

新緑ニユース



病院の理念

確かな医療技術
やさしい対応
地域への貢献

医療法人社団 三喜会 横浜新緑総合病院

〒226-0025 横浜市緑区十日市場町1726-7
TEL. 045-984-2400 (代表) FAX. 045-983-4271
発行 地域医療連携室 TEL.045-984-6216 (直通)



健康講座「病気と思う前に… ～泌尿器科編 ①～」

横浜新緑総合病院 泌尿器科部長 石川 公庸



コロナ禍で病院に行きたくない、トイレが近い(頻尿)と思いながらも生活には困らないから受診しないという方はたくさんいます。一方、病気ではなく生活習慣で頻尿になっている方もたくさんいます。そこでWEB版健康講座 泌尿器科編 第1回では「頻尿でお困りの方へ」と題して病気?と心配する前に知って欲しいことをお話しました。

頻尿・夜間頻尿は以下の①②と定義されています。頻尿の原因で意外に多いのが飲水量の問題なので、まず「水分を多く飲んでいませんか?」と問いました。脳梗塞・心筋梗塞予防で飲水する方が多いですが飲水は予防になりません③。ただし、脱水は脳梗塞・心筋梗塞を起こすので気を付けなければいけません。具体的な飲水量や注意点を④⑤に示しました。「冷えに注意していますか?」に関しては冷え自体が尿意をおこすだけではなく、冷えると1回の排尿量が減って頻尿になるため⑥具体的な対策を⑦に示しました。詳しくは是非WEB版みんなの健康講座でご視聴ください! (①-⑦は動画から改変抜粋)

①

頻尿とは

1日に10回以上の排尿
↓
24時間÷10回
≒2-3時間/回
↓
日中2時間未満または
起きている間に8-9回以上



②

夜間頻尿とは

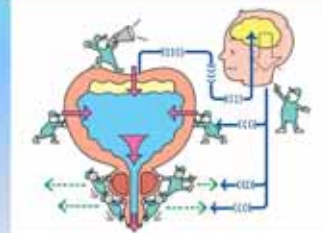
1晩に1回以上の排尿
↓
実際には
1晩に2回以上が問題



⑥

冷えると膀胱が小さくなる

膀胱は筋肉の袋
↓
冷えると
筋肉が固くなる
↓
膀胱が広がらない
↓
膀胱が小さくなる ⇒ 1回尿量が少なく頻尿に



③

飲水が脳梗塞予防する証拠はない

水分摂取で脳梗塞や心筋梗塞を予防できるか否かの報告

方法: PubMed 上検索された611論文中22論文を選択。

結果: 脱水は血液粘稠度を上昇させ、脳梗塞や心筋梗塞を惹起する原因の一つ。血液粘稠度上昇には脱水以外にも重要な複数の要因が関連する。夜間の水分補給は血液粘稠度を下げるが、脳梗塞を予防するという証拠はない。コップ5杯以上の水を飲む人は2杯以下しか飲まない人より心筋梗塞の発症が低いとする報告が1つ存在。

結論: 脳梗塞や心筋梗塞の主な原因は動脈硬化・動脈硬化性粥腫であり、予防には生活習慣の是正が根本的に重要。水分を多く摂取すると脳梗塞を予防するという直接的な証拠はなかった。水分摂取と脳梗塞・心筋梗塞の頻度に関してはさらなる研究が必要で、高齢者のQoLを向上させる適切な水分摂取法を検討していく必要がある。

④

夜間多尿を伴う夜間頻尿患者に対して 飲水指導(水分制限)は推奨されるのか?

(夜間頻尿診療ガイドライン CQ7.)

飲水指導は夜間頻尿患者に対する行動療法(単独あるいは薬物療法との併用)の一環として夜間頻尿の改善に有効な指導であり推奨される(レベル2): 推奨グレードA

- ・必要水分量を体重の約2%として飲水指導
- ・24時間尿量を30ml/kg未満とするような飲水量の適正化
- ・24時間尿量が1,500mlになるような飲水量の適正化
- ・夕食以降にカフェインや水分を多く含む食物を摂取しない



⑤ 頻尿でお困りの方へ
水分を多く飲んでいませんか？

適切な飲水量は体重×20-25mL
夕方以降は水分摂取や汁物注意
飲水は脳梗塞・心筋梗塞予防にならない
ただし脱水はだめ！

⑦ 頻尿でお困りの方へ
冷えに注意していますか？

湯船につかって体の芯から温まる
電気毛布や湯たんぽを活用
外出時には丈の長いコート

2020年 第5回 WEB版みんなの健康講座

※オンライン配信

「病気と思う前に… ～泌尿器科編 ①～」
講師 横浜新緑総合病院 泌尿器科部長 石川 公庸



←スマートフォンでもご視聴いただけます

 年未年始 (12/30～1/3) の診療体制

- ◇ 年未年始も2次救急病院として、24時間体制で「内科・外科・脳神経外科」の救急診療を行っております。
- ◇ 急病で受診を希望される場合は、必ずお電話でお問い合わせの上、ご来院ください。 TEL 045-984-2400 (代表)

※薬の長期投与は原則できません。尚、疾患・症状によってはお受けできない場合もございますのでご了承ください。

12月29日 (火)	通常診療
12月30日 (水) ～ 1月3日 (日) 休診	
1月4日 (月)	通常診療



シリーズ健康豆知識 納豆を食べる習慣をつけてみませんか？

昔ながらの発酵食品である納豆は、原材料である大豆の栄養成分を超える栄養価の高い食品です。納豆を食べることで、様々な効果が期待されます。

- たんぱく質：体を作る
- 食物繊維：便通を整える
- ビタミンB2：糖質、脂質の代謝に関わる
- 納豆菌：整腸作用がある
- カルシウム：骨や歯の材料になる
- 納豆キナーゼ：血栓予防の可能性ある



1日1パック (50g) を目安に、トーストや麺のトッピング、チャーハン・オムレツの具に活用するなど、いろいろ工夫して取り入れてみませんか？

※ワーファリンを内服中の方は、納豆は禁止されていますのでご注意ください。

栄養科 管理栄養士 小柳 千恵

2020年 第1～4回 WEB版みんなの健康講座

※オンライン配信

WEB版みんなの健康講座 1月はお休みです。次回は2月「目の病気について (仮)」眼科副部長 下山 玲子医師

WEB版 みんなの健康講座
第1回 脱腸 (鼠径ヘルニア)
～意外と多い脱腸、もしかすると～
講師：消化器センター 副部長 平山 亮

WEB版 みんなの健康講座
第2回 知ろう！学ぼう！考えよう！
乳がんのこと ～検診と診断編～
講師：外科・乳腺外科部長 大地 哲也

WEB版 みんなの健康講座
第3回 骨粗鬆症 (こつしょうしょう) と
腰椎圧迫骨折について
講師：整形外科医長 安原 和之

WEB版 みんなの健康講座
第4回 糖尿病と運動療法
講師：リハビリテーション部 主任
理学療法士 邑上 洋一