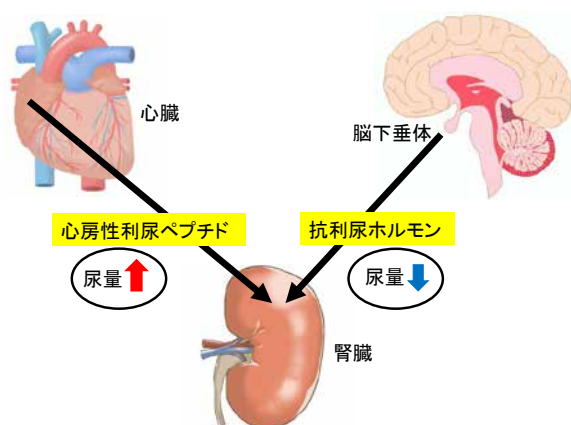


図3 尿量調節に関係する臓器とホルモン

尿量を調節しているホルモンには、脳から分泌される抗利尿ホルモン（尿量↓）と心臓から分泌される利尿ペプチド（尿量↑）があります。（図3）が、高齢者では夜間の抗利尿ホルモン分泌が低下しているため夜間尿量が増えます。また高齢になり潜在的な心不全や腎機能低下があると、昼間に体中に溜まった水分を効率良く血管内に回収できなくなり、足がむくんだりします。動脈硬化があると腎臓の血流が悪くなり、日中の活動期に尿を十分作れなくなります。夜間就寝中は臥床した状態になると昼間に体中に溜まった水分が血管内に戻ってくるため、心臓への負担を軽減しようと利尿ペプチドが分泌されて夜間の尿量が増加します。また就寝中は交感神経の働きが落ちて血管収縮が弱まるため、腎臓の血流が回復して尿をたくさん作れるようになります。要するに、若い頃と比べて体内環境が変化してしまっているということです。睡眠時無呼吸症候群（睡眠時に呼吸が一時的に止まる病気で、いびきをかく人によくみられます）も夜間多尿の原因になります。

2) 膀胱容量の減少

膀胱容量の減少があると少量の尿しか膀胱に貯められなくなるもので、一般的には昼にも頻尿になることが多いです。高齢者に多い過活動膀胱は男女を問わず起こります。膀胱に尿が少量しか溜まっていないのに関わらず尿意を感じてしまったり、膀胱が勝手に収縮してしまう病気で、トイレに急いで駆け込む症状（尿意切迫感）がみられます。また、前立腺肥大症は男性特有の疾患で、前立腺が大きくなることで排尿がしにくくなり、結果として膀胱が過敏になることがあります。夜間頻尿の頻度が男性では女性より10%ほど多いですが（図1）、これは前立腺肥大症の影響を反映していると考えられます。また高齢者では、膀胱の加齢性変化が進行した結果、膀胱が硬くなって尿が十分溜められない、切迫性尿失禁が生じる、膀胱収縮力低下のため残尿がある、の3つが併存しているため治療が難しいケースも散見されます。

3) 睡眠障害

体内時計という言葉をご存じですか？ 人には1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっており、意識しなくても日中は体と心が活動状態になり、夜間休息状態に切り替わって自然な眠りに導かれます。しかし図4に示すように、高齢者では体内時計の振幅が低下するとともに位相が前方にずれやすくなるため、夜早い時間から床につくようになり、睡眠が浅くなって夜間に中途覚醒するようになります。目が覚めるごとに気になってトイレに行くようになります。また昼間に居眠りすることも多くなります。このように睡眠障害と夜間頻尿は密接に関連しており、毎晩ほぼ決まった時間に目が覚めて何回もトイレに行く、その際の1回排尿量が100 mL以下という場合は睡眠障害が疑われます。

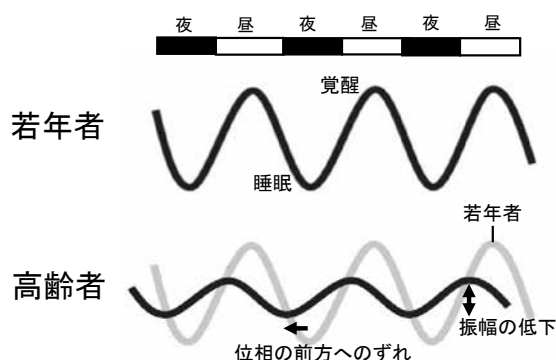


図4 体内時計による日内リズム

【外来診療】泌尿器科

月	火	水	木	金
午前8:30～11:30（診察開始 9:00～）				
寺井 章人			寺井 章人	

・次回は夜間頻尿の診断と治療について解説します。

・健康管理センターからのお知らせ・

まだ間に合います、健康診断！！



当院では、倉敷市の各種「けんしん」やけんしん受診券を併用した人間ドック並みのコースなど、様々な健康診断のメニューをご用意しております。

各種がん検診は令和5年1月31日まで、乳がん・子宮がん検診は令和5年3月31日まで実施しております。

ご自宅に、受診券が届いていませんか？まだ健康診断をお申込みでない方は、受診券をご用意のうえ、健康管理センターへお電話またはご来院ください。

スタッフがあなたのご希望にピッタリのメニューをご提案いたします！！



～ 人気オプション検査のご紹介 ～



高精度体成分分析装置 INBODY で自分の身体のことを知ってみませんか？

INBODY では、体の4大構成成分の状態や量を分析し、栄養状態に問題はないか、身体はバランスよく発達しているか、成分の過不足を評価できます。

また、セット検査では、身体の状態にあった運動を運動指導士・指導者をご案内させていただきます。



体水分



たんぱく質



ミネラル



体脂肪

検査コース	料金(税込)
INBODY 単独	550 円
INBODY セット (INBODY・運動指導)	1,650 円

【お問い合わせ先】 倉敷中央病院リバーサイド 健康管理センター
086 - 448 - 1113 (月～金 9:00～11:00 / 13:00～15:30)

旬の食材情報 & 当院自慢レシピの紹介

秋の料理

【旬の食材 秋鮭】

秋鮭とは9月～10月頃に東北地方や北海道で漁獲されている鮭のことです。秋鮭には生活習慣病や認知症の予防になる栄養がたくさん含まれており、「スーパーフード」として多くの注目を集めています。中でも骨を強くするビタミンD、脳や神経のビタミンと呼ばれるビタミンB12が豊富に含まれています。注目していただきたい栄養素がアスタキサンチンです！ビタミンCの6000倍といわれる抗酸化作用によって、動脈硬化やがんの予防だけでなく老化防止や疲労回復に効果的です。他にも、EPAやDHAが含まれており脳細胞の活性化や血管の若返りにも役立ちます。

アスタキサンチンやビタミンDなどは油に溶けやすい脂溶性の成分なので、吸収率を高めるにはソテーやムニエルなど油を使ったレシピがおすすめです。また、アスタキサンチンはレモンなどのビタミンCと一緒に摂取することで抗酸化作用のより高い効果が得られると言われています。栄養素を無駄にしないように工夫して鮭の味を楽しみましょう。



【当院自慢レシピ】 今回は秋鮭を使用したメニューを紹介します。

〈主食〉「鮭ちらし寿司」



【材料1人前】

（すし飯）

- ・ご飯 190 g
- ・酢 13 g
- ・砂糖 10 g
- ・塩 1 g

（具）

- ・干し椎茸 1 g
- ・人参 20 g
- ・濃口醤油 1 ml
- ・上白糖 0.5 g
- ・みりん風調味料 0.5 g
- ・錦糸卵 30 g
- ・鮭 35 g
- ・塩 0.15 g
- ・枝豆むき身 5 g
- ・イクラ 5 g

栄養価

エネルギー	472kcal
たんぱく質	16.6g
脂質	6.5g
炭水化物	83.5g
食塩相当量	1.9g

作り方

- ① 合わせ酢をつくり炊きあがったご飯に混ぜ、すし飯を作る。
- ② 人参と干し椎茸を調味料で煮付け、鮭は塩をして焼いておく。
- ③ すし飯と味付けをした具を混ぜて器に盛り、上に鮭と錦糸卵をのせる。
- ④ 枝豆やイクラを彩りよくのせて完成。

〈主菜〉「鮭のマヨネーズ焼き」

【材料1人前】

- ・鮭 70 g
- ・塩 0.2 g
- ・玉ねぎ 10 g
- ・マヨネーズ 10 g

作り方

- ① 鮭に塩をふっておく。
- ② 玉ねぎをみじん切りにしてマヨネーズと混ぜる。
- ③ ①に②をのせて焼く。



マヨネーズを
使用することで
吸収率UP!

栄養価

エネルギー	167kcal
たんぱく質	15.9g
脂質	10.4g
炭水化物	1.4g
食塩相当量	0.5g

栄養治療室



KRH NEWS FMラジオ

放送中

第4回 7/21放送 川口 洋 副院長 出演



“整形外科”とは、
どこの部位をみる診療科でしょうか？

川口副院長：実は整形外科はとても守備範囲が
広く、“首から上”と“内臓”を除いたすべてが
整形外科の範囲になります！

車が定期的なメンテナンスや部品の交換が
必要のように、人間の体も人工関節手術で
膝・股関節を新品にすることができます。
人工関節手術は、虫歯の治療のように最初は
痛いですが、治療後は痛みがよくなり、やっ
てよかったといわれる場合がよくあります！

リバーサイドの“糖尿病治療”とは
どんなものなのでしょうか？

鈴木副院長：リバーサイドでは、外来での通院
治療だけではなく、患者さんに合わせて入院治療を
選択することができます。外来から入院まで
主治医が変わることなく治療することができます！

糖尿病は、生活習慣を直していかなければなりませ
ん。医師の診察だけでは行き届かないところがある
ので、食事・運動・お薬・生活一般の注意点などにつ
いて、たくさんの職種が様々な角度で支えたいと
考えています！

第5回 8/11放送 鈴木 貴博 副院長 出演



リバーサイドの“健康管理センター”は、
どのような特徴がありますか？

守本副院長：特徴は、ワンフロアで様々な検診
を受けることができます。また、病院との併設
なので異常があった場合は棟続きに専門外来へ
スムーズに受診することができます！

倉敷市が春から秋にかけて配布されている受診
券を利用して、いくつかのコースからお得に
受診することができます。また、女性専用の
レディースフロアがあり、乳がん・子宮頸がん
検診など人目に触れず安心して検診を受ける
ことができます！

第6回 9/8放送 守本 芳典 副院長 出演



ON AIR

日 時 毎月 第2木曜日 18:00~18:15

番組名 夕方ワイド くらもん

コーナー名 まちのかかりつけ病院リバーサイド

パーソナリティ 杉本 香子 さん

過去の放送はコチラ！



FMくらしき HP



リバーサイドHP
放送バックナンバー

『かかりつけ医』をもとう！

『かかりつけ医』ってなに？

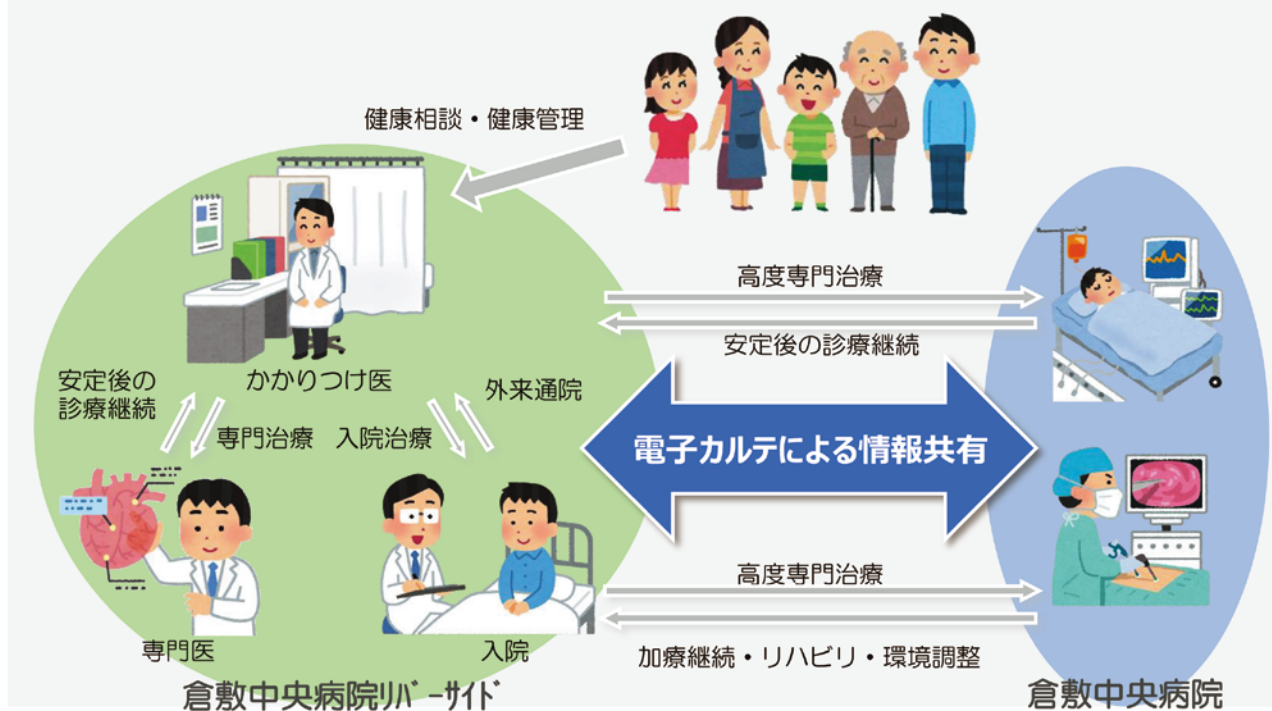
健康相談が何でもできる
必要に応じ専門の医師を紹介してくれる
身近で頼りになる
医療情報を熟知していて信頼できる医師

『かかりつけ医』をもつメリットは？

日頃から健康状態を知ってもらえる
病気の予防や早期発見・早期治療につながる
症状に応じた専門家の紹介がスムーズ

当院をかかりつけにするメリット

各専門医が在籍するので院内での紹介が可能
院内紹介の場合当日受診が可能
複数診療科にかかる場合アクセスしやすい
入院設備があるため体調が悪化した際の入院加療・手術が可能
倉敷中央病院の系列病院で電子カルテが共有されており紹介・情報共有がスムーズ



外来診療のご案内

科	受付時間	月	火	水	木	金
内 科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)	○	○	○※Ⅰ	○	○
	午後 13:30～16:00	○	○	○	○	○
総 合 診 療 科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)	○	○	○	○	○
	午後 13:30～16:00	○	○	○	○	○
循 環 器 内 科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)	○	○	○	○	○
	午後 13:30～16:00	○	○	○	○	○
神 経 内 科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)●予約制	●				●
	午後 ●予約制		●	●		
呼 吸 器 外 科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)		○		○	○
	午後 14:00～16:00		○		○	
外 科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)	○		○		
	午後 14:00～16:00					○※Ⅱ
緩和ケア外来	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)					○
脳神経外科・脳卒中科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)		○			
	午後 13:30～14:30		○			
泌 尿 器 科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)	○			○	
整 形 外 科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)	○	○	○		○
小 児 科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)●予約制	●	●	●	●	○
	午後 13:30～16:00 ●予約制	●	●	●	●	●
	午後 13:30～16:00	○		○※Ⅲ	○	
眼 科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)●予約制	●※Ⅳ		●	●	●
	午後 13:30～16:00 ●予約制			●		
リハビリテーション科	午後 14:30～17:00			○		
放 射 線 科	午後 14:00～16:00	○			○	
耳 鼻 咽 喉 科	午後 13:30～16:00			○		○
歯 科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)●予約制	●	●	●	●	●
	午後 13:30～16:30 (診療開始 13:30～)●予約制	●	●	●	●	●

※Ⅰ…内 科…予約制 10:00～16:00 診療 ※歯 科：診察希望時には、事前連絡要
 ※Ⅱ…外 科…第1・3 はストマ外来を実施 ※小児科：発達障害で受診希望の場合は事前
 ※Ⅲ…小児科…診察時間 15:00～16:00 予約要
 ※Ⅳ…眼 科…完全予約制 手術前後診察

2022年10月3日改定

交通アクセス



交通機関をご利用される方へ

JR「新倉敷駅」より、タクシーで約15分。
 JR「倉敷駅」より、タクシーで約25分。

自家用車をご利用される方へ

山陽自動車道「玉島IC」より、約20分。

高梁川より西側の方

1.霞橋を目標にこられる場合

霞橋を渡って水島方面へ左折、鶴の浦西側（高梁川堤防の下）の道を南下してください。

2.水玉ブリッジラインを目標にこられる場合

水玉ブリッジライン水島大橋を出てすぐの信号を右折して側道に入り、右折して水玉ブリッジラインの下をくぐり抜けると右手正面です。*水玉ブリッジラインが無料になりました。

高梁川より東側の方

1.霞橋を目標にこられる場合

429号線（旧2号）を橋の手前で水島方面へ左折、鶴の浦西側（高梁川堤防の下）の道を南下してください。

2.水玉ブリッジラインを目標にこられる場合

水玉ブリッジライン水島大橋手前の直前の信号で左側側道に入り、右折して水玉ブリッジラインの下をくぐり抜けると右手正面です。

患者さんの権利と患者さんへのお願い

患者さんの権利

当院では、患者さんの相互理解により医療が行われるよう、患者さんの権利を尊重します。

- 1.ひとりの人間として、その人格・価値観は尊重されます。
- 2.医療を平等に受けることができます。
- 3.説明と十分な理解による同意をもとに、適切な医療を選ぶことができます。
- 4.当院で行われたご自身の診療に関する情報の提供を受けることができます。
- 5.医療の過程で得られた個人情報厳守され、患者さんの承諾なしには開示いたしません。

患者さんへのお願い

私たちが良質で安全かつ効率的な医療を提供するために次のことをお願いします。

- 1.ご自身の健康に関する正しい情報の提供
 - 2.ご自身の医療への積極的な参加
 - 3.ご自身の治療に必要な診療上のルールの遵守
 - 4.他の患者さんの診療に支障をきたさないためのご協力
- 患者さんが、私たちと力を合せ、治療に専念され、少しでも早く回復されますよう心よりお祈り申し上げます。



公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構
 倉敷中央病院リバーサイド

〒712-8007 岡山県倉敷市鶴の浦2丁目6番11号
 TEL：086-448-1111 FAX：086-448-1251
 発行者：土井 修 編集責任者：十河 浩史



倉敷中央病院リバーサイドのホームページはコチラ
<https://www.kchnet.or.jp/krh/>
 是非、アクセスして役に立つ情報をGetして下さい。