

# 年頭所感

川崎医科大学附属病院 病院長  
**園尾 博司**

理念を継承し、  
命と健康を守る



純白の絨毯「ふるさとの森」

早朝から降り積もった雪が朝日を浴び、輝く純白の絨毯となって、ふるさとの森を包み込んでいます。

## 園尾病院長による年頭所感

### 【特集】感染症

- 診療科紹介 消化器外科
- 「頻尿」について
- 声の箱(投書箱)
- 連携医療機関のご案内
- イベントのご案内・次号予告

セミナー・講演会に参加ください

新年おめでとうございます。本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。日本は今、超高齢社会に突入しています。そのため今後さらに医療費が高騰し、回復期・慢性期入院病床が不足するといわれています。このような厳しい医療環境ではありますが、当院は「医療は患者のためにある」という開設以来の理念を職員皆で守りぬぎ、命を大切に、心暖かい医療を続けたいと思っております。

日本は世界一の「健康寿命(介護を必要としない寿命)」の国です。厳しい医療環境を乗り越える知恵のひとつとして、今こそ食生活を見直し、適度の運動をして、肥満や生活習慣病を防ぎ、「健康寿命」をさらに伸ばして頂きたいものです。その結果、治療費や病床が少なくなると、心身・経済ともに豊かな生活ができることになり

妊娠20週以上0.5%、胎児水腫は2.9%と報告されています。特に妊娠初期はその頻度の高いことが分かっています。我が国で平成23年に実施された調査(全国総分娩数の75%をカバー)でも、流産35例、死産14例、中絶3例が判明しました。この合計52例は、同時に調査された5種類(トキソプラズマ、梅毒、風疹、サイトメガロウイルス、単純ヘルペスウイルス)の母子感染症の中で最も頻度が高く、平成25年の風疹流行から発生した先天性風疹症候群41例を超えていました。我が国で平成23年570例の妊婦の伝染性紅斑例があったと推定され、流行時妊婦感染例が決して少なくないと思われ



妊婦さんがリンゴ病(伝染性紅斑)に注意が必要なのはご存知でしょうか。日本では、4〜6年おきにリンゴ病の流行を繰り返しており、昨年か今年にかけて流行しています。近所の子供で流行していることをお聞きになったこともあるのではないのでしょうか。この病気が頻りにリンゴのような発疹が出現することから「リンゴ病」と呼ばれています。一般健康小児では、ほとんど発熱することもなく、軽症で合併症もほとんどありません。発疹時感染力もないため、出席停止にもなりません。しかし、重症な合併症として遺伝性球状赤血球症などでは、輸血が必要なくらいの急激な貧血を起します。また、妊婦さんでは胎児水腫、流産や死産となることがあります。欧米の妊婦感染例2090例のまとめでは、その頻度は流産による胎児死亡8.6%(妊娠19〜20週以下13%、21週以上0.5%)、胎児水腫は2.9%と報告されています。特に妊娠初期はその頻度の高いことが分かっています。我が国で平成23年に実施された調査(全国総分娩数の75%をカバー)でも、流産35例、死産14例、中絶3例が判明しました。この合計52例は、同時に調査された5種類(トキソプラズマ、梅毒、風疹、サイトメガロウイルス、単純ヘルペスウイルス)の母子感染症の中で最も頻度が高く、平成25年の風疹流行から発生した先天性風疹症候群41例を超えていました。我が国で平成23年570例の妊婦の伝染性紅斑例があったと推定され、流行時妊婦感染例が決して少なくないと思われ

川崎医科大学附属病院 院内感染対策室 専任医師 小児科部長 寺田 喜平

## 特集1 妊婦さんはリンゴ病に注意!

# 今号の特集

## 感染症

## Let's Try! 手洗いチェックリスト

きちんと手が洗えているか、ご自身でチェックしてみましょう。

- 1  手のひらをよくこする
- 2  手の甲をよくこする
- 3  指先(爪)を入念にこする
- 4  指の間を十分に洗う
- 5  親指と手のひらをねじ洗いする
- 6  手首も忘れずに洗う

### 感染防止対策とその予防

基本は、標準予防策に加えて飛沫感染予防策です。マスク、手洗い、咳エチケットで感染を予防しましょう。

#### マスクについて

**マスクの効果**

- ほこりや病原体の吸入を少なくできる
- 手についた病原体が鼻・口へ取り込まれるのを少なくできる

**注意点**

- マスク着用時は鼻・口・下顎をきちんと覆い、マスクのプリーツを調整し、顔面との隙間を小さくする
- マスクを外す時は両手で耳ゴムを持ち、取り外しマスクの表面は触らずに破棄する

#### 咳エチケット

**咳エチケットで感染拡大を防止!**

- マスクをつける
- 咳をするときには人に顔を向けない
- 使用したティッシュはすぐに捨てる

**正しい手洗いでインフルエンザを予防しよう!**

正しい手洗いでインフルエンザを予防しよう!

洗い残ししやすい部位

- 頻度が高い
- 頻度がやや高い

## 特集2 インフルエンザに気をつけましょう

残念ながら、この感染症に対するワクチンはありません。そして、感染力があるのは、発疹のある時期ではなく、発疹出現の約1週間前です。その時の症状は微熱や倦怠感、感冒(風邪のような)症状など非特異的で軽症であるため、本人が自覚しないことも多いのです。そのため、感染者の多くは普通生活を送っているため、予防することは非常に困難です。我が国の妊婦のうち、抗体検査から約50%は免疫を持っていないことが分かっています。幸い、感染力は強くないので、流行時妊婦さんは人込みを避け、マスクや手洗いをするとよいでしょう。また周囲にリンゴ病の流行がないか、注意してください。

PROFILE

消化器外科のホームページはこちら  
詳細はホームページをご覧ください。  
<https://www.kawasaki-m.ac.jp/hospital/dept/024.php>

当科では、食道・胃腸内科、肝・胆・膵内科、放射線科、臨床腫瘍科、病院病理部と連携し、食道・胃・小腸・大腸・直腸・肛門までの消化管領域と、肝臓・胆道・膵臓・脾臓などの肝胆膵領域とを統合して消化器全領域の外科治療を担当しています。急患の手術も積極的に受け入れつつ、ヘルニアなどの一般外科診療も行っています。近年の鏡視下手術の技術革新は目覚ましく、当科でも積極的に取り入れ、多くの患者さんに「体に優しい高度な手術」を行っています。大学病院は最先端の治療の実施、先進医療の開発、そして卒前・卒後の医学教育を行うことが使命です。患者さんに対し常に最善の治療が提供できるように、日夜努力を重ねておりますので、安心してご来院ください。

第36回 診療科のご紹介

## 消化器外科

消化器外科スタッフ  
(前列左から3番目が上野部長)

# 頻尿について

## 頻尿の原因と対策

川崎医科大学附属病院 泌尿器科 医師 藤井智浩



頻尿とは、一日に8回以上の排尿がある状態と定義されています。昼間だけ尿が近いこともあり、夜間のみ、両方の場合もあります。原因としては、さまざまなものがありますが、男性と女性で若干異なり、女性では過活動膀胱、男性では前立腺肥大症によるものが多いとされています。過活動膀胱は、自分の意思とは関係なく、急に膀胱が勝手に収縮してしまう病気で、通常は頻尿を伴います。年齢が上がるにつれ、有病率は増加し、平成15年の調査では、40歳以上の方で、男女あわせて810万人いると推測されています。前立腺肥大症は男性特有の病気で、文字通り前立腺が肥大して、尿道が圧迫され、頻尿を含む排尿に関するいろいろな症状が起こる病気です。そして約半分の患者さんに過活動膀胱を合併します。

その他の原因としては、膀胱炎、膀胱結石、膀胱がんなどがあります。また夜間多尿という夜に沢山の尿ができる状態で夜間頻尿になることもあります。

頻尿は、生活の質(QOL: Quality Of Life)を低下させるため、これらの原因を正確に診断し、治療していくことが大切です。実際には、問診、検尿、血液検査、超音波検査などでさまざまな頻尿の鑑別ができ、適切な治療が可能です。



### 頻尿の生活改善点と行動療法

頻尿の原因として先述したようにさまざまな原因がありますが、頻度の多い過活動膀胱と前立腺肥大症に関する生活習慣の改善点について述べます。まず過活動膀胱による頻尿は体重を減らすことで改善する傾向があります。その他、両疾患共通の改善点としては、水分摂取量を制限する、過度のカフェインやアルコール摂取を避ける、便秘を改善する、バス旅行などの長時間の座位を避ける、下半身を冷やさない、刺激性食物を食べないなどがあります。以上のような生活習慣を改善することで、程度頻尿が改善することが期待できます。また、ご自分でできる行動療法というものが、主なものに膀胱訓練と骨盤底筋訓練があります。頻尿に困られている方は、これらを試みられる価値はあると思います。

やってみよう!

## 頻尿対策

### トレーニング

体を動かして頻尿改善!

日常生活でできる行動療法です。ぜひ毎日続けてください。

#### トレーニング 1 膀胱訓練

自分の排尿をコントロールする力をつける

1 尿意を感じてから5分間がまんする。

2 5分間がまんできたら、10分間がまんする。

3 10分間がまんできたら、15分間がまんする。

4 これを繰り返して、できる範囲で少しずつ排尿間隔を延ばしていく。



15分間我慢する 10分間我慢する 5分間我慢する  
できる範囲で少しずつ排尿間隔を延ばす

#### トレーニング 2 骨盤底筋訓練

尿道をひきしめる力をつける

1 おおむねに横になり、両足を肩幅程度に開いて、両ひざを軽く立てる。

2 体の力を抜いて、膈と肛門を意識的に締め、ゆっくり5つ数えてから緩める。



3 「ゆっくりと締めて、ゆっくりと緩める」動作と「速く締めて、速く緩める」動作を併せて20〜30回繰り返す。



4 ①〜③を1セットとして、1日に2〜3セット行う。

### 連携医療機関のご案内

小児科  
小児循環器内科

### 高杉こどもクリニック

当クリニックは、2012年5月に「子どもの健康と幸せを実現する小児医療」を理念に掲げて、総社市に開院した小児科クリニックです。

【1】地域の子どものかかりつけ医として笑顔の診療を提供すること  
【2】赤ちゃんから思春期まで、あらゆる疾患・病態に対応できる総合診療を提供すること  
【3】家庭と連携し、免疫力や自然治癒力を生かした子育てをサポートすることを基本方針として、外来での一般診療を主体に行っています。

詳しい検査や入院治療が必要な場合は、川崎医科大学附属病院と密接な細かい病診連携をとりながら、切れ目のない診療を心掛けています。地域の子どものかかりつけ医として、何でもご相談ください。

所在地 -----  
〒719-1125 岡山県総社市井手585-1

お問合わせ -----  
TEL 0866-94-8839 (ババサンキュー)  
FAX 0866-94-8840  
E-mail 8839@takasugi-kodomo.com  
HP -----  
http://takasugi-kodomo.com

休診日 -----  
木曜日午後、日曜日、祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00-12:00 (受付8:45~)	○	○	○	○	○	○
14:30-16:00 受予約	○	○	○	○	○	○
16:00-18:00	○	○	○	○	○	○

インターネット受付:午前9:00~12:00 午後15:30~18:00

### 声の箱 (投書箱) NO.3

当院では、皆さまからいただいたご意見やご要望を反映し、良い病院作りを推進するために「声の箱」を設置しています。寄せられたご質問と回答をご紹介します。

「声の箱」設置場所  
本館2階(入退院受付横)  
北館2階(エレベーターホール横)  
病棟デイルーム  
各階(西館棟は奇数、本館棟は偶数階に設置)

患者さんの声 1 退院する時に、駐車券をどこで処理し認証してもらえば良いかわからず、右往左往した。どこへ行けばいいのですか。

入退院時の駐車券の取り扱いは、すべて本館2階の入退院受付で対応しています。(時間外は救急外来で対応させて頂いています。)

患者さんの声 2 トイレの荷物かけが高すぎてかけにくい。低めのところへもうひとつあれば助かります。

ご不便をおかけしました。外来エリア(1階から4階)のトイレに全てに、荷物掛け用のフックを取り付けました。高齢者の方は、杖なども掛けられる高さに設置いたしました。



### 駐車場のご利用について

●(入院の患者さん)  
●ご入院・ご退院当日  
ご入院・ご退院当日は12時間以内が無料となります。以後1時間を超える毎に100円加算となります。駐車券を入退院受付(時間外は救急外来受付)までお持ちください。

●時間外  
料金所係員(係員が不在の場合は、インターホンを押してください。)にその旨をお伝えください。ゲートを開けます。

〈お付添い・お見舞い〉  
1時間100円、以後1時間毎に100円加算となります。ただし、駐車時間が30分以内に限り無料となります。

〈長時間・長期間駐車場をご利用の方〉  
12時間以上駐車される場合は第2駐車場をご利用ください。1日(24時間まで)1200円です。(第2駐車場のみ)

お問合わせ  
学園パーキング株式会社  
086-464-1003(直通)  
086-462-1111(代表)  
内線28207(パーキング事務所)  
内線31010(外来料金所) (第1駐車場)



### イベントのご案内

2月 4日(土) メタボ教室  
日時 平成29年2月4日(土) 10:00~13:00  
場所 本館10階東 栄養指導室を中心に  
対象 肥満 脂肪肝のある外来受診者  
参加費 有(詳細は栄養部にお尋ねください)  
参加員 20名  
お問合わせ 栄養部 086-464-1172  
http://www.kawasaki-m.ac.jp/hospital/kenkokyousitu/08.php

3月 4日(土) 第20回 がん市民公開講座 免疫療法について(仮)  
日時 平成29年3月4日(土) 13:30~16:00  
場所 川崎医科大学 校舎棟7階M-702教室  
対象 一般  
お問合わせ 患者診療支援センター 086-462-1111(内線22612)  
http://www.kawasaki-m.ac.jp/hospital/canc/04-03.php

3月 11日(土) 市民公開講座 第15回もの忘れフォーラム 「認知症と自動車運転」  
日時 平成29年3月11日(土) 13:15~16:00  
場所 ぐらしき健康福祉プラザ  
対象 一般  
申込み・お問合わせ 認知症疾患医療センター 086-464-0661(直通)  
http://www.kawasaki-m.ac.jp/hospital/ninchisyu/about/foramu.php

### 次号予告

Main うつ  
【診療科紹介】リウマチ・膠原病科

- ・「腰痛」について
- ・病院の疑問解消! あれこれ
- ・連携医療機関のご案内
- ・イベントのご案内 ・次号予告

掲載内容は予告無く変更される場合があります。ご了承ください。