

新しん 緑みどり ニュー 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

さんきかい よこはましんみどりそうごうびょういん
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)



水はどのくらい飲めばいい？

泌尿器科 部長 石川 公庸

「血液のドロドロ防止」と称して平成時代マスコミが盛んに飲水を勧めたことから、「水は飲んだだけ良い」と思っている患者さまは多い。医療関係者の中にも水分をたくさん飲むと飲んだだけ、血液をどんどんサラサラにすると誤解している。こんな話をするとみんな驚き、では「どのくらい水を飲めばいいの？」と質問されます。



ただし絶対に注意すべきなのは「脱水は脳梗塞を起こす」ことです。夏にテレビで熱中症と脱水に注意しましょうと喚起しているのはごもつともなことです。脱水になると、血漿量の減少・血液が濃縮し、熱中症を悪化させたり、脳梗塞や心筋梗塞の危険度を増してしまいます。これは研究でも証明されています。

しかし、たくさん飲水したことで脳梗塞が予防できた証拠はありません¹⁾。脱水はダメですが、必要以上にたくさん飲水しても血液はどんどんサラサラになりません²⁾。秋冬の涼しい季節になっても夏のように飲水を続けると夜間多尿になって夜間頻尿になります³⁾。

1日の尿量は1～1.5ℓ出れば良いです。具体的に1日の飲水量は「体重(kg)×20-30mL」程度が推奨されています。季節や体格にもよりますが食事以外に水分を1ℓ飲んでいれば十分です。透析や循環器科などの患者さまで飲水制限がある方は主治医の指示に従いましょう。

過度な飲水の末、寝ぼけまなこで暗い廊下をトイレに行こうとして転倒する方もいます。さらにはその転倒から骨折で手術が必要になったり、大幅に日常生活能力が低下し「寝たきり状態」になってしまう方もいるのです⁴⁾。

脱水はダメです！ でも、過度な飲水にも十分ご注意ください！



参考文献：

- 1) 日本排尿機能学会夜間頻尿診療ガイドライン作成委員会編：夜間頻尿診療ガイドライン。第1版、ブラックウェルパブリッシング 2009：49-54.
- 2) Sugaya K, Nishijima S, Oda M, et al: Change of blood viscosity and urinary frequency by high water intake. Int J Urol 14: 470-472, 2007
- 3) Weiss JP, Kerrebroeck PE, Klein BM, et al: Excessive nocturnal urine production is a major contributing factor to the etiology of nocturia. J Urol 186(4): 1358-1363, 2011.
- 4) Nakagawa H, Niu K, Hozawa A, et al: Impact of nocturia on bone fracture and mortality in older individuals: a Japanese longitudinal cohort study. J Urol 184(4): 1413-1418, 2010.「5年間の観察において夜間排尿回数2回以上の高齢者は1回以下の方に比べ骨折及び死亡率が高かった」



年末年始（12/30～1/3）の診療体制

- ◇ 年末年始も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)

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

※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。



副院長就任のごあいさつ

消化器センター長・外科・消化器科部長 齊藤 修治

2023年10月に副院長を拝命しました齊藤修治です。2015年に消化器センター 外科に着任し、消化器センター長として消化器疾患診療のマネジメントならびに、外科部長として腹腔鏡下手術を中心とした外科手術の指導および専門の大腸がん診療に従事してまいりました。

これまでは部門の責任者としての役割を中心に仕事をしてきましたが、これからは病院全体の役割を視野に務めさせていただきます。緑区鴨居で小学生時代を過ごしたこともあり、思い入れのあるこの地域の住民の方々や地域の開業医の先生方に信頼していただける病院となるよう地域貢献にも尽力していく所存ですので、どうぞ宜しくお願いいたします。



乳腺外科部長 大地 哲也

2023年10月に副院長を拝命しました大地哲也です。この度はこのような重責を担わせていただくことになり、身の引き締まる思いでございます。どうぞよろしくお願い申し上げます。

私はこれまで乳腺外科の部長として、主に乳がんの診療に携わってまいりました。横浜新緑総合病院は高い専門性とやさしい対応で地域の皆様の健康と福祉に貢献してきました。私はその一員として、常に患者さまの立場に立った医療を提供することを心がけておりました。

これからは、副院長として病院全体の運営に関わってまいります。私は医療安全も担当しておりますので、院長をはじめとする病院の職員の皆様と協力し、安全で安心な医療や職場環境を提供できればと思います。また、地域の先生方や関係機関との連携を強化し、地域医療の充実に努めてまいります。病院の理念である「確かな医療技術・やさしい対応・地域への貢献」を実践できるよう、渾身の力を尽くしてまいりますので、今後ともご指導ご鞭撻のほど、宜しくお願い申し上げます。



病診連携の会を開催しました

この度11月15日に新横浜グレイスホテルにて病診連携の会を約5年ぶりに開催いたしました。地域開業医の先生方をお招きして総勢50名ほどご参加いただきました。

第一部は連携会として鼠経（そけい）ヘルニアセンター開設のご案内をはじめ、各科診療内容を各診療部長より紹介させていただきました。第二部の懇親会では医師同士が直接顔を合わせ、意見交換をして親睦を深めました。

コロナ禍以降、病院主催の連携会は見送っておりましたが、現診療体制と 来年度に向けて当院からのご案内を、地域を支える開業医の先生方へ直接発信させていただき大変有意義な会となりました。



MOA美術館緑区児童作品展示巡回展に協賛しております

MOA美術館緑区児童作品展は子ども達の創作活動を奨励する事で、「生命を尊ぶ心」「心豊かな人間」の形成を目的としており、緑区では平成10年より取り組んでおります。

約5年ぶりの巡回展となりますが、横浜新緑総合病院では外来フロアに児童の感性豊かな作品を展示しております。



WEB版みんなの健康講座

※オンライン配信

病気や健康に関する情報を発信しています。Web版みんなの健康講座はホームページ、スマートフォン（QRコード）からいつでもご視聴いただけます。

