



ナイルの夜明け(エジプト)  
撮影：清水勝医師

## 【平野総合病院】

〒501-1192 岐阜市黒野176番地5

TEL. 058-239-2325 FAX. 058-234-1830

\*血液浄化センター TEL. 058-239-2325 (内線249)

\*総合健診センター TEL. 058-234-6351 (直通)  
FAX. 058-234-6390

## 【岐阜中央病院】

〒501-1198 岐阜市川部3丁目25番地

TEL. 058-239-8111 FAX. 058-239-8216

\*血液浄化センター TEL. 058-239-8281 (直通)

\*リハビリテーションセンター TEL. 058-239-8111 (内線1310)

\*PETセンター TEL. 058-239-8111 (内線2510)

\*デイケアセンター TEL. 058-239-8501 (直通)

## 病院憲章

1. 私たちは、生命の尊重と人間愛に基づき行動します。
2. 私たちは、患者さん中心の医療を目指し、患者さんならびにそのご家族の満足を得られるように努めます。
3. 私たちは、医療水準の向上を目指し、その知識ならびに技術修得のために努力します。
4. 私たちは、地域の人々の健康と福祉増進のために努力し、地域医療に貢献します。
5. 私たちは、互いに力を合わせ、よりよい集団づくりに努力します。

## 【関連施設】

\*介護老人保健施設 岐阜リハビリテーションホーム

\*岐阜市在宅介護支援センター平野

\*岐阜市地域包括支援センター岐北

\*岐阜中央病院訪問看護ステーション

〒501-1192 岐阜市黒野181番地 TEL. 058-234-1515

〒501-1192 岐阜市黒野176番地5 TEL. 058-239-3778

〒501-1192 岐阜市黒野176番地5 TEL. 058-234-3933

〒501-1198 岐阜市川部3丁目25番地 TEL. 058-239-8507

## 【関連法人】

社会福祉法人誠広会

\*ケアハウス やすらぎの里 川部苑

\*特別養護老人ホーム やすらぎの里 川部苑

〒501-1151 岐阜市川部3丁目20番地 TEL. 058-239-7722

〒501-1151 岐阜市川部3丁目43番地 TEL. 058-293-5522

学校法人 誠広学園

\*平成医療短期大学 看護学科・リハビリテーション学科(理学療法専攻・作業療法専攻・視機能療法専攻)

〒501-1131 岐阜市黒野180番地 TEL. 058-234-3324

## 夜間頻尿について

泌尿器科 多田 晃司

泌尿器科にはじめてかかるときの症状は尿の色が濃い、尿をするとき痛い、排尿の勢いが弱いなど様々ですが、最近では排尿回数が多くなったという頻尿症状が統計上半数近くを占めています。日本排尿機能学会の排尿障害治療ガイドラインでは、起床から就寝までの日中に7回以上または就寝中に1回以上の排尿回数が頻尿状態である目安となっています。日中に排尿回数増加の自覚がなくても就寝中の排尿回数が増えていると訴えるのが夜間頻尿で頻尿症状全体の半数を占めます。夜間の排尿症状には毎日2、3回決まった時間に必ず排尿に起きること、夜中は常に尿意を感じてそれこそ寝る暇が無くなってしまったり夜間だけはどうしてもトイレまで間に合わないなど人それぞれの症状があります。泌尿器科的な排尿の正常状態は、24時間連続して腎臓で生成される尿が膀胱で一時的に蓄尿され、一定の量がたまった時点で尿意が神経伝達で脳に伝えられ膀胱の出口を開く指令が逆向きに伝達されるという膀胱の蓄尿と排尿の生理的な状態を基本に考えられてきました。したがって従来は排尿の回数や勢いの異常は過活動膀胱や男性の前立腺肥大など尿路の構造、機能の異常としてとらえられてきましたが、最近では頻尿、特に夜間頻尿の原因として尿量の異常も指摘されてきました。

「病気予防のために水分をたくさん摂りましょう」という健康情報は慢性疾患で医療機関に定期受診される人ならよく耳にする話のようです。前述した回数での排尿の正常状態とは1日の尿量1000から1500ccくらいを前提としていますので尿量の過剰な増加(飲水の増加)では当然排尿回数が増えます。「いつも健康のために夕方在宅時に水分をたくさん摂ってます」という方が夜間の頻尿(尿量増加)を自覚する場合は腎機能のうち尿量を増加させる働きが良好である根拠になりますが、寝られないほどの頻尿になる水分摂取はあまり勧められません。またかかっている慢性病変(心臓疾患、慢性呼吸器疾患、不眠症など)や特定の内服薬の摂取でも夜間に腎臓での尿生成が増え頻尿の原因になります。

このように最近では夜間の増加を含む頻尿症状が尿路疾患以外の全身の病態としても認識されています。排尿の症状によって睡眠や外出に支障をきたしているような方はぜひ泌尿器科に相談してください。



平野総合病院

入職医師の紹介



3月23日付

矢口智規  
(内科医師)

## 口の中の環境と食べることの関係

摂食・嚥下障害看護認定看護師 中川 幸代

口から食べることは、生命を維持するだけではなく、生活する上での楽しみや希望でもあります。摂食嚥下障害とは、加齢や何らかの病気などにより、食べ物を口まで運ぶことや嚙んだり、または飲み込んだりすることが難しくなる障害をいいます。この障害は、窒息、肺炎、脱水、栄養障害などの問題を引き起こします。そして、食べる楽しみが奪われるといった問題にもなります。一人でも多くの患者様が口から食べることを支援していきたいと思っています。

今回は、口の中の環境と食べることの関係性についてお話をさせていただきます。

口の中が汚いと知覚・味覚・触覚を阻害し、食べる意欲が減退し食べられなくなります。また、肺炎の原因になる細菌が口の中(口腔内)で増殖し誤嚥性肺炎の危険性が増します。誤嚥した時に口腔内の細菌が食物や唾液と同時に肺に侵入するからです。細菌を減量させるためには、口腔内清掃はとても大切です。また、口腔内清掃は口腔内を清潔にするだけでなく、唾液を分泌させ口腔内の働きを活性化させるとともに、飲み込みをつかさどる感覚にも刺激を与えることにもつながり、飲み込みを改善させることができる場合もあります。

高齢者は、加齢に伴い歯が減少し一本も歯がなかったり、数本のみ歯はあるものの噛み合わせが悪くなっていたりする場合があります。歯の欠損は、食べ物を噛むことや話すこと以外にも飲み込むことにもとても大きく影響します。普段、食べ物を飲み込む際には上下の奥歯がしっかりと噛み合い、力をかけています。これによって、下顎が固定され安定するため飲み込みやすくなります。下顎が安定せずには飲み込みはしにくいのです。高齢者は歯の欠損に喉の筋力の低下など何重もの要因が加わり飲み込むことが困難となり食べることに影響を及ぼします。少しでも食べることを整えるためには、入れ歯は重要と言えます。飲み込みが悪くなってから入れ歯を作るか検討される方もみえますが、すぐに入れ歯を作ることはできませんので、少しでも飲み込みが気になる方は歯科にかかってみてください。日本では、8020(ハチマルニイマル)運動が推進されています。80歳になっても20本以上自分の歯を残すという運動です。自分の歯が残っている高齢者の方が何歳になっても食を楽しむことができますと思います。

当院では、言語聴覚士が主となり摂食嚥下障害の訓練を行っています。医師、病棟看護師、栄養士、言語療法士など他職種と連携して、患者様・ご家族様にとって最も良い方法を考え、より良い食環境を提供できるように日々取り組んでいきます。摂食嚥下障害は、原因が多岐に渡りますので、お困りのことがありましたら相談に乗らせていただきます。お気軽にスタッフにお尋ねください。