



成田赤十字病院

成田赤十字病院 広報誌

2023年  
6月号

vol. 61

# ふれあい

成田日赤に関わる方々との“ふれあい”を大切に。



日本赤十字社キャラクター  
ハートちゃん

医療最前線

## 夜間頻尿…2

医療現場のプロフェッショナル  
作業療法士…5

あなたのかかりつけ医…6



夜間頻尿をわかりやすく解説

# 就寝後にトイレに行く方、必見!!

夜間頻尿は「寝ている間に1回以上のトイレに起き、日常生活に支障をきたした状態」と定義されています。ただ、多くの方は夜2回以上のトイレが不快と感じるのではないのでしょうか。

夜、頻繁にトイレに起きることで日中に眠くなったり、暗い中でトイレに向かい転倒、骨折してしまったりなど、リスクが伴います。

# 必見!!

担当科  
泌尿器科

私がナビゲーターを務めます

なかにし ゆうすけ  
**中西 雄亮 先生**

東京都出身

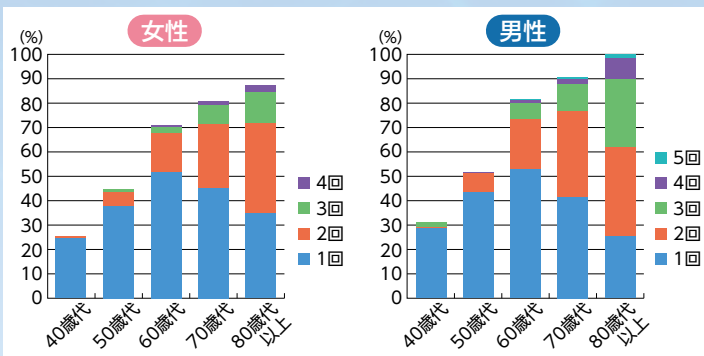
困っているけれどなかなか相談しづらい夜間頻尿。その原因と対策について日本泌尿器科学会認定泌尿器科専門医・指導医の中西雄亮医師がご紹介します。



成田に来て3年になります。地域の方の健康に役立てるよう日々診療しています。

下記のグラフは「夜間頻尿があると答えた人の割合」です。40歳代から夜にトイレに行く割合が増加し、年齢を重ねるにつれて回数が増えていく傾向があります。

夜間頻尿があると答えた人の割合



(引用：国立長寿医療研究センターHP)

## 夜間頻尿の原因

### なぜ歳を取ると夜間頻尿になるの？

加齢による夜間頻尿の原因は大きく3つあります。

1つ目は「抗利尿ホルモンの産生低下」です。抗利尿ホルモンは脳の視床下部から放出され、尿量の調節を腎臓に働きかけていますが、このホルモンが加齢により減少し1日の尿量のコントロールが不良になり夜間の尿量が多くなります。

2つ目は「心臓や腎臓の機能の低下」です。身体の血流のポンプの役割を果たしている心臓や腎臓の機能が加齢により低下し、下半身にむくみとして余分な水分が溜まります。夜、眠るときに横になるとその余分な水分が身体の中心に戻り、尿として排出されます。

3つ目は「眠りが浅くなる」ことです。年齢を重ねるとともに睡眠時間が短くなり、眠りが浅くなることは自然なことです。睡眠障害と夜間頻尿は密接に関係しているため、トイレに行きたくなくて起きているかと思ったら、実は眠りが浅いことが原因でトイレに行っていたということもあります。つまり、眠りの質を良くすることが夜間頻尿の改善にもつながると言えます。

### 加齢以外の原因となる病気

年齢を重ねることによる変化以外の夜間頻尿の原因となる病気についてお伝えします。

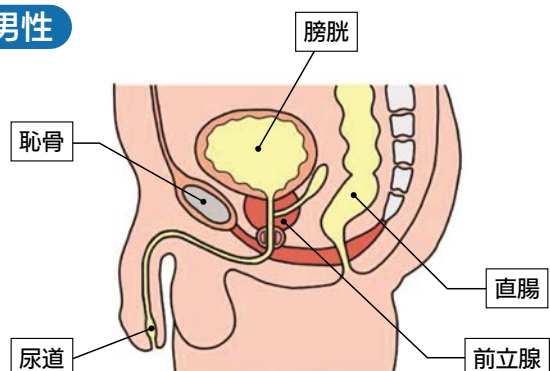
#### ●前立腺肥大症

40歳代以降の方の発症が多い男性特有の病気です。

男性ホルモンのバランスが変化し、直腸と恥骨の間にある前立腺が徐々に大きくなる(肥大する)ことで尿の通り道である尿道が圧迫され、頻尿、残尿感、尿の勢いが弱くなるなどの症状が現れます。

また、尿がしづらくなるため膀胱炎、前立腺炎の原因となることもあります。

#### 男性

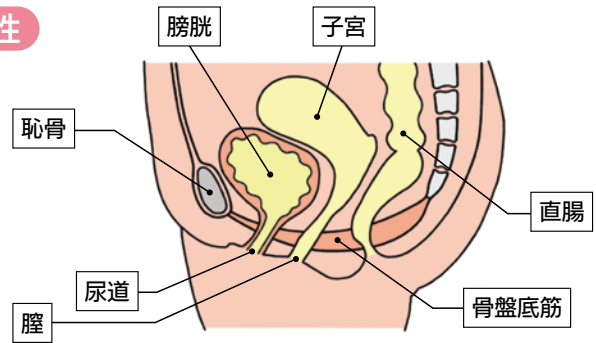


### ●過活動膀胱

中高年の女性に多い病気ですが男性にも起こります。膀胱の神経が過敏になったり、膀胱の筋肉が衰えることで尿がそこまで溜まっていないのにトイレに行きたくなってしまいます。症状が進むとトイレに間に合わなくて漏れる、いわゆる失禁するということもあります。

その他、糖尿病や慢性心不全、睡眠時無呼吸症候群などの病気も夜間頻尿の原因となる場合があります。

女性



# 夜間頻尿の対策

## 排尿日誌をつける

夜間頻尿に困っているけれど、泌尿器科を受診するのは抵抗があるという方もいると思います。

そんな時はまず「排尿日誌」をつけてみましょう。

排尿日誌にトイレに行った時間や排尿した量をその都度記録することで、1日全体のトイレの回数や尿量を把握し、適正な排尿状態か確認することができます。だいたい2~3日つけられれば充分です。

排尿日誌 (Bladder diary)

月 日 ( )

起床時間: 午前・午後 \_\_\_\_時 \_\_\_\_分  
就寝時間: 午前・午後 \_\_\_\_時 \_\_\_\_分

【注意】 尿量の測定は正確に行うことにより測定精度を高めます。

時間	排尿回数	尿量 (cc)	尿色	尿の性状
1	時 分			
2	時 分			
3	時 分			
4	時 分			
5	時 分			
6	時 分			
7	時 分			
8	時 分			
9	時 分			
10	時 分			
11	時 分			
12	時 分			
合計				

※尿量を量るときは尿コップや使わなくなった計量カップを使いましょう。

(引用: 日本排尿機能学会HP)

※尿量を量るときは尿コップや使わなくなった計量カップを使いましょう。

排尿日誌をつけたら以下の表を参考にご自身の排尿状態を確認してみてください。

### 中高年の適正な排尿状態

1回の排尿量	250ml以上
1日の排尿量	1,500ml前後
1日の排尿回数	7回まで
昼間の排尿間隔	3~4時間に1回
夜間の排尿回数	1回まで
夜間の尿量の割合	33%まで

こんな時は要注意

- 1回の尿量が少ない(250cc以下)  
→前立腺肥大、過活動膀胱などの可能性
- 尿量が2,000ml以上と多い  
→水の飲み過ぎや糖尿病の可能性
- 1日の尿量のうち夜の尿量の割合が33%以上と多い  
→寝る前の水の飲み過ぎや心不全の可能性

## 生活習慣や運動習慣の改善

夜間頻尿の症状が軽度であれば、生活習慣や運動習慣の改善によって症状の改善が図れる可能性があります。

### 夜間頻尿に有効な生活習慣

- おなかを冷やさないよう温めて寝る
- 利尿作用のあるアルコール、カフェインは就寝前の摂取を控える
- 塩分や刺激の多い香辛料などの摂取を控える

### 夜間頻尿に有効なエクササイズ

- 夕方に30分くらいのウォーキング
- ふくらはぎマッサージ
- 就寝前、足を挙上して横になる

こうした対策を行っても症状が改善せずお困りの場合は、お近くの泌尿器科を受診し相談してください。

## 勘違い!? あなたの生活習慣

- 健康のために緑茶を寝る前に飲んでいますが。  
→緑茶はカフェインを多く含むので寝る前は控えるに。
- 寝つきが良くなるように、お酒を飲んで寝ています。  
→アルコールは夜間の尿量が増え眠りも浅くなります。
- 1日を通してなるべくたくさんの水を飲むようにしています。  
→適度な水分摂取量は20~25×体重(ml)です。例えば、体重60Kgの人では約1.5Lが適量となります。夜間頻尿につながるので、夕方以降に水分を取るの少し控えめにしましょう。

## まとめ

- ・夜間頻尿の原因として加齢性的変化のほか、前立腺肥大症などの原因疾患が関係している可能性があります。
- ・ご自身の排尿状態を知るために「排尿日誌」をつけましょう。
- ・生活習慣や運動習慣の改善などで夜間頻尿の症状改善が図れる場合があります。
- ・夜間頻尿にお困りの際はお近くの泌尿器科に相談してください。





院長就任のごあいさつ

## “こころあたたかい医療”の提供を目標に



院長 青墳 信之

当院の発足は、昭和23年日本医療団より日本赤十字社に移管されたことに始まります。以来75年にわたり、北総地域の中核病院として、救急医療・急性期医療体制の充実に努めてまいりました。

地域の診療所・病院との連携にも努めており、平成18年度には地域医療支援病院に指定されました。現在は、救命救急センター、千葉県がん診療連携拠点病院、災害拠点病院など、数多くの指定を受けております。

高機能病院としても努力を続け7つの機能別センターを設置しております。(地域周産期母子医療センター、脳卒中センター、脊椎脊髄センター、アレル

ギー膠原病センター、千葉大学肺がん治療センター、造血細胞移植センター、臨床研究センター)

また、成田空港近隣の病院として、日本国内に4か所しかない特定感染症病床を有し、海外からの感染症の脅威に対して即対応できる体制を構築しております。

当院は、患者さん・ご家族の方々を支え、患者さんと共に歩む医療を提供できるよう、スタッフのスキルアップに重点を置き、人材を育成しております。現在、KGI・KPI(業績評価手法の一つ)を導入し、職員一人ひとりが主体的に考えながら業務を遂行するシステムを構築しております。

今後も職員一同精進し、地域のみなさまに、より安全で、より高度な、当院の基本理念である「こころあたたかい医療」の提供に努力してまいります。



地域がん診療連携拠点病院に指定

## 質の高いがん治療を目指して

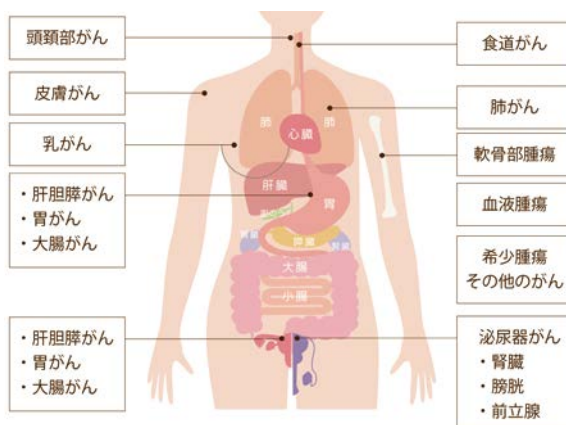
ホームページ  
「がん診療について」



当院は、令和5年4月に厚生労働省より「地域がん診療連携拠点病院」の指定を受けました。

地域がん診療連携拠点病院とは、全国どこに住んでいても「質の高いがん医療」が受けられるように、都道府県の推薦をもとに厚生労働大臣が指定した病院で、千葉県内では13病院が指定されています。

地域がん診療連携拠点病院では、専門的ながん医療の提供、がん診療の連携協力体制の整備、患者さんへの相談支援や情報提供などの役割を担っています。



放射線治療装置の最新機種導入

## がん治療が種類やステージに合わせて柔軟に対応可能に

放射線治療装置(リニアック)を最新機種Varian(バリアン)社製のTrue Beamに更新いたしました。最新機種の導入により、より正確かつ効率的な治療が可能となり、患者さんの負担を軽減でき、幅広い症例に対応できるのが最大の特徴です。

この最新機種は、従来の装置と比べ放射線照射時間を大幅に短縮し、さらに照射範囲をより正確にコントロールできます。また、患者さんの安全性にも配慮し、照射中に動きを検知する機能を搭載しております。これにより患者さんの治療の質を高めるとともに、治療時間を短縮し、より快適な治療を提供いたします。



## 作業療法士(リハビリテーション科)

患者さんの日常生活を取り戻していく、  
こころとからだのリハビリテーション。

### ▶作業療法士とは？

作業療法士とは、心身に障害を持つ方に対して、「こころ」と「からだ」のリハビリテーションを行う専門職です。私は主に脳卒中や骨折などで入院した患者さんの日常生活動作のリハビリを行い、機能回復の援助をしています。具体的には、ご飯を食べる練習、物忘れや注意・理解などの頭の体操、筆記用具の持ち方、トイレ動作、衣服の着脱、移乗動作\*などです。

また、当院にはNICU(新生児集中治療管理室)があるため、早産や低体重で生まれた赤ちゃんのリハビリにも関わっています。

※ベッドから車いすへ、車いすから便座などへ乗り移ること

### ▶作業療法士を志したキッカケは？

小学校の頃から肢体不自由児や自閉症の方に興味を持っていました。本を読んでみると、楽しく工夫して生活している方もいらっしやることを知りました。高校生で進路を決める時、肢体不自由児や自閉症の方に関われそうな職業を探したところ、作業療法士という職業に出会いました。

養成機関に通い、国家試験に合格すると作業療法士として働くことができます。私は色々な疾患や、幅広い年代の患者さんに関わりたいと思い、総合病院である成田赤十字病院に就職しました。

### ▶作業療法士の仕事で大切なことは何ですか？

作業療法は、患者さんに対して何かをして直接的に治すだけではなく、助言やサポート、目標や訓練内容をきちんと伝え、患者さんに理解してもらうことが重要だと思っています。例えば、急に倒れてしまい、自分の置かれている状況が分からない患者さんに対しては、今どうしてリハビリが必要なのか、何をすべきなのかを丁寧に説明し、理解してもらい、意欲を引き出すことが大切です。

骨折した患者さんや手術した後の患者さんでしたら、リハビリが大切であることを伝え、やる気を引き出す必要があります。手首の骨折ならば水をくむまでの各関節の角度やお茶碗を持つ動作などを例に挙げ、日常生活のどの場面でこの運動が必要なのか、何故必要なのかを患者さんにきちんと伝え、理解していただく必要があります。

### ▶働いて感じたことは？

当院は幅広い症例や年代の患者さんに関わることができるので、作業療法士として成長できる環境が整っています。他院に勤めている作業療法士の仲間は5年から10年で転職している人が多いですが、当院は長く勤めている方が大半で働きやすい職場です。患者さんの回復の経過は人それぞれですが、良くなる方はグンと良くなるので、やりがいを感じています。

### ▶今後の目標は？

手のリハビリを行うことが多いので、手の悩みを抱えた患者さんはどんな病状の方が来ても対応できるよう、スキルを高めていきたいです。また、新生児の発達フォローや、親御さんとの関わり方も学んでいきたいと考えています。



かとり まいこ  
作業療法士 香取 麻衣子さん

#### 香取さんのある1日の業務

8:30	出勤
8:40	朝礼
9:00	リハビリ開始、記録
12:15	昼食
13:00	
13:00	リハビリ、カンファレンス、記録
17:00	記録
17:00	業務終了

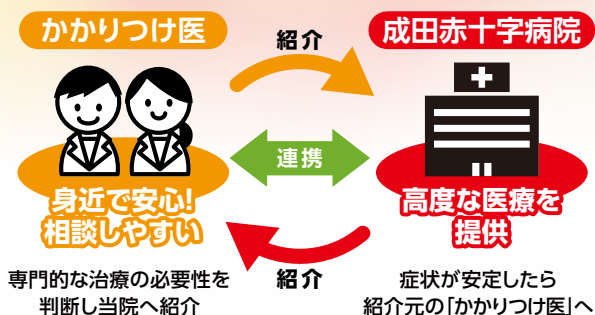


お持ちですか?

# 地域医療連携 あなたのかかりつけ医

当院では、適切かつ高度な医療サービスを患者さんに提供するために「かかりつけ医」(地域の開業医)と連携しています。身近で安心な、相談しやすい「かかりつけ医」をもちましょう。

※当院では、内科、外科、眼科、耳鼻咽喉科、皮膚科、泌尿器科、脳神経内科、歯科・口腔外科、整形外科、緩和診療科の初診は、紹介状をお持ちの患者さんのみとなります。



## あづま病院

当院は永井医院を継承し2004年開業、地域の健康を支援するため向上し続ける医院を目指しています。患者様に真摯に向き合い、わかりやすい言葉で説明に心がけています。

また安心して治療を受けて頂けるよう勉強していきたいと思えます。

成田赤十字病院の先生方には全科にわたり日頃からお世話になっています。また病診連携で最新治療をご教示いただき多くの患者様と一緒にフォローさせていただいています。ありがとうございます。

今後も地域医療に貢献できるよう隣のすずきこどもクリニックと一緒に頑張っています。



我妻 道生 院長

## すずきこどもクリニック

令和元年4月に、富里市七栄で関根こどもクリニックを承継し、クリニックを開業いたしました。コロナ禍で少子化がさらに加速してしまいましたが、4月にはこども家庭庁も発足し、政府も少子化対策に本腰を入れようとしています。当クリニックでも、一般診療、予防接種、乳児健診、保育や発達の相談などを通じ、地域の皆様が安心して子育てができるように微力ながら努力してまいります。

成田赤十字病院では、千葉大学小児科で医師の駆け出しの頃、研修させていただきました。小児科はじめ関係各診療科の先生方には病院連携で日頃より大変お世話になっており、感謝いたしております。



鈴木 宏 院長



診療メモ
あづま病院 TEL 0476-90-1168
診療科目 胃腸科、外科、内科、小児外科
すずきこどもクリニック TEL 0476-90-1166
診療科目 小児科
〒286-0221千葉県富里市七栄646-786
診療時間 午前9:00~12:00 午後15:00~18:00
休診日 木曜、日曜、祝日、土曜午後
※住所・診療時間・休診日は共通

### 成田赤十字病院基本理念

赤十字の基本理念に基づき、患者さんの権利と医療人としての倫理を守り、医療の質の向上と患者さん中心の「こころあたたかい医療」の実践に努めます。

### 成田赤十字病院 広報誌 ふれあい 2023年6月号

〒286-8523 千葉県成田市飯田町90番地1

TEL.0476-22-2311(代) <https://www.narita.jrc.or.jp/>



### 成田赤十字病院基本方針

1. 地域の皆様から信頼される病院を目指します。
2. 救急医療の充実、安全でより高度な医療の提供に努めます。
3. 地域の医療・福祉との連携強化に努めます。
4. 国内外の医療救援活動に積極的に参加します。
5. 健全な経営と働きがいのある病院を目指します。
6. 赤十字病院グループの一員として赤十字活動の普及に努めます。