

メディカル・クォーターリー

# MEDICAL QUARTERLY

## 特集

日常を快適に  
泌尿器の専門家による  
ケアガイド

- おしっこが出にくくてお困りの方へ
- 尿もれが気になる方へ  
～運動で尿もれ予防～

## 寺岡記念病院 理念

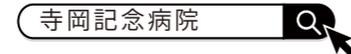
トータル&シームレスケア  
全人的で切れ目のない医療提供の推進



社会医療法人社団陽正会  
寺岡記念病院



〒729-3103  
広島県福山市新市町新市37番地  
TEL 0847-52-3140(代)  
Email / info@teraoka-hosp.jp  
https://www.teraoka-hosp.jp



公式 instagram  
@teraoka\_hosp





# おしっこが出にくくて お困りの方へ

排尿に関する症状は「**排尿症状**」「**蓄尿症状**」「**排尿後症状**」の3つに分けられます。

以前ここでは「**蓄尿症状**」についてお話しています。具体的には尿が近い、夜間排尿に目覚める、漏れてしまうといった症状です。

今回は「**排尿症状**」についてお話します。症状としまして、尿がでにくい、勢いが悪い、排尿するのにお腹に力を入れるといったものです。

ちなみに「**排尿後症状**」とは排尿した後の症状で、残尿感や排尿後下着をつけた後尿が少し漏れるといったものです。



寺岡記念病院 泌尿器科  
部長 志田原 浩二 医師



今回の排尿症状の原因として大きく分けると二つの原因があります。一つは膀胱から尿道までの尿の通り道が塞がっている場合(通過障害)、もう一つは膀胱の収縮力が低下している場合(膀胱収縮障害)です。通過障害の代表的疾患として挙げられるのが**男性の前立腺肥大症**で、膀胱収縮障害は男女とも**神経因性膀胱**で起こります。また、膀胱収縮障害はメタボリック症候群に伴う膀胱の血流障害や加齢による膀胱の老化現象としてみられることもあります。



## 前立腺肥大症

前立腺は男性にのみある臓器で、膀胱の出口で尿道を取り囲むように存在し、精液の一部を作っています。この前立腺が肥大すると尿道が圧迫され、尿の通過障害をきたし、**排尿症状**を起こすとともに、頻尿、夜間頻尿、残尿感などの蓄尿症状、**排尿後症状**も起こします。前立腺肥大症は加齢とともに有病率が増加し、70歳代では10人に1人以上が前立腺肥大症と診断されます。

## 神経因性膀胱

**神経因性膀胱**とは、神経の疾患により膀胱の働きを支配する神経が障害を受けたため膀胱の働きが障害される状態をいいます。膀胱収縮障害をきたす原因疾患としては、糖尿病による末梢神経障害、腰部椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症による膀胱への神経の圧迫、子宮癌、直腸癌手術における膀胱への神経の損傷などがあります。膀胱の収縮が障害されるために、うまく尿を出せず、**排尿症状**を中心とした様々な症状を引き起こします。



以上のように**排尿症状**は男女ともに起こり、**原因としては様々なものがあります**。症状から原因を知ることは難しいので、生活に支障がある、困るような症状がある場合には泌尿器科を受診していただければ、原因を明らかにして、薬物療法を含む治療法の説明を受けるとともに生活の注意点もお話しできます。また、最近**前立腺癌の罹患率が急速に増えています**。男性で排尿にお困りの方は**前立腺癌のチェック(血液検査でPSAの測定)**も受けることをお勧めします。

気になる方は外来看護師へ  
ご相談ください。



# 尿もれが気になる方へ ～運動で尿もれ予防～

高齢者における尿もれ(尿失禁)の発症率は、年齢が上がるにつれて増加します。特に、65歳以上の高齢者では女性が約30～50%、男性が約10～20%の方が何らかの形で尿もれ(尿失禁)を経験しているとされています。そして、尿もれ(尿失禁)は、直接生命に関わることはありませんが、生活の質(QOL: Quality of Life)に深刻な影響を及ぼすことがあるため、生活の中に運動を取り入れ、**予防**していきましょう!



リハビリ室 理学療法士  
豊原 盛良

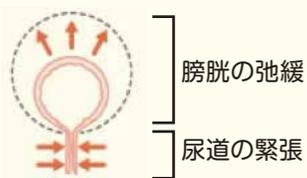
## 正常な排尿とは?①

### 尿機能について

排尿機能は尿を膀胱内にためる**蓄尿期**(図1A)と、膀胱内の尿を排出する**尿排出期**(図1B)に分けられ、これらの制御がうまくできないと排尿障害が生じます。

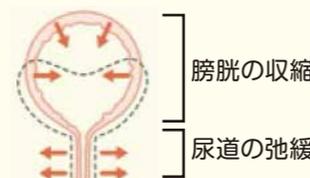
#### 蓄尿期(図1A)

- 低圧で300ml～400mlの尿を溜められる
- 尿意を感じない
- 尿失禁がない



#### 尿排出期(図1B)

- 排尿がいつでも始められる
- 残尿がない
- 途中で排尿を止められる



## 尿もれ防止のために骨盤底筋を鍛えてみよう②

**骨盤底筋**は、膀胱や子宮、直腸など骨盤内の臓器を下から支え、尿道や膣、肛門を開閉する筋肉です。女性では出産や加齢により骨盤底筋が緩みやすいため、尿道を締める力が弱まり、尿もれの原因となることがあります。骨盤底筋訓練は、緩んだ骨盤底筋の収縮力を回復し、尿もれを防ぐトレーニングです。ぜひやってみましょう!!



図2 骨盤底筋について

参考:2) 骨盤底筋(「無理なくできる骨盤底筋訓練」一般社団法人日本オフィスウロロジー医会より抜粋)

## 骨盤底筋を意識したトレーニングをやってみよう!

骨盤底筋体操には様々な方法がありますが、ここではその一例をご紹介します



- ①尿道・肛門・膣をきゅっと締め、次に緩めます。これを2～3回繰り返します。これにより、骨盤底筋が鍛えられます。
- ②次はゆっくり、ぎゅっと締め、3秒間ほど静止します。
- ③その後、ゆっくり緩めます。これを2～3回繰り返します。

図3 骨盤底筋体操(「おしりの健康」日本メドトロニック株式会社より抜粋)

引き締める回数と時間を少しずつ伸ばしていきます。1回5分程度から始め、10～20分まで徐々に長くしていきます。基本姿勢でできるようになったら、いろいろな姿勢で行います。慣れてきたら、以下の姿勢を参考にして入浴中や家事などをしながら体操をしてみましょう。



おなかやお尻、太ももの力は緩めましょう!

尿やおならを我慢する時のようにおしりの穴を5秒間キュッと締めましょう!

参考:1) 高井 峻、吉村直樹. 2章知っておくべきおしっこの生理. WOC Nursing. 2015, 医学出版, 3(12), p.12-13.

# 尿検査のおはなし

痛みを伴う血液検査に比べて、今回は痛みを伴わずに**多くの身体情報を得られる尿検査**についておはなししたいと思います。

社会医療法人社団陽正会  
寺岡記念病院  
臨床検査技師  
藤岡 利帆



## 尿検査で分かること

①初診の患者さんや健康診断における、**病気を推測するためのスクリーニング検査**

腎・肝・胆疾患、あるいは糖尿病などの有無について、尿生化学検査などと合わせて疾患を推測する重要な検査です。

②**治療中の患者さんにおける病態変化の把握**

蛋白尿や血尿などの結果は、投薬などの治療効果を判断するための情報として利用されます。検査結果によって、治療方法が変更になることもあります。

③**投与薬剤における副作用のスクリーニング検査**

薬剤によっては、副作用として腎障害、肝障害、横紋筋融解症などを発症する場合があります。そのため、病態変化を推測するためのスクリーニング検査です。

## 尿検査で見ていること

①**色調** 透明、淡黄色、黄色、黄褐色、茶褐色、赤色などがあり、尿の色に関しては、以下のような一般的な色と意味があります。

淡黄色～黄色 ⇨ 正常

無色透明 ⇨ 水分摂取過多の可能性

赤色や茶色 ⇨ 血尿の可能性

黄褐色～褐色 ⇨ 肝臓疾患や溶血性貧血の可能性

②**混濁** 清、少濁、濁の三段階で判定しています。

③**一般検査(尿試験紙法)** 試験紙を使用して、色々な項目を確認します。

- 1.蛋白(定性):糸球体などの腎臓の異常を示唆し、腎疾患のスクリーニングに使用されます。
- 2.糖(定性):血糖値の上昇を示唆し、糖尿病のスクリーニングに使用されます。
- 3.ビリルビン(黄疸):肝臓や胆道系の異常を示唆します。
- 4.ケトン体:糖尿病や飢餓状態などで陽性になることがあります。
- 5.潜血:腎臓や尿路系の出血を示唆し、様々な疾患の可能性があり。  
※その他、PH、比重、ウロビリノーゲン、亜硝酸塩、白血球もみえています。



④**尿沈渣** 尿沈渣検査は、採取した尿を遠心し、沈殿物(沈渣)を顕微鏡で観察する検査方法です。この検査では、以下の成分を確認します。

- 1.赤血球:腎臓や尿路系の出血を示唆します。
- 2.白血球:尿路感染症や炎症性疾患の可能性を示します。
- 3.細菌:尿路感染症の可能性を示します。

尿沈渣検査は、尿路感染症の診断だけでなく、腎臓、膀胱、尿道などの異常を検出し、様々な泌尿器系疾患の診断に役立ちます。試験紙による尿検査よりも詳細で正確な情報を得ることができるため、試験紙検査で異常が見られた場合や、より詳細な評価が必要な場合に実施されます。

⑤**尿生化学検査**

尿中の電解質(ナトリウム、カリウム)や浸透圧、蛋白、アルブミンの量を定量し、病気の診断や治療方針の検討に用います。

⑥**尿中抗原検査**

尿中肺炎球菌、レジオネラの抗原を調べることができます。いずれも重症肺炎の原因となり得ることから、早期の鑑別が重要です。

⑦**尿培養検査**

膀胱炎などの原因菌の種類、および、その細菌にどの薬剤が有効かを調べます。

外陰部の常在菌や雑菌の混入を防ぐために、**中間尿を取ることを推奨しています**。中間尿とは、尿の最初と終わりの部分を捨てて、**中間部分(中間尿)を採尿コップに入れて採取した尿**です。

尿検査ではさまざまな健康状態が分かりますが、万能ではなく、採血や画像診断など他の検査と組み合わせることで正確な診断が可能になります。その特性を理解し、適切に活用していただければ幸いです。



# “できる”が増える、暮らしに寄り添う「フォース」のリハビリ

2012年8月1日に寺岡記念病院の東病棟4階に介護保険対応の通所リハビリテーション「フォース」が誕生して、今年で13年目を迎えました。

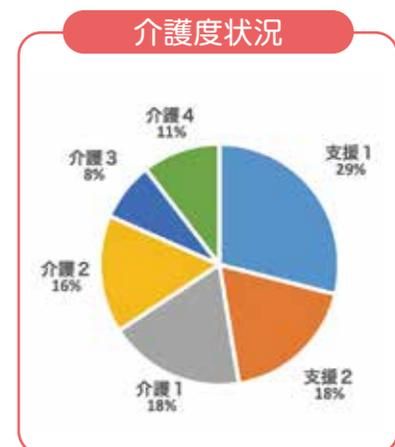
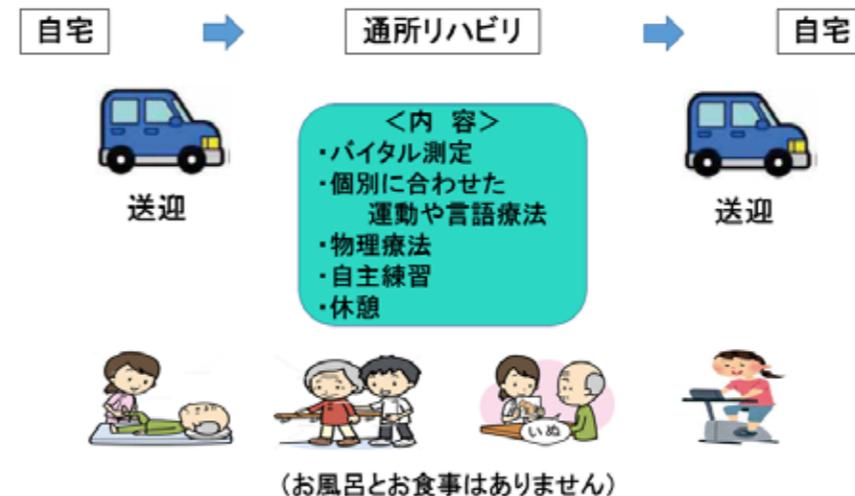
1日利用のデイサービスとは違い、食事や入浴の提供はなく、**リハビリに特化したデイケア(短時間リハビリテーション)**となります。継続したリハビリが必要と医師が指示したものに、理学療法士・作業療法士が身体機能や日常生活動作等の向上を、言語聴覚士が嚥下機能や言語機能・高次脳機能に対する個別リハビリサービスを提供しております。また、自宅までの送迎も行っております。

## 施設概要

対象者／要支援1・2、要介護1～5までの介護認定者  
 形態／午前・午後の2部制(1部定員:20名)  
 サービス提供時間／1時間以上2時間未満  
 営業日／月曜日から金曜日(休日:土日、祝日、お盆、年末年始)  
 送迎エリア／片道15分程度の範囲(府中市内から福山市北部の一部地域)  
 詳細については要相談

## 利用状況

平均年齢／75.2歳  
 (50～90代)  
 男女比／6(男性):4(女性)と  
 少し男性が多い  
 要介護度／要支援1・2～介護1  
 の方の利用が約6割



こんな人におすすめ!

- ・医療保険での外来リハビリテーションを卒業し、継続してリハビリを受けたい方
- ・「1日の通所サービスはまだ不安があるけど、短い時間なら」と、考えている方
- ・「食事や入浴サービスがなくても、リハビリがしたい」と、考えている方
- ・言語聴覚士によるリハビリを希望される方

## 見学や相談等について

担当ケアマネジャーさんに相談して頂くか、下記の問い合わせ先にご連絡ください。

問い合わせ先 通所リハビリテーション「フォース」/0847-52-7655(直通)

## 2025年のご挨拶



理事長  
寺岡 謙

新型コロナウイルス感染症は表面上、過去のものとなりつつありますが、感染症は相変わらず、医療機関や介護施設が向き合わなくてはならない大きな課題の一つです。この文章を執筆中(2024年12月末)にインフルエンザA型が大流行していますし、マイコプラズマ肺炎も若い世代を中心に流行しているようです。基本的な感染対策をしっかりと行いながら、日々の業務を行ってまいりたいと考えております。

2025年(令和7年)は、十干では「乙」。十二支では、「巳」の年となります。「乙巳(きのとみ)」は、これまでの努力や準備が実を結び始める時期を示唆しています。

ただ、成果が出る速度は人それぞれですので、辛抱強さが求められる年だとされています。

年末、非常に大きなニュースが報道されました。日産自動車とホンダが経営統合の協議を進めており、また、将来的には日産自動車が出資している三菱自動車も経営統合に参画する可能性があるというものです。実現すれば、トヨタグループ、ドイツのフォルクスワーゲンに次ぎ、販売台数で世界3位の自動車企業連合が誕生するとの事です。

このニュースは、様々な示唆を私たちに与えてくれているように思いますが、かつて、世界でも有数の自動車メーカーであった日産やホンダでも、今後の生き残りに必死です。人口が減り、テクノロジーが加速度的に進歩するという事業環境の変化の中で、我々も過去のやり方に囚われる事なく、柔軟な発想と諦めない辛抱強い姿勢で、地域医療や福祉に貢献していきます。

## 21世紀の 最初の四半世紀



病院長  
武田 昌

今年(2025年)。「21世紀の最初の四半世紀」があつという間に過ぎようとしています。テクノロジーの進歩は著しいものですが、私たちの生活に密着したもので、近年最も進歩を遂げたのは、何といても **smart phone** ではないでしょうか。私自身の小さい頃など、このような小さな“micro computer”を持ち歩こうとは思ひもかけ無いことでした。もはや「携帯電話」というにはあまりにも多機能・高性能の、まさに「手のひらに入るコンピューター」と言えます。今後は万人に普及しているこのマシンを、いかに病院の日常に利用していくかをさらに深く研究

し、病歴や診療記録、検査履歴、さらには画像情報なども含め、日常の診療に役立てるか研究していく。さらに、当院においても若いDXグループを中心に、新しく、セキュリティーも確保されたアプリや、その利用法についても学んでいく必要があると感じています。古びた頭に喝を入れねばなりませんね。

最後に、2025年が皆さんにとってより良い年でありますように祈念して筆を置きます。

## マイナンバーカードの健康保険証利用について

令和6年12月2日に、現行の健康保険証は新たに発行されなくなり、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行されました。

マイナ保険証とは、健康保険証の利用登録がされたマイナンバーカードの事です。窓口を設置されている顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置いていただくことで、簡単に認証(マイナ受付)ができます。

### ●他病院で処方された薬などの情報が共有できます。

マイナ受付をご利用いただくことで、他の医療機関で処方された特定健診情報・診療/薬剤情報を、当院の医師が閲覧でき、より多くの情報に基づいた診療を受けることが可能となります。

### ●限度額認定証の手続きが不要になります。

「顔認証機能付きカードリーダー」で限度額情報の提供に同意していただくことで、限度額適用認定証の提示が無くても、高額療養費制度が適用されます。(顔認証付きカードリーダーで「閲覧に同意する」を選択した場合のみ)。

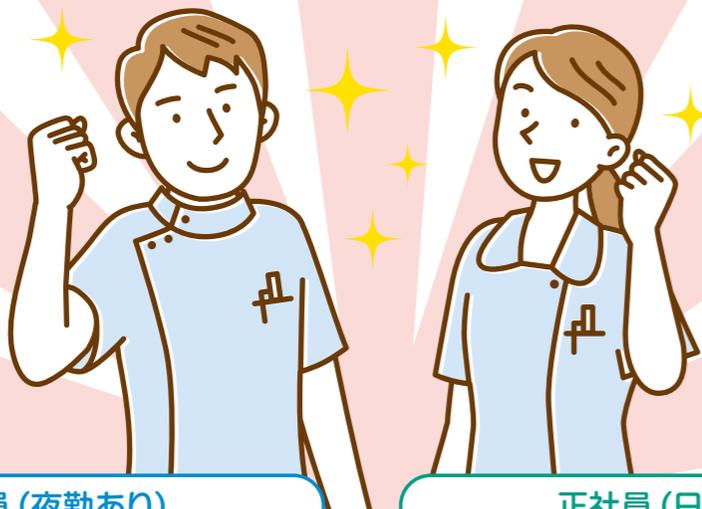


当院に来院時、マイナ保険証を使用の場合は、初診・再診に関わらず、必ず受付に声をかけていただくようお願いいたします。カードリーダーの操作が分からない場合は、スタッフが対応しますのでお声がけください。

※各種医療証(特定医療費(指定難病)受給者証、市区町村が発行する乳幼児医療証等)については、顔認証付きカードリーダーでの認証ができません。お手数をお掛けいたしますが、マイナ受付実施後、受付スタッフに医療証をご提示ください。

あなたの情熱を、私たちのケアに。

# 新しい仲間を募集中!



## 職種 看護師

### 正社員 (夜勤あり)

**給与** 246,900円～350,000円  
(その他手当あり)

**勤務時間** 午前8時30分～午後5時30分  
午後4時30分～午前1時30分  
午前0時30分～午前9時30分  
※2交代または3交代勤務あり

**福利厚生** ・就職支度金制度 200,000円  
・奨学金制度 月額 50,000円  
入学支度金 200,000円以内  
・院内無料託児所設置 ・退職金制度(勤続3年以上)  
・映画鑑賞券、スポーツクラブ、昼食、一部補助あり

### 正社員 (日勤のみ) NEW

**給与** 186,210円～279,000円  
(その他手当あり)

**勤務時間** 午前8時30分～午後5時30分  
(月～金曜日)

## その他職種も 募集中!

詳細は→  
ホームページへ



### インターンシップのご案内

- 目的**
- ◇地域における「トータル&シームレスケア」の実践を知る
  - ◇実際の看護ケア、職員とのコミュニケーションを通して、仕事のやりがい・楽しさ・厳しさを体験する
  - ◇看護師の役割を理解し、多職種連携によるチーム医療の実践による地域包括ケアを担う人材像が理解できる
  - ◇看護体験を通し、自分が就職する職場としてふさわしいか否かを考える機会を提供する

**対象** 2026年3月以降卒業予定の看護学生

**日程** 毎月第2木曜日 14:00～17:00

**持ち物** 実習着、ナースシューズ、不織布マスク  
携帯用アルコール手指消毒

※実習着をお持ちでない方には当院でご用意いたします。  
申込時にサイズをお知らせください。

**申し込み  
お問合せ先** 0847-52-3140  
寺岡記念病院 総務課採用担当まで  
(インターンシップの申し込みは看護部まで)

### 病院見学受付中

当院では、病院見学を随時行っております。

社会に開かれた医療、地域に密着した病院を元に、病院見学を行っております。

先日、福山市立福山高等学校の生徒さんが見学



に訪れ、医師や看護師を目指す熱い想いをお聞きしました。見学中、生徒さんは、実際の医療現場の雰囲気を感じながら、スタッフへの質問や意見交換を積極的に行いました。

未来の医療を担う皆さんが、今回の経験を通してさらに夢に向かって前進されることを願っています。当院ではこれからも、若い世代が医療の道を目指すきっかけとなるよう、見学や学習機会を提供してまいります。

医学生の方、医療従事者の方、学生の方、どなたでもお気軽にお越し下さい。

### 働きやすい職場環境を提供しています!

- 産休明けの時短勤務  
産休明けの方には、ライフスタイルに合わせた柔軟な勤務時間が選べる時短勤務制度を提供。子育て中のスタッフも無理なく働ける職場です。
- 男性の育児休暇取得  
当院では男性職員の育児休暇取得を積極的に推進しており、多くのスタッフが育児と仕事を両立しています。





ふらっと Instagram

高次脳機能障がい自助グループ「ふらっと～ふらっと立ち寄り誰もがふらっとに繋がれる居場所～」が2024年10月から始まりました。ここでは、高次脳機能障がい者の社会参加や社会復帰、気軽に交流できる居場所作りをサポートするため、当事者とその家族、専門職スタッフが共同作業をして、様々な活動を行うことを目的としています。

2025年1月の活動は書き始め・制作活動でした。みなさん思い思いの言葉やイラストを制作しました。お互いに声を掛け合いながら楽しく制作することができました。

ふらっとは毎月第一土曜日14:00～15:00(内容により時間変更あり)に開催しています。

興味のある方はいつでも参加できます。ぜひ、一度、見学にきてください。

10月  
座談会



11月  
ピザ作り



12月  
カップケーキ作り



サンタも  
きたよ!



1月  
書始め・  
創作活動



### 手づくりマルシェ

2025年4月19日(土)に手づくりマルシェ@ローカル commons しんいちを開催します。

詳細はInstagramご確認ください。



公式 instagram @tezukuri\_marche

### 月一ガーデンコンサート

毎月第3土曜日14:00～15:00に月一ガーデンコンサートを開催しています。月一ガーデンコンサートでは出演者を募集しています。寺岡記念病院 在宅支援室(0847-52-3140)までご連絡ください。



# 体の芯から温まる!! 簡単生姜鍋レシピ

栄養管理室 丁野 史加



寒さも本格的になり、暖かいお鍋が恋しくなる季節になりました。体の芯から温まる生姜鍋で今年の冬も乗り切りましょう!

#### 材料(2人分)

- 生姜……………ひとかけ
- 水……………1L
- 酒……………大さじ2
- 鶏がらスープの素…大さじ1と1/2
- 醤油・塩……………各小さじ1
- (あれば)味の素……………4ふり
- お好みの具材(白菜、ねぎ、豚肉、豆腐など)

A

# ぽかぽか



#### 作り方

- ① 鍋にごま油を加えて中火で熱し、すりおろしとみじん切りにした生姜を加えてサッと炒める。香りが立てば、Aを加え煮立たせる。
- ② お好きな具材を加えて、火が通るまで煮る。

### 生姜の豆知識

〈効能〉

- 血行促進
- 食欲の増進
- 消化促進
- 殺菌作用、食中毒の予防など