

こんにちは！画像診断医です。

本年4月より、当院で画像診断医として勤務しています。各科の医師がオーダーしたCTやMRIなどの検査に対して、その目的に合う画像になるように撮影方法を考えたり、撮影された画像に異常な所見があるかどうかを見て、その結果を画像診断報告書にまとめる仕事をしています。主治医と画像診断医の2人（あるいはそれ以上）が画像を見ることで、重大な異常所見の見逃しを防ぐことができます。また、病変をより正しく診断することが可能になります。例えば、一口に「肺にカゲがある」と言っても、カゲの形や濃さ、経過、患者様の年齢・性別および基礎疾患などによって、疑われる病気は異なります。画像診断医はそれらを総合的に判断して、診断へ導くお手伝いをしています。研修医の頃、上司から「画像診断医は、画像を見れば患者様の生活習慣や人となり分かるものだ」と指導されました。当時は「そんな無茶な…」と思いましたが、今となっては、決して『画像を見る』ことにとどまらず、『患者様を診る』意識を忘れるなという意図であったと理解しています。皆様と直接お会いする機会は少ないと思いますが、裏方として病気の予防・治療に貢献できるよう、努めて参ります。



放射線科
高林 江里子 先生

診療科目

- ・一般内科
- ・消化器内科
- ・呼吸器内科
- ・循環器内科
- ・腎臓内科
- ・内分泌内科
- ・緩和ケア内科
- ・外科
- ・整形外科
- ・泌尿器科
- ・精神科
- ・放射線科
- ・リハビリテーション科
- ・歯科・歯科口腔外科

併設センター

- ・糖尿病・生活習慣病センター
- ・人工腎臓センター
- ・化学療法・治療センター
- ・予防医療センター
- ・在宅医療福祉センター
- ・緩和ケアセンター
- ・肝臓病センター
- ・内視鏡センター

グループ施設

- ・老人保健施設 さくら館
- ・特別養護老人ホーム 養生の杜カムイ
- ・デイサービスセンター ほたる
- ・グループホーム K館
- ・グループホーム アテナ
- ・特別養護老人ホーム 仁慈苑
- ・デイサービスセンター 透空



医療法人社団 慶友会
吉田病院

■診療受付時間

- 【平日】 午前 8:00～12:00 13:00～17:00
- 【土曜日】 土曜 8:00～12:30
- 【休診日】 日曜日、祝日、年末年始

〒070-0054 旭川市4条西4丁目1-2

0166-25-1115

<https://www.keiyukai-group.com/yoshi-hp/>

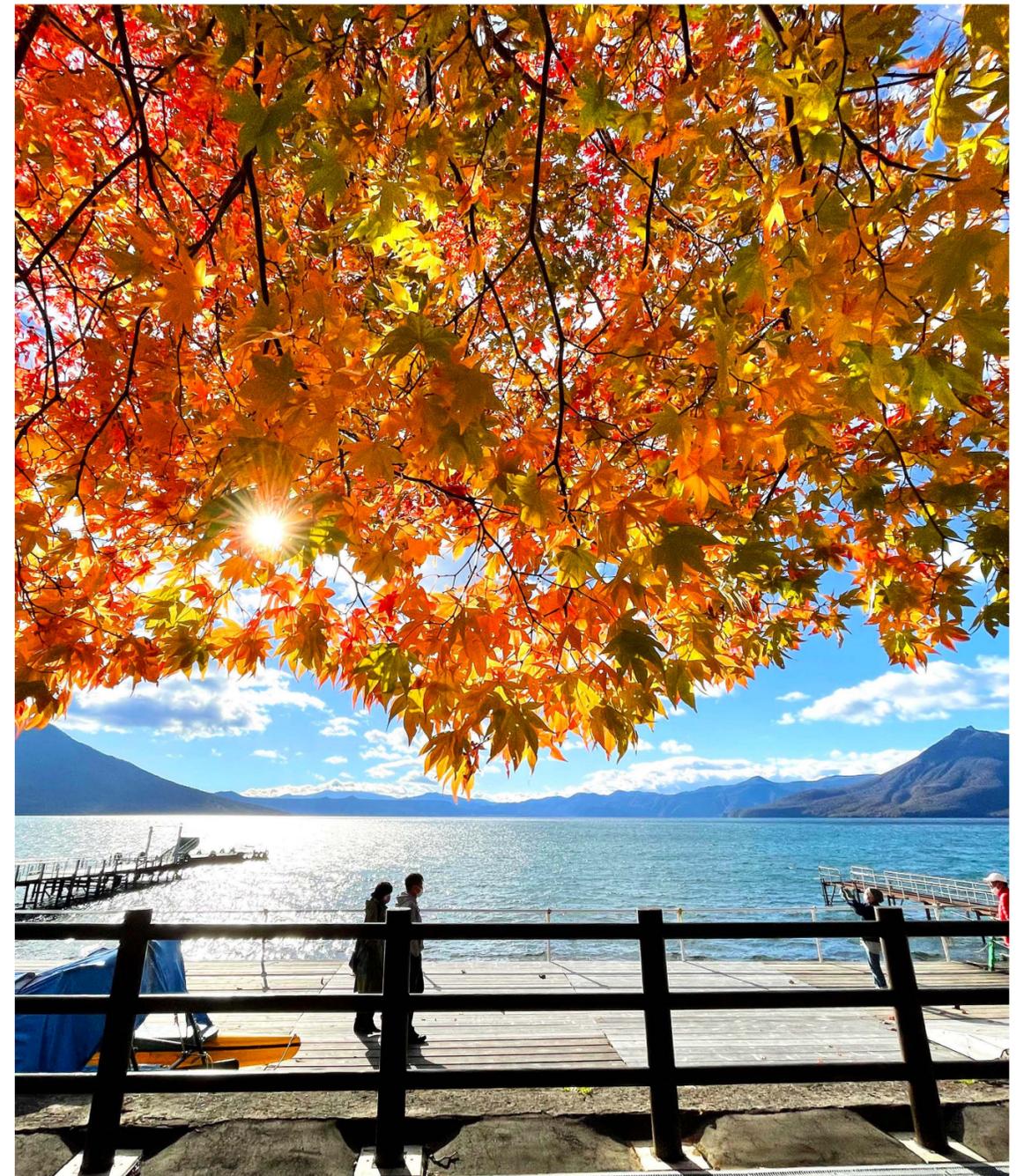


すこやか

2021.11
vol. 75
free paper

KEIYUKAI NEWSLETTER

ご自由にお持ちください



医療法人社団 慶友会 吉田病院
YOSHIDA HOSPITAL

特集 排尿障害

尿が出にくい、排尿が終わるまでに時間がかかる、尿の勢いが弱い、切れが悪いなど、おしっこにまつわるお悩みを感じていませんか？
これらは直接命には関わりませんが、日常生活において多大に影響を及ぼす問題です。

またトイレに行く回数が増えると、「頻尿かも？」と不安になったり、「原因は年のせいだ」とあきらめている方も多いのではないのでしょうか。

今回は簡単にできる頻尿チェックや、原因についてお話しします。
気になる方は、お早めに泌尿器科へご相談ください。

頻尿の主な原因

正常人の一日排尿量は 1.5 ～ 2.0 ℓ、一回排尿量は 300 ～ 400 ml ですので、正常の一日排尿回数は 4 ～ 7 回程度となります。また、就寝中は 0 回と言われていいますので、夜眠っている間にはトイレに起きないのが普通です。

日中に 8 ～ 10 回以上、夜間に 1 ～ 2 回以上トイレに行く場合は、頻尿と言えるでしょう。頻尿の多くは病気が原因で起こりますが、正しい診断を受け専門的な治療をすれば改善します。

膀胱炎

大腸菌などの細菌が尿道を通して膀胱内に侵入し、菌が繁殖することで炎症を起こす病気です。10 分前後で頻繁に起こる尿意、排尿後の痛み、急に耐えがたいほどの尿意、目で分かるほどの血尿、残尿感などの症状があります。

過活動膀胱

膀胱に十分な尿がたまっていなくても、トイレに行きたくなくなってしまう病気です。40 歳代から増え始め、80 歳以上では 4 割以上が患っているとされています。
急に尿意を催し我慢できなくなる尿意切迫感や、我慢できずに漏らしてしまう切迫性尿失禁などの症状があります。

前立腺肥大症

前立腺が大きくなることで尿道や膀胱を圧迫し、頻尿などの排尿障害を起こす病気です。通常はクルミくらいの大きさですが、肥大すると卵やみかんほどの大きさになります。
排尿症状、畜尿症状、排尿後症状があり、第 1 期・第 2 期・第 3 期と進行の度合いによって現れる症状が異なります。第 1 期では頻尿や尿の勢いが弱くなるなど。第 2 期では尿が出るまでに時間がかかる、切れが悪い、おなかに力を入れないと出ないなど。第 3 期ではトイレに行く回数が増え、排尿にかかる時間が増えるなどの症状があります。

過活動膀胱症状質問票 (OABSS)

質問	回答	点数
質問 1 朝起きた時から寝る時まで、何回くらいおしっこをしましたか？	7回以下	0
	8～14回	1
	15回以上	2
質問 2 夜寝てから朝起きるまでに、何回くらいおしっこをするために起きましたか？	0回	0
	1回	1
	2回	2
	3回以上	3
質問 3 急におしっこがしたくなり、我慢するのが難しいことがありましたか？	なし	0
	週1回より少ない	1
	週1回以上	2
	1日1回くらい	3
	1日2～4回	4
質問 4 急におしっこがしたくなり、我慢できずにもらしてしまうことがありましたか？	なし	0
	週1回より少ない	1
	週1回以上	2
	1日1回くらい	3
	1日2～4回	4
	1日5回以上	5

過活動膀胱診療ガイドライン [第 2 版] : 日本排尿機能学会編集 2015 年 リッチメディカル, P105 © 日本排尿機能学会



合計点数が 3 点以上、または質問 3 で 2 点以上の場合、過活動膀胱が疑われます。

国際前立腺症状スコア (I-PSS)

どのくらいの割合で次のような症状がありましたか？	全くない	5回に1回の割合より少ない	2回に1回の割合より少ない	2回に1回の割合くらい	2回に1回の割合より多い	ほとんどいつも
質問 1 この一か月の間に、おしっこをしたあとにまだ残っている感じがあった	0点	1点	2点	3点	4点	5点
質問 2 この一か月の間に、おしっこをしてから2時間以内にもう一度トイレに行くことがあった	0点	1点	2点	3点	4点	5点
質問 3 この一か月の間に、おしっこをしている間に何度も途切れることがあった	0点	1点	2点	3点	4点	5点
質問 4 この一か月の間に、おしっこを我慢するのが難しいことがあった	0点	1点	2点	3点	4点	5点
質問 5 この一か月の間に、おしっこの勢いが弱く感じるがあった	0点	1点	2点	3点	4点	5点
質問 6 この一か月の間に、おしっこをし始めるためにお腹に力を入れる事があった	0点	1点	2点	3点	4点	5点
質問 7 この一か月の間に、夜寝てから朝起きるまでの間に、何回くらいおしっこをするために起きましたか？	0回: 0点	1回: 1点	2回: 2点	3回: 3点	4回: 4点	5回以上: 5点



合計点数により、次のように判定されます。
0 ～ 7 点：正常または軽症
8 ～ 19 点：中等症
20 ～ 35 点：要治療

..... check

これらはあくまでも目安です。気になる方は泌尿器科へご相談ください。



監修 佐藤 英次 先生

吉田病院 泌尿器科
日本泌尿器科学会 泌尿器科専門医

Keiyukai NEWS



看護部長 澤田 桂子

看護部長に
就任いたしました

令和3年10月1日より看護部長に就任いたしました。

私は平成16年に入社させていただき、病棟や外来勤務を経て現在に至ります。毎日1行日記をつけていたその時の日記を読み返すと、『今日は緊張した。優しく教えてもらった！これからも患者さんのために全力で頑張る！』と書いていました。

初心を忘れず誠実に勤務して参りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。私たち看護部は病院理念のもとに一般病棟、地域包括ケア病棟、緩和ケア病棟での支援の中で、その人らしさを尊重した看護の提供に努めております。

看護職は喜びや充実感を得ることも多い反面、心の痛みや切なさ、大変さなどの思いを抱えながら昼夜を問わず前向きに勤務しています。

一人ひとりの看護師が元気にやりがいや達成感を感じ、患者様の病状に応じた適切な対応と優しい心遣いができるように一層努力し、多職種連携を通して地域の皆様から信頼される病院を目指して参ります。

今後も変わらぬご支援・ご指導のほどよろしくお願いいたします。



Drug Information News

そろそろインフルエンザワクチン接種の時期になりました。今年とは昨年までと違い、新型コロナワクチンの接種と並行して行うことになります。そこで、接種間隔のルールを、詳しくご紹介いたします。



Q 新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは同時に接種できますか？

A 原則として、同時に接種できません。順序は問いませんが、2週間以上間隔をあけてください(中14日)

創傷時の破傷風トキソイド等緊急性を要するものに関しては、例外として2週間を空けずに接種することが可能です。

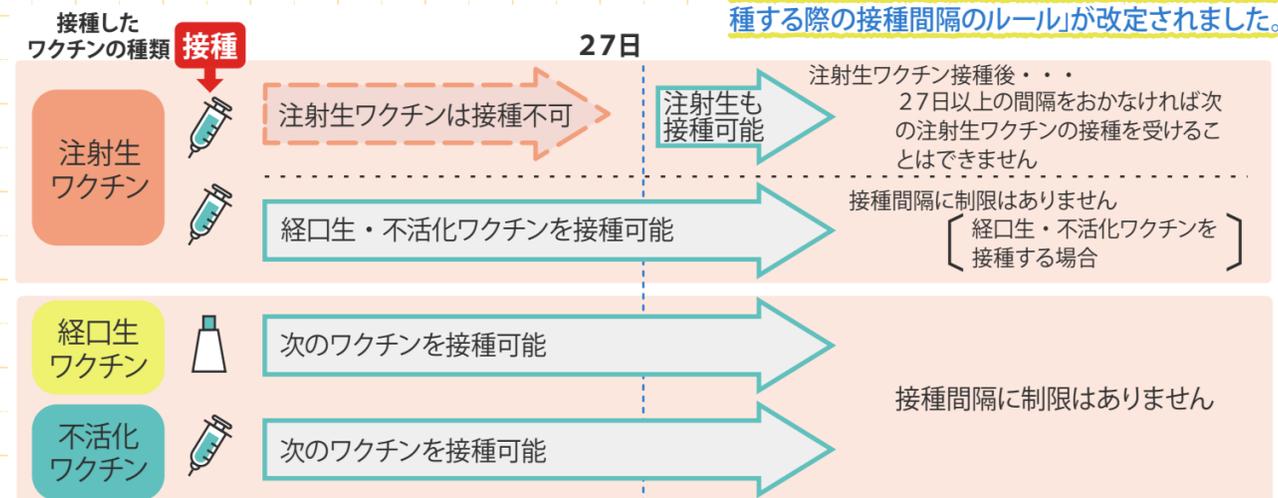
例) 10/1 インフルエンザワクチン接種
↓ (2週間)
10/15 コミナティ筋注1回目接種
↓ (3週間)
11/5 コミナティ筋注2回目接種

Q インフルエンザワクチンと新型コロナ以外のワクチンは同時に接種できますか？

A 生ワクチン、不活化ワクチンともに、同時に行うことができます。

異なる種類のワクチンを接種する際の接種間隔のルール

2020年10月1日に「異なる種類のワクチンを接種する際の接種間隔のルール」が改定されました。



- ・「注射生ワクチン」は接種後27日以上の間隔をおかなければ、「注射生ワクチン」の接種はできません。
- ・それ以外の組み合わせでは、前のワクチン接種からの間隔にかかわらず、次のワクチン接種ができるようになりました。
- ・同じ種類のワクチンの接種を複数回受ける場合は、ワクチンごとに決められた間隔を守る必要があります。

注射生ワクチン: MR・麻疹・風疹・水痘・おたふくかぜ・BCG ワクチン

経口生ワクチン: ロタウイルスワクチン

不活化ワクチン: インフルエンザ・肺炎球菌・B型肝炎・日本脳炎・HPV・ヒブワクチン など

参考・引用文献: 厚生労働省 新型コロナワクチン Q&A
厚生労働省 ワクチンの接種間隔の規定変更に関するお知らせ



リハビリ紹介

第8回 日常的に手軽にできる 認知症予防

皆さんは最近「新しいこと」を知りたいと思ったり、やりたいと思ったりしましたか？
歳を重ねると、知らず知らずのうちに、誰もが“新しい事柄”に興味を無くし、これまで得た
“すでに知っている知識や嗜好”の中でのみ過ごしがちです。

そうになってしまう原因は何も「歳」や「性格」だけのせいではなく、
人間の脳の構造によるところも大きいです。脳はなるべく低燃費で
効率よく頭を働かせるために、すでにあるニューラルネットワーク
を何度も活用することを好みます。
エネルギーを浪費して脳の中に新しい回路を作るより、
すでにあるものを使いたがるのです。



つまり、“違った角度からの視点”や“いつもとは違う知識”や“いつもとは違うチャレンジ”などを
自ら意識し、脳をエコモードから脱却させなければ、自然と脳はその働きを弱めていく結果にな
るといわけです。

歳を重ねると、新しいことは難しい（スマホなんて使いこなせないから持たない）と決めつけたり、
頑固（自分の考えに固執し、違った意見を聞き入れたがらない）になったりしますね。そして「昔は
よかった」と口にしながら、いつものメンバーでいつもの話に興じていたりします。時代だけが進み、
自らは過去の囚われ人ようになっていないでしょうか。

小さいころを思い返してみると、常に好奇心旺盛で、口を開けば「パパ、あれは何？」「ママこれって
どうやるの？」と、世界に対する興味が尽きることはなかったのではないのでしょうか。新しいことを知
る、新しいことを体験するという事は、何より面白かったはず。そして図らずともそれは、「脳を
育む」一番の秘訣だったりもしたわけです。

ここまでの文章で、タイトルにある「手軽な認知症予防」とはなにかすでにお気づきかと思ひます。
難しいテクニックは必要なく、ただ「マンネリ脳」を脱却し、脳に「新しい風」を吹かせればよいの
です。「知らないことを調べる」「いつもと違う道歩く」「普段読まないジャンルの本を読む」「食べた
ことない食材を食べてみる」「普段買わない野菜で調理してみる」「新しい趣味にチャレンジしてみ
る」などなど、書き出せば書ききれないほど、脳を刺激する方法は無限にあるはず。今日からでも遅くは
ありません。脳に新しい風を吹かせてみませんか？



リハビリテーション課
佐々木 豊さん

チャレンジ Challenge! 脳トレーニング

“マンネリ脳”に“新しい風”を
吹かせてみましょう！



第1問

▷ 1個あたりの値段を元に、合計金額を求めましょう。

45円 105円 250円 2000円

① 円

② 円

第2問

▷ 空いてるマスにあてはまる言葉をリストから探し出して、
しりとりを完成させましょう。

START!!

① け こう ≫ う な ≫ ん う

START!!

② な す ≫ す ー ≫ ん ぼ ぐ

リスト
と・ぎ・う・ぶ・こ・ん

