



そよかぜ



理 念

- ★温かみのあるよりよい医療と福祉を提供します
- ★職員は互いの向上を図ります

基本方針

- ★安全で質の高い医療と介護を提供します
- ★快適な療養環境と職場環境をつくります
- ★人間尊重の経営で効率性と透明性を高めます
- ★地域と連携して医療の継続性、疾病予防と健康増進に努めます

CONTENTS

トピックス

尿漏れについて ————— p.1~2

病院の日・看護の日 ————— p.3

活動報告 ————— p.4

（シリーズ）リハビリテーション紹介 — p.5

お知らせ ————— p.6

尿漏れについて



福浜町サロンから夜間頻尿など尿についての講演の依頼があり、令和5年7月13日、当院泌尿器科の妹尾孝司医師による出張講演『より良い老後のために〜排尿問題全般〜』を行いました。

老化と排尿障害の関係や、自身で出来る排尿チェックなどを分かりやすく解説しました。参加された皆さん大変興味深く先生の話聞いておられました。

今回はその講演の内容を踏まえ、尿に関するトラブルや対処方法などをご紹介します。

尿失禁（尿漏れ）とは

尿失禁とは自分の意思とは関係なく尿が漏れてしまうことと定義づけられています。40歳以上の女性の4割以上が経験しており、実際に悩んでおられる方は実は大変多くいますが、恥ずかしいので我慢している方がほとんどです。尿失禁には腹圧性尿失禁・切迫性尿失禁（過活動膀胱）・溢流性尿失禁・機能的尿失禁の4つの分類があります。そのうちの「腹圧性尿失禁」「切迫性尿失禁」をご紹介します。尿失禁の状態や原因に依じてきちんとした治療法がありますので、我慢せずに泌尿器科を受診しましょう。

腹圧性尿失禁

重い荷物を持ち上げた時、走った時やジャンプをした時、咳やくしゃみをした時など、お腹に力が入った時に尿が漏れてしまうのが腹圧性尿失禁です。女性の尿失禁の中でも最も多く、週1回以上経験している女性は500万人以上といわれています。これは骨盤底筋群という尿道括約筋を含む骨盤底の筋肉が緩むために起こり、加齢や出産を契機に出現したりします。荷重労働や排

便時の強いいきみ、喘息なども骨盤底筋を傷める原因になるといわれています。

切迫性尿失禁（過活動膀胱）

膀胱に尿が十分に溜まっていないのに、膀胱が自分の意思とは関係なく勝手に収縮するという病気で、急に尿がしたくなって我慢ができず（尿意切迫感）、トイレに何回も行くようになってしまうことを切迫性尿失禁といい、これらを主症状とする症候群を過活動膀胱といいます。過活動性膀胱は日本では1000万人以上の男女が罹患する頻度の多い病気です。脳卒中、パーキンソン病などの脳や脊髄の病気のために、膀胱のコントロールが効かなくなる、前立腺肥大症による排尿障害のために膀胱が過敏になる、などの原因で発生しますが、加齢による老化現象として起こったり、原因が不明（明らかな基礎疾患がない）であったりすることもあります。



骨盤底筋体操

骨盤のなかで内臓を支えている筋肉を「骨盤底筋」といいます。この骨盤底筋が弱くなると、尿漏れの原因になります。弱った骨盤底筋を鍛え、筋力をつけることで、症状が改善する可能性があります。

【方法】

- ①あおむけに寝て足を肩幅に開きます。
- ②そして、両膝を立てて身体の力を抜き、尿道・肛門・膣をきゅっと締めたり、緩めたりし、これを2〜3回繰り返します。
- ③次は、ゆっくりぎゅうっと締めたまま3つ数えたら、ゆっくり緩めます。
- ④これを2〜3回繰り返します。
1回5分程度からはじめてだんだん増やしていきましょう。（1日に3度くらい）

◎いすに腰掛けて、可能なら入浴中や食事をしてしながらでも行ってみましょう。

*効果が出るまで約3カ月かかると言われています。最初からは無理をしないで気長に続けるようにしましょう。



日常生活を少し工夫するだけで、症状をある程度軽くできる可能性があります。日頃から排尿状態を悪化させない生活習慣を心がけましょう。

- ・軽い体操や散歩など適度な運動
- ・尿を我慢しないようにする
- ・適度な水分をとる、過剰な水分を控える
- ・アルコールを飲み過ぎない、夕食後のコーヒーマも要注意
- ・便秘にならないようにする
- ・刺激の強い食べ物避ける
- ・下半身を冷やさないようにする
- ・運転（自動車、自転車）など長時間座った姿勢をとらない

11月24日（金）に尿についての講演を開催予定です。興味のある方は、是非ご参加ください。詳細は受付でご確認ください。

参考文献：日本泌尿器科学会

病院の日・看護の日

病院の日・看護の日について

佐藤病院では長年、「病院の日・看護の日」のイベントとして講演会や無料健診を行っていましたが、コロナ禍で中止し、昨年度から掲示を中心に行っています。今年度は佐藤病院の外来待合室に、職員宛のメッセージを書いていただいた木の葉のカードを貼り付け、「木のオブジェ」を作成しました。また、職員の子ども達や入院患者さんから寄せられた塗り絵も一緒に掲示しました。オブジェの土台となったボードは作業療法士の手作りです。

一生懸命書いていただいた励ましや感謝の言葉・温かい色合いの塗り絵に感銘を受けました。日頃は聞けない患者さんの気持ちを知り、職員の活力に繋がりました。ありがとうございました。

岡山県病院協会 病院だよりの【我が病院の『病院の日・看護の日』】に、当院での活動内容が掲載されました。



いきいき健康教室

令和5年6月8日、いきいき健康教室参加者を対象に、岡南公民館地域担当職員の曾根進防災士を講師としてお招きし、『水害から命とくらしを守るために』と題した防災講座第2弾を昨年に引き続き開催いたしました。今回は水害を主に講演していただき、南区周辺の地盤の特徴を含めて詳しく説明していただきました。

地球温暖化による集中豪雨の発生頻度はこの45年間で増加しており、全国各地で豪雨や洪水、台風による水害の報道を頻繁に見るようになってきています。干拓地でもある南区周辺は海拔が低く、晴れの国岡山とはいえ線状降水帯や地震による津波等の影響が考えられ、油断できないとのことでした。

普段から防災の準備をして、家族内で避難場所の確認や連絡方法など話し合っておく必要があるということを再認識する機会となりました。



長寿教室

令和5年6月20日、岡南公民館において令和5年度長寿教室が開催され、「知って対策 熱中症」をテーマに、亀塾による出張講座を行ってきました。当日は58名と地域の方に多数ご参加頂きました。

当院外科の藤原医師による講演を実施しました。高齢者の熱中症のリスクや起こりやすい場所、予防対策や応急処置など、事例を交えながらわかりやすく説明を行いました。

参加された方はどなたも熱心にメモを取りながら聞いておられました。

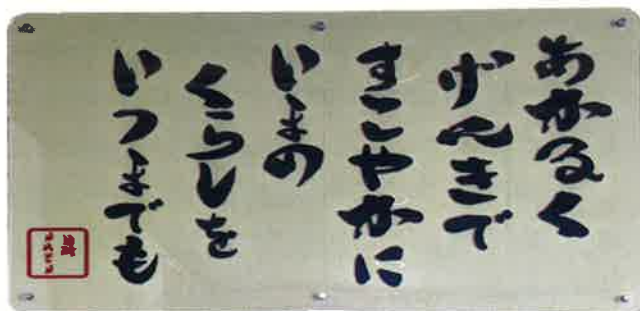
講演の後、看護師による「熱中症に関するクイズ」、管理栄養士による「熱中症予防の食事について」、健康運動指導士による「リズム体操、脳トレなど」の3つのミニ講座を実施しました。

いずれも楽しく学べる内容で、笑いのある明るい教室となりました。今後も地域の方々と触れ合いながら、少しでもお役に立てるような活動を続けていきたいと考えています。



佐藤病院通所リハビリテーションについて

通所リハビリテーションとは介護保険法で定められた、医療機関(病院・診療所)・老人保健施設などに併設されている通所サービスを指します。理学療法士・作業療法士・言語聴覚士などの専門スタッフによるリハビリテーションを受けることができます。



介護保険の要支援・要介護認定を受けており、かつ、在宅等での生活を送っておられる方が対象になります。介護保険の認定情報を基に患者さん・家族と介護支援専門員(ケアマネジャー)等が相談し、1週間の通所回数などを盛り込んだケアプラン(介護サービス計画)が立案されてはじめて利用が可能となります。

佐藤病院グループの中には、佐藤病院に併設されている短時間(半日型)通所リハビリテーションと、老人保健施設やすらぎに併設されている(1日型)通所リハビリテーションがあります。今回は佐藤病院併設の通所リハビリテーションについて紹介します。

佐藤病院の通所リハビリテーションは、午前・午後の2部制で行っており、いずれもスタッフが送迎を行っています。到着し次第体調の確認(体温・血圧・脈拍など)を行い、その後それぞれの身体機能や生活環境に合わせた個別のリハビリテーションや自主トレーニングを実施しています。リハビリテーションに特化したサービスですが、自宅での入浴困難な方には、入浴サービスも提供しています。定員は20名程度で、比較的自分の身の回りのことが出来る方が多く利用されています。今の身体の状態を出来るだけ維持し、より長い間住み慣れた自宅等で自分らしく生活していくためのリハビリテーションを提案させていただきます。



令和5年度 岡山市健康診査・がん検診のお知らせ

- 実施期間：令和5年6月1日（木）～令和5年12月30日（土）の午前診療まで
*実施期間の休診日は除く
- 種類：健康診査、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、肝炎ウイルス検診
- その他：検査は全て**予約制**、結果説明は2～3週間後となります。
対象者は岡山市在住の方で保険証の提示が必要です。

岡山市健康診査

岡山市国民健康保険特定健康診査

対象者	内容	自己負担額	受診券
35～39歳未満の方	既往歴、自覚症状及び他覚症状の有無、身体計測、BMI、血圧、尿検査、血液検査（肝機能、血中脂質、血糖、腎機能、尿酸）	2,050円	あり
40～75歳未満の方		500円	

後期高齢者健診

対象者	内容	自己負担額	受診券
後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方	既往歴、自覚症状及び他覚症状の有無、身体計測、BMI、血圧、尿検査、血液検査（肝機能、血中脂質、血糖）	500円	なし

がん検診

種類	対象者	内容	自己負担額	
			70歳未満	70歳以上
胃がん検診	50歳以上の偶数年齢の方 (年度年齢) *前年度受けていない方は 奇数年齢でも受診可	胃部エックス線検査	3,370円	1,130円
		胃内視鏡検査	4,810円	1,540円
肺がん検診	40歳以上の方	胸部エックス線検査	500円	310円
大腸がん検診	40歳以上の方	便潜血検査	1,170円	410円
肝炎ウイルス検査 (B型・C型)	40歳以上で肝炎ウイルス 検査を受けたことがない方	血液検査	920円～	310円～
			2,550円	820円

*詳しくは岡山市「けんしん・予防接種ガイド」を参照してください

《健康診査だけでは物足りないという方へ》

追加で当院オリジナルのおてがる健診を受けることができます。詳細は受付にお声かけください。

おてがる健診（当院オリジナル健診）

種類	対象者	自己負担額
採血	当院で岡山市健康診査・がん検診を受けられる方	1,000円
心電図		1,500円

フラワーアレンジメント教室 開催のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の為に中止になっていたフラワーアレンジメント教室を再開します。講師にフラワーショップ「花の館」沼本先生をお迎えし、楽しい教室となるように企画しました。

- 日 時：12月9日(土) 14時～15時30分
- 場 所：佐藤病院デイケア棟3階
- 参加費：2,000円
- 定 員：10名

要予約



〈過去の作品例〉

今回のテーマは「クリスマス」を予定しています。
温かい気持ちを素敵なフラワーアレンジメントに込めてみませんか？

定員10名で締め切らせていただきますので、
ご希望の方は早めにご予約ください。

詳細は1階受付までお問合せください。

※参加者の数にあわせて材料を準備致しますので、
予約の無い方はご参加いただけません。

外来診察予定表

■ 診察時間 午前 9:00~12:30 / 午後 15:00~18:00

■ 循環器内科は予約診療

■ 土曜日の整形外科 茂山医師の初診受付は12:00までです

■ 木曜日の整形外科 櫻村医師の初診受付は17:30までです

■ 発熱・かぜ症状がある方は、受診前に必ずお電話ください。

時間	科	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:30	外科	藤原	岡大 (第二外科)	梅森	梅森	岡大 (第二外科)	藤原
	内科	片岡	小倉	片山	片山	片岡	小倉 (池田先生診察日以外)
	専門外来	森田 (循環器内科)		岸 9:00~10:00	岸 9:00~10:00	妹尾 (泌尿器科)	池田 第2・4
	整形外科	定金	定金	定金	定金/櫻村	定金	定金 茂山 第1・3
15:00 ~ 18:00	外科	岡大 (第二外科)	梅森	藤原	岡大 (第二外科)	藤原	
	内科	小倉	三村	片岡	小倉	片山	
	専門外来	妹尾 (泌尿器科)	三村 (甲状腺)			三木 (循環器内科)	
	整形外科		定金		櫻村	定金	

※診察医は都合により変更することがありますので、詳しくは病院窓口へお声掛けください。



Sato Hospital Group

佐藤病院
グループ

医療法人
明芳会

社会福祉法人
一耀会

株式会社
SHメディカル

医療法人 明芳会 佐藤病院・やすらぎ

〒702-8053 岡山市南区築港栄町2-13

TEL:【佐藤病院】086-263-6622 【やすらぎ】086-263-6623

FAX: 086-264-6769

URL: <https://www.sato-hp.com> E-mail: info@sato-hp.com



佐藤病院
老人保健施設 やすらぎ
訪問看護ステーション ちやいむ
通所リハビリテーション
居宅介護支援事業所

老人福祉施設 うららか
特別養護老人ホーム
ケアハウス ショートステイ
デイサービスセンター
ヘルパーステーション
在宅介護支援センター
リハビリセンター

地域密着型老人福祉施設 けやき
特別養護老人ホーム
小規模多機能型居宅介護
ショートステイ

グループホーム かえで
介護付有料老人ホーム あいらの杜 福吉
介護付有料老人ホーム あいらの杜 新保



編集後記

季節の移り変わりが感じられる時期となりました。朝晩は涼しくなりましたが、日中は残暑が厳しく体調管理が難しいですね。屋内外問わず熱中症対策を行い、お体に十分気をつけてお過ごしください。

今後も地域の皆さまとの繋がりを大切に、益々楽しく親しまれる広報誌「そよかぜ」を発行して参りますので、宜しくお願ひ致します。

佐藤病院 広報委員会一同

今回掲載させていただきました方々には、氏名・写真等の個人情報に関してご了承いただいております。ご協力ありがとうございました。