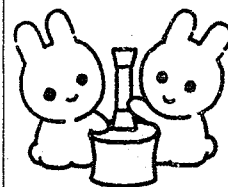




まめなかの

発行
西郷町城北町
隠岐病院長



おしっこのお話し



『その2』 もれ！気になり ませんか？

皆さんこんにちは、先月号に掲載した「おしっこのお話し」こわしい前立腺肥大症」いかがだったでしょうか？ 今回は、おしっこがもれる「尿失禁」についてお話しいたします。特に女性では、「尿失禁」は年のせいだからと、あきらめてしまう方が多いように思います。

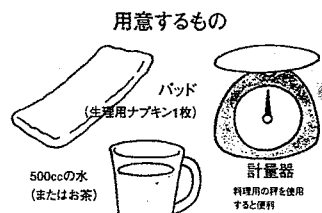
女性は、男性に比べて尿道が二〜三cmと短く、元来おしっこを我慢することが苦手です。分娩や慢性の便秘などにより、尿道を締めめる筋肉（尿道括約筋）が弱くなり咳やくしゃみ、重い物を持ち上げ

た時など、下腹部に力が加わった時に思わずもれてしまうのが、「腹圧性尿失禁」と言います。このタイプの失禁は、症状が軽い場合には括約筋のリハビリ（骨盤体操）や、飲み薬で治すことができます。また、女性では更年期から閉経後まで女性ホルモンが低下することで尿道括約筋の筋力が低下し更に膀胱の筋力も不安定になってしまい、トイレに行くまでに我慢できず、間に合わないでもれてしまうのが「切迫性尿失禁」です。

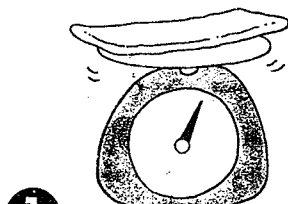
このタイプの失禁は飲み薬だけで治すことができます。（左の表

クシャミをしたら、オシッコが出てしまった。まさか…？

腹圧性尿失禁の自己診断



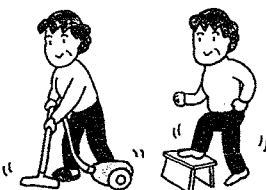
●排尿直後にはこのテストを始めないで下さい。



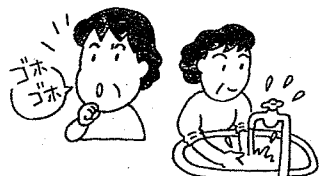
① パッドの重量を計って下さい。



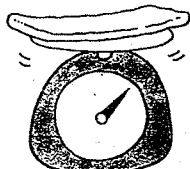
② パッドを装着して、座って水（またはお茶）を15分間で500cc飲んで下さい。



③ 30分間寝ないで、掃除などの家事または散歩をして下さい。この間に階段の昇り降り1回、あるいは台の昇り降り15回して下さい。



④ 次の15分間で強い咳を10回、速足で歩行を1分間、床のものをひろう運動を15回、流水で手洗いを1分間して下さい。



⑤ パッドをはずして重量を計って下さい。前後のパッドの重量の差で尿失禁の程度を判断します。

泌尿器科医長 角 博二郎

で症状がすすんでしまったものは、なかなか治りにくいので、年のせいだからとあきらめずに、症状が現れたら少しでも早いうちに、元々気良く泌尿器科へお越しください。

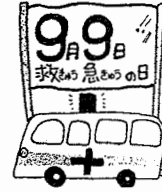
自己診断テスト結果

- ① 2.0g以下 → 尿禁制
- ② 2.1g～5.0g → 軽度尿失禁
- ③ 5.1g～10.0g → 中等度尿失禁
- ④ 10.1g～50.0g → 高度尿失禁
- ⑤ 50.0g以上 → きわめて高度尿失禁

①・②骨盤底筋群体操をお勧めします
③～⑤日常生活に支障をきたします。
医師にご相談下さい

9月9日は

何の日 ふっふー



皆さんは九月九日が何の日かご存じですか。「きゅっきゅうの日」すなわち「救急の日」です。

「救急の日」は、昭和五十七年に救急医療および救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深め、かつ、救急医療関係者の意識の高

揚を図ることを目的とし「救急医療週間」とともに定められました。以来、毎年九月九日を「救急の日」とし、この日を含む一週間を「救急医療週間」としています。

応急手当の重要性について



応急手当の重要性は、急病や交通事故など救急事故が発生した時、救急隊が現場に到着するまでの間、その現場付近に居合わせた人が、適切な応急処置を速やかに実施することにより、傷病者の救命効果が

一層向上する点にあります。傷病者の救命のためには住民による応急手当、救急隊員の応急処置と搬送、医療機関での処置というスムーズな連携が不可欠です。

救急車からのお知らせ



当院では、救急車にて他医療機関への緊急患者搬送を行っておりますが、走行中の車の近くに救急車がきたら、危険ですので速やかに進路をお譲りいただきますようご協力お願いいたします。



エレベーター改修工事のお知らせ

ご迷惑を
お掛けします

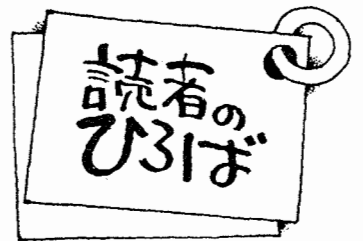


九月九日から九月三十日までの約三週間、寝台用エレベーター（向かって右側）が改修工事のため使用できなくなります。通常の点検修理ではなく、老朽化に伴う本格的な改修工事ですので、工事期間が長期にわたります。患者様、面会の方々には大変ご迷惑、ご不便をお掛けしますが、左側のエレベーターをご使用ください。

患者様、ご高齢の方、体の不自由な方の優先使用にご協力下さいますようお願いいたします。

なお、混雑緩和のため、健康な方はできるだけ中央階段をご利用ください。ご協力お願いいたします。





今回より、新コーナーとして登場いたしました。皆さんからの「短歌・川柳・詩」など、編集部までお寄せ下さい。皆さんからのお便りお待ちしております。



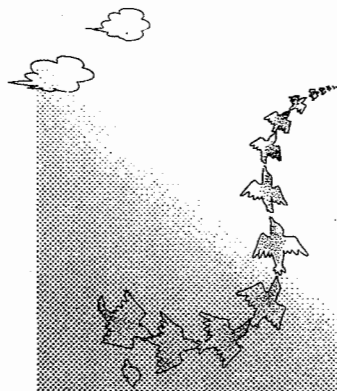
千尋の谷底見れば日本海

さざなみよする秋の夕映え

天の河おり姫ひく星二人して

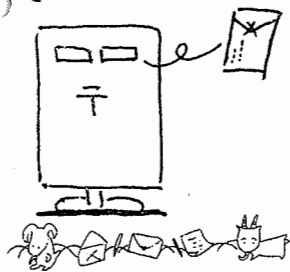
一年一度の出合うれしや

吉田白鳥



685-0016
隠岐郡西郷町城北町三五五番地
隠岐病院総務課内
「まめなかの」編集部あて

※入院中の方は看護婦までどうぞ



おねがい



面会時間は、午後三時から午後七時までとなっております。面会時間以外は、入院患者さんの処置および各種検査などを行っております。また、安静時間にもなっており、他の患者さんの治療に差し支えることもありますので、お見舞いの方は時間を守られますようご協力お願いいたします。



異動

採用 九月一日

- *宮本 聡美 (臨時小児科医長)
- *鯉田 サツキ (パート准看護婦)
- *景山 広子 (パート看護婦)

退職 八月一日

- *増江 道哉 (小児科)
- 一 岐阜大学医学部へ
- *仲山 佳栄 (臨時看護婦)
- *兼折 里美 (パート看護婦)

おとがき

この夏、相次いで日本中に衝撃が走りました。和歌山カレー毒物混入事件に端を発した、一連の毒物混入事件。死者まで出た痛ましい事件です。そしてもう一つは、つい先日、北朝鮮ミサイル発射事件です。どちらも、不況にあえぐ日本を震撼させた事件です。

▼夏休みといえば、みんな心躍らせて海へ山へと繰り出し、日焼けで真っ黒になりながら遊んだ楽しい思い出がいっぱいですが、今年は、長引いた梅雨や不順な天候、おまけに事件などあまり良い思い出が残せなかったのではないのでしょうか？

▼「天災は忘れた頃にやってくる」平和に浸りきっている私たち、いつ訪れるかわからない不測の事態に「備えあれば憂いなし」。九月一日は防災の日、九月九日は救急の日、まさか！のときのための備えはありますか？

日常生活の中の平和が脅かされている。こんなときこそ身の回りの備えを再点検して見ませんか。



アリさんになりたい M