

MAKI-KAI
真木会だより
Est.1941

せんだんの木

ホームページアドレス: <http://www.makikai.jp/>

病院理念

みんな仲よく
医療で奉仕誰にも親切
笑顔で応対病気の
Story of illness おはなし

真木病院 泌尿器科 深堀能立 先生

「水は飲め飲め？

飲むならば……

夜間頻尿 増えるだけ」

夜間頻尿を訴えて泌尿器科に来院する方が増えていますが、一口に夜間頻尿と言っても、原因がたくさんあり、それぞれ別々の治療法で適切な対処をする必要があります。そもそも「夜間頻尿」の診断自体、「本人または介護者が治療を希望している」ことがなければ、診断名がつかないのです。すなわち、夜間排尿回数が1回でも、困っているので治療して欲しいという場合は、「夜間頻尿」という病名が付き、夜間排尿回数が6回でも、本人・介護者が困っておらず治療を希望していなければ、「夜間頻尿ではない」こととなります（普通は、1回までは正常で、2回以上を問題とすることが多い）。

夜間頻尿には、大きく分けて3つのタイプがあります。（1）膀胱に尿を溜めておく能力が低下する「蓄尿障害」。（2）夜間に目が覚めてしまうので、トイレに行ってみたくなる「睡眠障害」。（3）夜間の尿量が多くなるのが原因の「夜間多尿」です。これらは、混在する場合も多々あります。

「蓄尿障害」は、膀胱の状態が、高齢者で多くみられる「過活動膀胱」の状態になっていることが多く、膀胱を広げる薬を使って治療することができます。男性では、まず前立腺肥大症の治療薬を使い、改善が不十分の場合に膀胱を広げる薬を使います。これは、男性に膀胱を広げる薬のみを使うと、排尿困難となる危険性があるためです。膀胱を広げる薬には、口渇や便秘の副作用がある薬もあり注意が必要です。

「睡眠障害」は、いわゆる「睡眠薬」を用いて治療しますが、就寝後に長時間眠ることができるタイプの薬が用いられます。睡眠状態では、脳から尿を作らないホルモンが出ますので、尿量が減少し頻尿が改善します。しかし、高齢者では、夕方早めに就寝する人も多く、夜半過ぎには睡眠が十分なため、脳が覚醒状態となり、早朝時の夜間頻尿を呈することも多く、生活指導が必要になります。また睡眠薬には、夜間朦朧状態となり、転倒する危険性もありますので、注意が必要です。最近では、睡眠時無呼吸症候群の治療により、夜間頻尿や夜間多尿症が改善されるケースも多くなっています。

「夜間多尿」は、夜間排尿量が一日排尿量の1/3を超える場合（若年者は1/5）をいいますが、水分の取り過ぎだけでなく、高血圧や心不全、睡眠時無呼吸症候群、慢性腎臓病、薬剤性など様々な原因があります。さらに、夜間だけでなく日中も尿量が多い「多尿症」というものもあり、1日の飲水量・排尿量をその度毎に記録する「排尿日誌」の記録が重要になります。生活習慣上で夜間の尿量を増やす原因として、夕方以後に水分をたくさんとることもありますが、日常的に塩分の高い食事をとっていることや、夕方以降にアルコールやカフェイン（コーヒー・お茶類）をとることも夜間頻尿につながります。さらに、「水分を多くとるほど血液がサラサラになる」という迷信を、まだまだ信じている方が多く、無理して水を飲む人もいます。この説は、17年も前に誤りだったと日欧で証明されているのですが、「水は飲め飲め？飲むならば……夜間頻尿増えるだけ。」



2022年2月より 常勤の新任医師紹介



児嶋 高寛 医師

【プロフィール】

群馬大学医学部卒業
元 県立がんセンター 外科部長

【専門分野】

外科・消化器（胃・肝胆膵）

【特異な分野】

日本消化器外科学会に所属し、消化器系の検査・手術を得意としています。かかりつけ医としての経験も長く、様々な疾患・症状を診察可能です。

【先生から患者様へ】

消化器外科手術、腹腔鏡手術、特に消化器癌の手術を専門に行っております。
消化器系の病気に精通しておりますので、気になっている事、心配なことなどございましたら遠慮なくご相談ください。

【診療スケジュール】

月曜（午前）・木曜（午前）・土曜（第1・3・5午前）



真木病院通院送迎サービス

2022年4月よりリニューアルし、さらに便利になりました。

2020年より患者様の通院サポートとして無料の通院送迎サービス事業を開始いたしました。患者様より感謝のお言葉をいただく一方、運行日や対象範囲などにつき拡充して欲しいというお声も頂戴しておりました。そこでこの度リニューアルし、運行日、対象範囲を拡大することとなりました。

運 行 日…月～金曜日（祝日を除く）

対象範囲…高崎市（遠方の場合は要相談となります）

リハビリ送迎サービスは範囲が異なります。

対 象 者…免許返納された方、怪我等で運転ができない方など
その他電話にてご相談ください。

利用方法…事前予約制です。

専用電話のみの受付となります。

その他、ご不明な点がございましたら予約専用電話に
お電話ください。

真木病院 通院送迎サービス **080-4096-7031**

予約受付…月～金曜日（祝日を除く）9:00～12:00 13:00～16:30

予約締切…希望日の前予約受付日まで（初回利用時は3予約受付日前まで）

※病院の代表電話では担当までお繋ぎできませんので、必ずこちらにお電話
ください。



お家でしゅっしゅ エクササイズ!!! Part 2

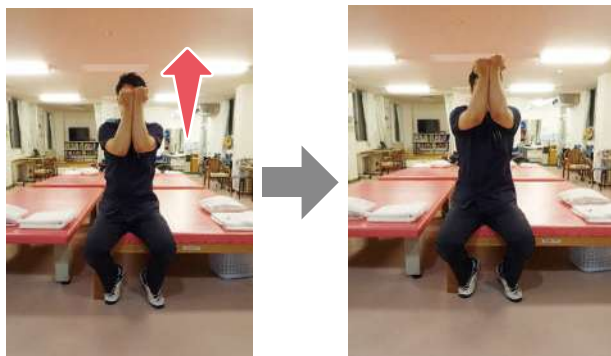
ストレッチとは、筋肉を伸ばす柔軟体操のこと。ストレッチを行う際の注意点がいくつかあります。注意点を守らなければストレッチの効果が十分に得られなかったり、逆効果になることがあります。①呼吸を止めない。②反動をつけない。③無理をしない。④ストレッチをしている部分を意識する。

正しいストレッチの方法を覚えておくことで、日常的に自分でストレッチができるようにしておくことが大切です。

①肩のストレッチ

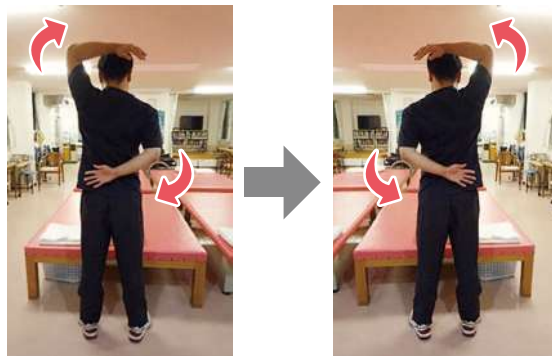
～背中中の筋肉を伸ばす運動～

- 座った状態で腕を顔の前に組みます。
この時、両腕が離れないようにします。
- 両腕が離れないように、両腕を上を持ち上げるように動かします。



②肩の運動

- 時計回り、反時計回りを5回ずつ繰り返します。
やりにくい側があったら、回数を多く実施してみましょう。



※尚、運動時に痛みの増悪等の症状が出現した際にはすぐに整形外科に受診してください。

令和4年度新入職員紹介

2022年4月より総勢15名の新しい職員が加わりました。

医師・・・・・・・・・・1名
看護師・・・・・・・・・・1名
准看護師・・・・・・・・・・1名
診療放射線技師・・・・・・1名
臨床検査技師・・・・・・1名
理学療法士・・・・・・・・2名
作業療法士・・・・・・・・1名
看護学生・・・・・・・・・・7名



皆さま方には温かいご指導をよろしくお願い致します。一日も早く職場に慣れて、患者様に信頼される医療を提供できるよう精一杯頑張っております。

真木病院診療案内

令和4年4月1日

診療科目	曜日	月	火	水	木	金	土
午前9時～	内科	永尾	藤井	笠原	櫻谷	永尾	櫻谷
		櫻谷			小浜	堀越(10:00～)	
	外科 消化器外科	尾形	真木	小高	尾形	真木	兒嶋(1・3・5) 済生会(2・4)
		兒嶋	志村	真木	兒嶋	志村	宮前 (高総)(3)
	整形外科	篠崎	矢内(1・3・5) 田鹿(2・4)	斉藤	篠崎	篠崎	篠崎(4) 群大(1・2・3・5)
	泌尿器科	松井	深堀			深堀	
午後2時～	専門外来			福田 (循環器)	昭和大豊洲 (胆膵)		堀越(10:00～) 内科(脳・神経) (1・2・4・5)
							真木(禁煙)
							和田(内視鏡)
							高総(4)(乳腺)

午後2時～	内科	山岸	永尾	乾	山岸	相澤	
	外科	柴崎	新木	志村	萩原	尾形	
	泌尿器科			深堀			
	専門外来	荻野 (乳腺)	小浜 (糖尿病)		和田 (2・4) (内視鏡) 富岡総合 (1・3・5) (肝臓)	尾形(血管外科) 成澤(呼吸器外科) 相澤(呼吸器内科) 藤井(乳腺) 富岡総合(2・4)(炎症性腸疾患)	

黄色は予約制です。受付終了時間はAM11:30、PM17:00まで

令和3年度手術実績

手術	
骨折手術	111
皮下・皮膚腫瘍摘出術	46
軟部腫瘍摘出術	37
人工関節置換術	9
整形 その他	123
胃悪性腫瘍手術	6
大腸悪性腫瘍手術	9
大腸・小腸切除術／腸閉塞手術	2
虫垂炎手術	開腹手術
	鏡視下手術
胆のう摘出術(胆石、胆のうポリープ)	開腹手術
	鏡視下手術
ヘルニア手術	37
内痔核・痔ろう	2
下肢静脈瘤手術	10
その他	99
検査及び手術	
上部消化管内視鏡(胃カメラ)	9,756
下部消化管内視鏡(大腸カメラ)	1,273
EMR 内視鏡的粘膜切除術(ポリープ切除術を含む)	341
ESD 内視鏡的粘膜下層剥離術	95
ダブルバルーン内視鏡	10
マンモグラフィ	4,130
人間ドック(健診含む)	20,975

医療安全標語のご紹介

当院では職員の医療安全意識向上のため、ミス犯しやすい場面での注意喚起へつなげるために医療安全標語を作成しており、3か月毎に更新しています。これまでの標語の一部をご紹介します。

気を抜いた その瞬間が 事故の元

悩まずに 少しのことで 聞く勇気

ヒヤリした 経験忘れず 事故防止

誤りは 確認不足と 思い込み

伝達は 正しく理解 出来てから

おかしいと 思った時には 再確認

忙しくて 手順の省略 ミスのもと

発行：医療法人 真木会 真木病院 真木 武志

編集：真木病院広報委員会

医療法人 真木会 真木病院

TEL.027-361-8411

〒370-0075 群馬県高崎市筑縄町71-1



真木病院 外来棟

TEL.027-370-3011 (外 来 受 付)

TEL.027-363-8558 (人間ドック健康診断)