



晩秋の越後平野と病院 (谷本弘幸)



病院長挨拶

病院長 富所 隆

あけましておめでとうございます。

昨年は、どうにかこうにか東京オリンピックが開催されました。ちょうど第5波が始まり、日々感染者数が増えている時期でしたので、毎日らはらしながら、柔道勢の目覚ましい活躍を応援しておりました。そんなオリンピックにも増してわくわくさせてくれたのは、大リーグの大谷翔平選手でした。二刀流の衝撃を世界中に届け、野球のルールを知らない我が家の奥さんまでが、感激しておりました。感染症が猛威を振るう中、最も日本人に、そして世界中の人々に大きなエール

を届けてくれた、一人ではないでしょうか。

さて、現在日本では、感染者の少ない状況がもう1か月以上続いています。ワクチン接種が広く普及し、内服薬も近々利用される目途が立ってきたようです。このまま落ち着くことをすべての日本人が望んでいます。しかしこの原稿を書いている時、世間ではオミクロン株の話題で持ちきりです。正月明けに危惧されている第6波を、何とか抑え込むことができるように、もう少し皆で頑張りたいと願う日々です。

そんな中ですが、病院では、地域の人々の健康維持・増進に少しでもお役に立てるように、リモートを通じて健康教室などの講座を開講しています。また、コロナウイルスの落ち着いている時期には、“3密”の回避を行いつつ、出前講座も開講しています。どうぞ遠慮なくお問い合わせください。

今年は虎(寅)年。ライオンと並び“百獣の王”と称される勇猛果敢な動物です。何か良いことが起きそうな予感がします。

夜間頻尿について

尿に関するトラブルは尿漏れや頻尿、排尿困難などいろいろありますが、最も多くの人困っている症状は夜間頻尿です。夜間頻尿は夜間に1回以上トイレに目覚めることと定義されていますが、通常は夜間に2回以上起きると苦になる人が多いようです。

夜間頻尿の原因は大きく三つに分けることができます。一つ目の原因は夜間に作られる尿の量が多い「夜間多尿」です。よく見られるのは健康のためと習慣的に水分をよく取る人に多いようです。また高血圧や糖尿病などの生活習慣病との関係も指摘されています。下肢がむくみやすい人は夜間寝ている間、下肢にたまっていた水分が尿となりますので、夜間多尿になりやすくこのため日中に弾性ストッキングをはくことや、日中下肢を軽く挙げて昼寝をするのも有効です。

二つ目の原因は「睡眠障害」です。眠りが浅いため何度も目が覚めると(中途覚醒)トイレのことが気になります。行っても大した量が出ないのが特徴です。体内時計を整えるために日光浴や適度な運動をしたり、長時間の昼寝は避けるようにしましょう。

また場合によっては適度な睡眠剤も内服するもの有効な方法です。

三つ目の原因は膀胱(ぼうこう)に尿を十分にためられない「蓄尿障害」です。代表的な病気は過活動膀胱です。昼夜を問わず急に強い尿意でこらえることが難しく、尿漏れを来すこともあります。

夜間頻尿を治すためには、原因を見極めることが大切ですが、この時に役立つのが排尿日誌です。排尿日誌は24時間の排尿をした時間と尿の量を自分で記録するものです。通常、1日の尿量はおおよそ20~25ml/kgで、体重50kgの人だと1日の尿量は1000~1300ml程度、1回の排尿量は通常は200~300ml程度が一般的です。

排尿日誌を付けることで、夜間頻尿の原因を大まかに見分けることができます。夜間の尿量の合計が異常に多い場合は夜間多尿を、夜の1回の排尿量が昼に比べて少ない場合は睡眠障害を疑います。昼も夜も1回の排尿量が少ない場合は過活動膀胱など膀胱に問題がある可能性を考えます。原因が複数あることも少なくありません。夜間頻尿で悩んでいる人は排尿日誌を付けてみて泌尿器科を受診してみるとよいでしょう。

排尿日誌

夜間多尿

昼間		夜間	
排尿時刻	排尿量	排尿時刻	排尿量
9:10	250	0:30	300
12:30	190	2:40	280
16:20	210	5:00	280
20:20	200	6:40(起床時)	200
22:30(就寝前)	120		
排尿回数	5	排尿回数	4
総尿量	970ml	総尿量	1060ml

過活動膀胱

昼間		夜間	
排尿時刻	排尿量	排尿時刻	排尿量
7:00	100	1:40	100*
8:30	120*	4:30	80
11:00	80	6:00(起床時)	100
13:30	80		
16:00	120		
17:50	60		
20:10	100		
21:40	60		
23:00(就寝前)	80		
排尿回数	9	排尿回数	3
総尿量	800ml	総尿量	280ml

*尿もれ

記事担当

泌尿器科 部長 照沼正博

外来 4 ブロックについて

歯科口腔外科

歯科口腔外科の患者さんの多くは病院内の他の診療科を受診されていますので、基礎疾患の状態に配慮した歯科診療を行っています。特に近年では、がん患者さんの治療をサポートするための口腔ケアに力を入れており、歯や歯ぐきの痛み、義歯の不具合、口腔乾燥、口内炎といったトラブルに迅速に対応することで、がん治療が円滑に進められるよう心がけています。

小児科

小児科は、こどもの総合診療科です。熱がでた、咳や鼻水がひどい・治らないなどだけでなく、食物アレルギー・花粉症・乾燥肌・皮膚のかゆみ・身長や体重の心配などなど、心配なことや悩んでいること何でも相談してください。丁寧に診察し、悩み事が解決するように努めます。

形成外科

形成外科では、生まれつきからある体表の変形や、外傷、腫瘍などの治療を行っています。乳房再建、眼瞼下垂、腋臭症の治療も行っています。青あざや刺青などQスイッチ・ルビーレーザーで対応できる疾患も取り扱っています。スタッフ一同、患者様が安心して治療が受けられるように心がけています。



歯科口腔外科



小児科



形成外科

栄養科
ワンポイント
コーナー



お酒と楽しく付き合いましょう



寒い季節がやってきました。この時期はアルコールの消費量も増えると言われています。みなさんも今年は忘年会やお正月などお酒を飲む機会が多かったのではないのでしょうか。

アルコールは適量であればリラックス効果や血行促進などのメリットがありますが、飲みすぎると急性アルコール中毒やさまざまな臓器障害、アルコール依存などのデメリットもあります。飲酒後、血中濃度のピークは30分～2時間後に現れその後濃度はほぼ直線的に下がります。アルコールの分解速度は個人差が大きいことが知られていますが、男性でおよそ1時間に約9g、女性で6.5g程度です。アルコールは胃および小腸で吸収されますが空腹時に飲酒をするとアルコールが胃を素通りして小腸に流れ込むのでアルコールの吸収が速くなります。これに対して、食事やつまみと一緒にゆっくり飲酒するとアルコールが胃に留まる時間が延び、吸収が遅くなり血中濃度も低く抑えられます。

厚生労働省の示す指針では節度ある適度な飲酒は1日平均純アルコールで20gの飲酒と言われており、女性や高齢者はこれよりも飲酒量を少なくすべきと言われてます。飲酒方法や目安量を参考にお酒と楽しく付き合いましょう。

<酒類別のアルコール約 20g >	
ビール	… 500ml
日本酒	… 180ml (1合)
焼酎(25度)	… 110ml
ウイスキー	… 60ml (ダブル1杯)
ワイン	… 180ml

病院からのお知らせ

✓ 病院の理念

地域の中核病院として
皆様の健康を守る為、
良質で心温まる医療を提供し、
予防・保健・福祉活動を
積極的に推進いたします

✓ 逆紹介の推進について

当院は、2021年4月に県から「地域医療支援病院」の承認を受けました。これを受け今後は急性期を過ぎ、病状の落ち着いた患者様は、お近くの診療所や一般病院へ、ご紹介させていただきます。合わせて紹介患者様や精密検査依頼を中心とした診療に移行していきます。今まで以上に救急医療や入院医療に力を注ぐとともに、外来での待ち時間の改善や診療所の先生方との連携を深め、長岡市を含む中越地区の医療を積極的に支えていきます。どうぞ皆様のご理解と協力を重ねてお願いいたします。



✓ オンライン資格確認等システムについて

既に報道されているとおり、国の主導により令和3年10月20日～『オンライン資格確認等システム（マイナンバーカードによる保険証確認など）』の導入・普及が全国の病院・診療所で進められております。

当院は令和3年12月24日にシステム改修を行い、令和4年1月4日～正式稼働とさせていただきます。

また、一口にオンライン資格確認等システムといってもマイナンバーカードが保険証代わりになるだけではありません。

大きなメリットとしては、「高額療養費制度（※1）」を利用するために事前申請が必要だった「限度額適用認定証」の発行について、患者さんが病院に同意を示すだけで、発行手続きをしなくてもオンラインで高額療養費制度が利用できるようになります。

今までは、入院費など医療費が高額になる場合、加入している保険者（保険証の発行元）に患者さん自身が限度額適用認定証の発行を申請し、病院に原本を提示していただいていたのですが、オンライン資格確認等システムの導入により、その手間を省略できるようになります。また、これはマイナンバーカードだけではなく、今までどおり保険証を提示（※2）するだけでも利用できます。

上手に利用できれば患者さん、病院ともに便利になるシステムです。新たな試みで病院側が手間取ることもあるかもしれませんが、わかりやすく説明できるよう職員一同努めてまいります。

※1 病院への医療費の支払額を所得に応じた限度額に抑える（医療費の減額）制度です。

※2 ご加入されている保険者がデータ登録していない場合は、今までどおり限度額適用認定証の発行手続きが必要となります。

医事課 課長 水澤大輔

✓ 今号の表紙は2年目の研修医谷本弘幸先生が撮影されたものです。

谷本先生は東京都の出身ですが、趣味の鉄道写真で度々長岡を訪れ、風景や居心地の良さで当院での研修を希望されました。



10月1日2階建て新幹線「MAXとき」最後の運行



撮影場所/燕市(栗生津駅~分水駅)越後線



撮影場所/前川駅~来迎寺駅)信越本線