

しおん



～ご挨拶～

くろぎ あやこ

福岡志恩病院 整形外科医師 黒木 綾子



コロナ禍真っ只中の2020年にこちらに赴任し、早いもので5年目を迎えました。ソーシャルディスタンスが叫ばれ、何かと不自由な日々が続いておりましたが、昨年5月に新型コロナウイルス感染症も季節性インフルエンザと同じ5類感染症に移行しました。各地の桜の映像に写る大勢の花見客を見て、少しずつ以前の日常が取り戻されてきたことを実感しております。

さて、桜を見るといつも「この先いったい何度 見ることになるだろう」(人生の扉 竹内まりや)のフレーズが頭をよぎります。

日本人の平均寿命は男性81.05年、女性87.09年と言わずと知れた長寿国なのですが、年頃の皆さんが揃って口にする「そろそろお迎え」は実はもう少し先で、75歳の平均余命は男性12.04年、女性15.67年あります。一方、介護を要する人口が年々増え続けているのも事実で、その原因として骨折・転倒、関節疾患を合わせると運動器の障害が最も頻度が高いといわれています。

私は股関節・膝関節を専門にしておりますが、患者様には「やりたいことが思うようにやれなくなったら手術のタイミングです」と伝えていきます。とはいえ手術は怖くて勇気が出ないというのも当然の感情だと思います。「手術したのだから痛いのは仕方ない」ではなく出来るだけ術後の痛みが少なく済むよう、術前に患部に関わる神経のブロック注射を行ったり、腫れや痛みを軽減するよう数種類の薬液を混ぜて創部にカクテル注射を行ったり、術後の疼痛対策にも努めておりますので、少しでも不安が軽減出来ればと思います。

皆様が生涯を元気に楽しく過ごせるように、整形外科医として尽力して参りますので、今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

尿漏れについて

福岡志恩病院 リハビリテーション部
つつみ まりこ
理学療法士 堤 麻梨子



皆さんの中でも尿漏れに悩んでいらっしゃる方も多いと思います。

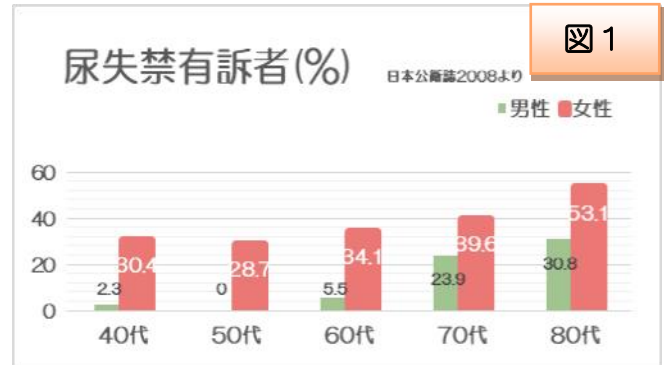
報告によると、男性より女性に多く、40～50代で約3割、60～70代で4割近く、80代になると2人に1人が何らかの尿漏れ症状を訴えています。(図1)

私たちがいつもリハビリ介入させて頂く患者様も同様に「実はね…」とこっそりと尿漏れのお話を口にされる事が多くあります。

尿漏れは医学用語では尿失禁と表します。

膀胱に尿が溜まると「おしっこがしたい」という信号が脳に伝達され、脳は「今は我慢する(溜める)」もしくは「尿を出す」を判断します。

尿失禁は何らかの理由でこれらがうまく機能せず、自分の意思とは関係なく尿が漏れてしまう状態です。



尿失禁の種類とは？

尿失禁の種類で大半を占めるのが次の2つです。腹圧性尿失禁と切迫性尿失禁です。

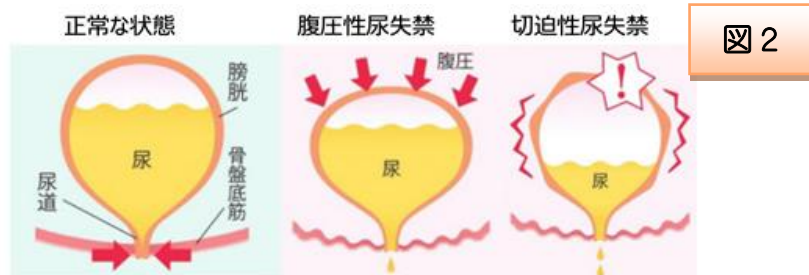
◎**腹圧性尿失禁**…くしゃみや咳でお腹に力が入ったとき、ジャンプしたり、重いものを持つときなどに漏れてしまう状態。女性は男性よりも尿道が短いため、お腹の力で膀胱がぎゅっと押され漏れやすいと言われています。

◎**切迫性尿失禁**…急に抑えきれない尿意があり、我慢できずに尿が漏れてしまう状態。水の音を聞いたり、冷たいものに触れただけでも強い尿意が押し寄せることもあります。**過活動膀胱**の症状の一つともされています。

→さらに、腹圧性と切迫性のどちらの症状も有する場合を**混合性尿失禁**と言います。



尿失禁の原因は？



腹圧性尿失禁の原因は**骨盤底筋**の弱化です。

膀胱に腹圧がかかった際に、尿道の栓である骨盤底筋が弱化していることで、尿が漏れ出てしまいます。

切迫性尿失禁の原因は、尿意を感じると**神経**が過敏になっていることです。尿が少し溜まり膀胱壁がわずかな変化を感じただけで急に激しい尿意を催してしまいます。

実際に膀胱壁自体に変化がなくても尿意を感じると神経が他の刺激(冷たさ、水の音など)にも反応してしまうこともあります。

どうして骨盤底筋が弱くなるの？

妊娠時に骨盤底筋は最大約3倍引き伸ばされ、さらに出産時に損傷を受けることもあります。

また肥満により腹部周囲が重たくなることでも、骨盤底筋に負荷をかけます。

さらに、更年期による女性ホルモン低下により骨盤底筋周囲の軟部組織が脆弱になります。

このように特に女性は生涯を通して骨盤底筋の弱体化に繋がりがやすい環境にあります。

男性では前立腺に問題があるときに骨盤底筋の弱体化に繋がりがやすいです。

前立腺は尿道の途中にあり、そこが肥大することで骨盤底筋が機能しなくても尿道を圧迫することになります。

つまり、しっかりと筋を収縮させる機会を失った骨盤底筋は、その機能が低下してしまいます。

さらに男女とも加齢に伴った全身の筋力低下でも骨盤底筋も同様に筋力低下していきます。



尿モシを改善するためにできることは？

切迫性尿失禁に該当するような症状が出ている場合、神経の過敏性が問題になっていることが多いため、一度泌尿器科を受診し診てもらうことをおすすめします。

お薬で症状が改善してくることも多いです。

(右の表で6点以上の方は特に受診されてください。)

腹圧性尿失禁に該当する方、切迫性でも右の表で5点以下の方はまず骨盤底筋のトレーニングが効果的です。

質問	症状	頻度	点数
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
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	急におしっこがしたくなり、我慢が難しいことがありましたか	なし	0
		週に1回より少ない	1
		週に1回以上	2
4	急におしっこがしたくなり、我慢できずにおしっこをもらすことがありましたか	なし	0
		週に1回より少ない	1
		週に1回以上	2
		1日1回くらい	3
5	1日2~4回	4	4
		1日5回以上	5

骨盤底筋のトレーニングをやってみよう！！

椅子に腰かけた状態、もしくは寝た状態で行ってみましょう。

腰かけた場合には、丸めたタオルを敷いて座ると意識する場所がわかりやすくなります。

「おしっこを止めるように力を入れ」そのまま力を入れた箇所をお腹に向けて引き上げるように意識します。

① ぎゅっと力を入れる運動をまずは5回行ってみましょう。

② 次はぎゅーっと力を入れたまま保持し、5秒保つ運動です。

①と②をそれぞれ5回ずつ行ってください。

(慣れてきたら、①の運動を5回から10回に増やして、②を10秒まで増やしてみましょう。)



※ わかりにくい場合、力がなかなか入らないなどの場合は、泌尿器科の骨盤底外来などに問い合わせて専門家からアドバイスを受けてみることもおすすめです。

～新入スタッフ紹介～

2023年秋以降に新たに入職したスタッフを紹介します。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

新人紹介はQ & A形式にて紹介いたします。

①～⑩の項目は「特になし」、「あり→(その内容)」、「秘密」の3つより選択。

- | | |
|--------------|--------------|
| ① 年齢 | ② 過去やってたスポーツ |
| ③ 現在やってるスポーツ | ④ 趣味 |
| ⑤ 特技 | ⑥ 好きな食べ物 |
| ⑦ 嫌い(苦手)な食べ物 | ⑧ 好きな芸能人 |
| ⑨ 夢 | ⑩ 当院に入職しての抱負 |



やまもと こうや

◆ 山本 耕也 ◆ (リハビリテーション部 作業療法士)

- ① 年齢[40代] ② 過去やってたスポーツ[卓球、バドミントン] ③ 現在やってるスポーツ[特になし]
④ 趣味[将棋、セキセイインコと遊ぶこと] ⑤ 特技[ウクレレ] ⑥ 好きな食べ物[ラーメン]
⑦ 嫌い(苦手)な食べ物[特になし] ⑧ 好きな芸能人[粗品] ⑨ 夢[キャンピングカーで日本一周したい]
⑩ 当院に入職しての抱負：

はじめまして。作業療法士の山本耕也と申します。

急性期は初めての分野なので、分からない事もありますが、先輩方の指導を仰ぎながら一日も早く患者さま、スタッフの皆様から信頼を得られるよう頑張りたいです。どうぞよろしくお願い致します。

なわた けいこ

♥ 縄田 景子 ♥ (薬剤部 薬剤師)

- ① 年齢[30代] ② 過去やってたスポーツ[特になし] ③ 現在やってるスポーツ[特になし]
④ 趣味[ドライブ] ⑤ 特技[特になし] ⑥ 好きな食べ物[焼きそば、焼肉]
⑦ 嫌い(苦手)な食べ物[特になし] ⑧ 好きな芸能人[特になし] ⑨ 夢[秘密]
⑩ 当院に入職しての抱負：

患者さんの力になれるよう、仕事をしっかり覚え、日々学び続けたいです。どうぞよろしくお願い致します。

さとう あき

♥ 佐藤 亜紀 ♥ (薬剤部 薬剤師)

- ① 年齢[20代] ② 過去やってたスポーツ[特になし] ③ 現在やってるスポーツ[特になし]
④ 趣味[散歩] ⑤ 特技[特になし] ⑥ 好きな食べ物[お寿司] ⑦ 嫌い(苦手)な食べ物[しめじ]
⑧ 好きな芸能人[SixTONES] ⑨ 夢[秘密]
⑩ 当院に入職しての抱負：

病院薬剤師として自己研鑽を積み、患者さまに安心・安全な薬物治療を提供できるよう、努めてまいります。

しょうじ ほのか

♥ 庄司 ほの花 ♥ (看護部 手術室看護師)

- ① 年齢[30代] ② 過去やってたスポーツ[バスケットボール] ③ 現在やってるスポーツ[特になし]
④ 趣味[特になし] ⑤ 特技[特になし] ⑥ 好きな食べ物[アルフォート]
⑦ 嫌い(苦手)な食べ物[トマト] ⑧ 好きな芸能人[甲斐拓也(ソフトバンク・ホークス)] ⑨ 夢[特になし]
⑩ 当院に入職しての抱負：

初めての手術室勤務で、緊張の日々ですが、一日でも早く仕事を覚えて、今までの経験を活かしたオペナーズになりたいです。ご指導よろしくお願い致します。

おがさわら さとみ

♥ 小笠原 里美 ♥ (看護部 手術室看護師)

- ① 年齢[40代] ② 過去やってたスポーツ[バレーボール、スノーボード] ③ 現在やってるスポーツ[特になし]
④ 趣味[スポーツ観戦、ガーデニング] ⑤ 特技[料理??] ⑥ 好きな食べ物[お寿司]
⑦ 嫌い(苦手)な食べ物[パクチー] ⑧ 好きな芸能人[大沢たかお] ⑨ 夢[旅行]
⑩ 当院に入職しての抱負：

経験豊富な先輩方から学び、フォローを受けながら日々学びの姿勢を忘れず知識・技術を習得していきたいと思っております。また少しでも手術の進行をスムーズに行えるように、患者さんへの安全な手術看護の提供ができるように努力していきます。どうぞよろしくお願い致します。

こばやし だいじゅ

◆ 小林 大樹 ◆ (看護部 病棟看護師)

- ① 年齢[40代] ② 過去やってたスポーツ[逮捕術] ③ 現在やってるスポーツ[特になし]
- ④ 趣味[釣り(メバル・イカ等)、博物館巡り] ⑤ 特技[特になし] ⑥ 好きな食べ物[特になし]
- ⑦ 嫌い(苦手)な食べ物[赤飯] ⑧ 好きな芸能人[アーセン・ベンゲル] ⑨ 夢[子供と一緒に演奏すること]
- ⑩ 当院に入職しての抱負：
若い頃は公務員(船艇職員、音楽隊)をしており、看護師としてはまだ未熟なため、ご指導のほど宜しくお願い致します。

あらかわ あやか

♥ 荒川 彩香 ♥ (看護部 病棟看護師)

- ① 年齢[30代] ② 過去やってたスポーツ[バスケットボール(小中学校)] ③ 現在やってるスポーツ[特になし]
- ④ 趣味[カメラ、陶器の器集め] ⑤ 特技[特になし] ⑥ 好きな食べ物[チョコレート]
- ⑦ 嫌い(苦手)な食べ物[特になし] ⑧ 好きな芸能人[山田孝之] ⑨ 夢[北欧に旅行に行く]
- ⑩ 当院に入職しての抱負：
まずは早く仕事を覚えられるように頑張ります。よろしくお祈りします。

えさき みか

♥ 江崎 美香 ♥ (看護部 病棟准看護師)

- ① 年齢[40代] ② 過去やってたスポーツ[水泳、スノーボード] ③ 現在やってるスポーツ[特になし]
- ④ 趣味[子育て] ⑤ 特技[掃除] ⑥ 好きな食べ物[特になし] ⑦ 嫌い(苦手)な食べ物[ゴーヤ]
- ⑧ 好きな芸能人[佐藤二朗] ⑨ 夢[ヨーロッパ旅行]
- ⑩ 当院に入職しての抱負：
今まで整形外科ばかりで働いてきました。憧れていた職場で働ける事を嬉しく思っています。
早く仕事を覚えてお役に立ちたいです。どうぞよろしくお祈りします。

うめだ やすゆき

◆ 梅田 靖之 ◆ (事務管理部 医事管理課)

- ① 年齢[40代] ② 過去やってたスポーツ[野球] ③ 現在やってるスポーツ[特になし]
- ④ 趣味[釣り] ⑤ 特技[特になし] ⑥ 好きな食べ物[パスタ] ⑦ 嫌い(苦手)な食べ物[特になし]
- ⑧ 好きな芸能人[秘密] ⑨ 夢[秘密]
- ⑩ 当院に入職しての抱負：
志恩病院の理念である“医療の前に人は平等である”このフレーズに感銘を受けました。
地域の医療を担う一員として事務側ではありますが、真心を持った対応を心掛け、患者さまが納得できるサービスを提供していきたいと考えています。今後ともどうぞよろしくお祈りします。

にいかわ あやか

♥ 新川 彩華 ♥ (放射線部 診療放射線技師)

- ① 年齢[20代] ② 過去やってたスポーツ[硬式テニス、剣道] ③ 現在やってるスポーツ[特になし]
- ④ 趣味[サウナ、テニス] ⑤ 特技[特になし] ⑥ 好きな食べ物[チョコレート、焼肉]
- ⑦ 嫌い(苦手)な食べ物[特になし] ⑧ 好きな芸能人[秘密] ⑨ 夢[楽しく生きること！！]
- ⑩ 当院に入職しての抱負：
今年4月より放射線部に入職いたしました新川と申します。
大学を卒業したばかりで、わからないことも多いですが、日々勉強し精一杯頑張ります！！
最初は人見知りを見舞ってしまいますが、ツボが浅く人とお話することが大好きです。声をかけていただくと嬉しいです(笑)
笑顔を忘れず明るく患者さまに寄り添えるように頑張ります。どうぞよろしくお祈り致します！！

◆ 常勤医師の紹介 ◆

のぶとう しんり

整形外科医師 信藤 真理



福岡大学病院で7年、福岡中央病院で4年間脊椎外科医として精進して参りました。
この度、ご縁がありまして4月より勤務させていただくこととなりました。
まだ志恩病院への通勤、電子カルテなどに慣れていませんが少しずつ馴染んでいきたいと思
います。
私は患者さんが話しやすい環境を作り、なるべく病態を分かりやすく説明するように心がけて
おります。
皆様に合った最善の治療をしていきたいと思しますのでどうぞよろしくお祈りいたします。

ぜひ、一度使ってみませんか？ マイナンバーカードの保険証利用

マイナンバーカードの保険証利用には
さまざまなメリットがあります！



薬剤情報等の提供に**同意**をすると、

データに基づく適切な医療が受けられる！

さらに…健康保険証で受診した場合と比べて、

初診時等の窓口負担が低くなる！



限度額適用認定証等がなくても、

手続きなしで高額療養費の限度額を超える

支払いが免除！

◆ 編集後記 ◆

福岡志恩病院広報誌「しおん」編集委員、外来看護師の原田です。
暖かくなり過ごしやすい季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
新年度を迎え、環境に変化があった方もいらっしゃると思います。

私の二人の息子が中学校入学、小学校入学とそれぞれ新しい環境となり、ちょっぴり不安、でも楽しみいっぱい日々を過ごしています。

元々長男は野球をしているのですが、長男に引き続き次男も「小学生になったから野球チームに入部したい！」と。

新しい環境になった直後にもかかわらず、子どものチャレンジ精神はすごいですね！

私も子どもに負けなよう、色んな事にチャレンジする一年にしたいです。

皆様は何かチャレンジしてみたいことはありますか？

また次回の広報誌もどうぞお楽しみに！

(看護部外来看護師 原田 愛実)