

02 「過活動膀胱」という言葉を正しく使おう

06 穀菜食レシピ スイートポテト

2019 秋 / VOL. 70

かけはし

To make man whole through Christ's love

こころとからだのいやしのために キリストの心でひとりひとりに仕えます



「過活動膀胱」という 言葉を正しく使おう



「過活動膀胱っぽいんです」

最近そう言って泌尿器科を受診される患者さんが、増えました。頻尿⇨過活動膀胱という認識が広がっているようです。しかし本当は、過活動膀胱は頻尿の原因のひとつに過ぎません。気にしなければいいのですが、泌尿器科医としてはどうしても気になり、外來で熱く語ってしまうポイントの一つです。では他にどのような原因があるのか、代表的なものを見てみましょう。

まず頻尿を訴える患者さんは、大きく分けて、

① 膀胱が少し広がっただけで尿意が出てしまう（蓄尿障害）

② 排尿後の残尿が多い（すなわち出しきれていない）

③ 尿量が多い（多尿）
の3タイプがあります。

さらに、①の原因として

は、

- ・ 生活習慣（カフェインやアルコールの摂取、冷えなど）
- ・ 心因性（排尿機能は交感神経と副交感神経の支配を受けているので、心的障害、ストレスやうつ症状などにより、影響を受けると言われている）

- ・ 尿路の異常（尿路感染症、前立腺肥大症、膀胱腫瘍、膀胱結石など）

- ・ 骨盤内の異常（便秘、子宮筋腫、骨盤臓器脱、骨盤手術や放射線治療後など）

- ・ 脳神経疾患、脊髄疾患、末梢神経障害、睡眠障害、薬剤性、過活動膀胱

②の原因としては、

- ・ 脳神経疾患、脊髄疾患、肥満、糖尿病、骨盤内手術後など

③の原因としては、



診察のご予約はこちら

+病院・教会通りクリニック

☎ 03-3392-1489 (イーヨヤク)

+めぐみクリニック (不妊治療専門)

☎ 03-5335-6401

+健診センター

☎ 03-3392-8079

+歯科

☎ 03-3392-8281 (ハニワイ)

●医療社会相談窓口

☎ 03-3392-6151 (代表)

●地域医療連携室

☎ 03-3392-6151 (代表)

●在宅ケアセンター

+訪問看護ステーション

☎ 03-3220-0550 (直通)

+訪問介護ステーション

☎ 03-3392-6360 (直通)

+指定居宅介護支援事業所

☎ 03-3220-0547 (直通)



・生活習慣(水・塩分の摂りすぎ、夜のアルコール摂取、運動不足など)
 ・糖尿病、尿崩症、心不全、高血圧、睡眠時無呼吸症候群などが挙げられます。
 過活動膀胱は、①の原因の一つとして挙げましたが、尿意切迫感を主な症状とする頻尿の患者さんのうち、明らかに原因のない方のことをいうのです。ご自身や周りの人の頻尿がどのタイプなのか、思い当たるものはありますか？もし生活習慣に原因がありそうであれば、ぜひ生活改善に取り組んでください。原因となりそうな病気が治療可能であれば、そちらの治療も検討してください。実際に、生活改善や、原因疾患の治療だけ

で、頻尿が改善する患者さんも大勢いらっしゃいます。そして薬に関して言えば、緊急の状態のこともあれば、必ずしも必要ではない場合もあります。頻尿のタイプによって使用する薬も異なります。もしお悩みでしたら、「薬を使うほどではないし、泌尿器科に行くのは大げさかな」とは思わず、是非お気軽にご相談ください。

11月6日(水) 14時

健康セミナー開催予定

「頻尿、尿漏れなど、

オシッコの悩みについて」



泌尿器科医師
 かわた ゆりこ
 川田 由里子

東京衛生病院便り

創立90周年を迎えて

東京衛生病院は今年創立90周年を迎え、6月30日にたくさんのお客様をお招きして、お隣の天沼教会で記念式典を開催しました。この病院がここまで存続できたのは、いろいろな方々のお陰です。その祝福と恵みを受け入れ、感謝したいと思います。次の方々が感謝を表したい皆さまです。

- 1 当院を信頼し受診して下さった患者さま
- 2 連携して下さる近隣の病院・医院の皆さま、当院を支えてくださる嘱託医師の先生方
- 3 診療しやすい保険制度を整備して下さる行政機関の方々
- 4 必要な物品を供給してくだ



理事長

にしひろ
西野 俊宏

Toshihiro Nishino

- 5 必要な資金を調達して下さる金融機関の皆さま
- 6 常に支えて下さるセブンスデー・アドベンチスト教団及び教会員の皆さま
- 7 過去を支え、現在を可能にしてくださいました先輩方
- 8 全知全能の神様

これから100周年に向けて、ますます東京衛生病院らしさを追求していきたいと思えます。





東京衛生病院聖歌隊の特別讃美歌



レセプション会場「90年のあゆみ」展示コーナー

聖書の言葉を引用します。
「主は言われる、わたしがあなたがたに対していただいている計画はわたしが知っている。それは災を与えようというのではなく、平安を与えようとするものであり、あなたがたに将来を与え、希望を与えようとするものである。」

エレミヤ書 29章 11節

天沼教会における記念式典



神様の計画は、私たちに災いではなく、平安、将来、希望を与えてくれます。神様の計画通りに歩みたいと思います。

この祝福に預かるのは、私たち職員だけではなく、この病院の医療に関わってくださる関係者全員が含まれます。私たちの受ける祝福で、他の方たちも祝福され、神様の栄光が現されることを切に願います。



スイートポテト

さつまいは痩せた土地でも栽培できることから、日本でも昔から広く栽培されてきました。

また、貯蔵がしやすく長持ちするため、備蓄食品として重宝されています。保存することで少し乾燥し、甘みが増すのも特徴です。

栄養成分は糖質中心なのでエネルギー源として、また食物繊維が豊富なことから腸内環境を整える効果が期待できます。牛乳や卵など、良質なたんばく質と組み合わせたスイートポテトは調理も手軽で、子供から高齢者まで美味しくいただけるおやつです。是非お試しください。

栄養科長 渡邊 恵一

穀菜食レシピ



秋のデザートに

材料 (4人分)

さつまい	中2本 (約400g)
砂糖	大さじ4強 (約40g)
バター	大さじ3強 (約20g)
塩	ひとつまみ
牛乳	大さじ2.5 (約40cc)
卵黄	3個分 (内1個分は表面に塗る)

[栄養価] 1人分
エネルギー：273kcal
たんばく質：3.9g
脂質：9.6g
糖質：42.2g
塩分：0.2g
食物繊維：2.2g



つくりかた

- 1 さつまいは皮をむぎ、2cm 位の角切りにして水によくさらしてから茹でます。
- 2 茹でたさつまいの水気をよく切り、マッシャーでよく潰します。
- 3 2に砂糖、バター、塩、牛乳、卵黄を加えて混ぜ合わせます。
- 4 適当な大きさに成形して、焼皿に並べます。
- 5 卵黄を表面に塗って200℃のオーブンで15分程度焼きます。

肉も魚も使わない
ヘルシー料理...

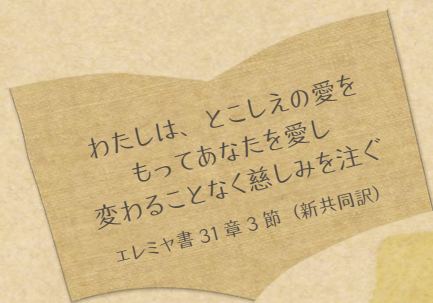


たいせつ

初めて日本語に翻訳された聖書では「愛」に相当する言葉として「御大切」という表現が使われていたそうです。頻繁に使う言葉ですが、改めて考えると「たいせつ」はその価値を見出す側の愛情がこもった言葉です。

米国の少年院で長年奉仕したあるチャプレンが、少年院内が険悪な雰囲気、身の危険さえ感じた時のことを振り返って語ってくれました。その時、受刑少年の一人から次のようなメモが届きました。「僕はあなたの願う通りに行動できないかもしれない。でもあなたの語ることを聴いているんだ。どうか語り続けて。僕達には意味のあることなんだ。」

つまらなそうに、聴いていないように見えても、彼らは



「あなたは大切な人です」という事実を心から欲していたのです。これは誰もが知る必要のある事実です。病院はそれを言葉よりも行動で表すところです。病の事実は変わらない中で、医療そのものや、従事者の行動や眼差しが「あなたは大切な人です」という神さまの思いを伝えるものであればと願います。

チャプレン ノート

永田 英子



歯科外来診療時間 変更のお知らせ

日曜日～木曜日
8:30～18:00 (最終受付 17:30)

金曜日
8:30～12:00 (最終受付 11:30)

*日曜日は「隔週」から「毎週」に変更
基本的には完全予約制ですが、急患にも随時対応しますのでご相談ください。
歯科外来では、東京衛生病院の診察券をご利用いただくことになりました。病院の診察券をお持ちの方は、診察時にご持参ください。

認知症予防講座 (いきいき抗加齢くらぶ)

入門クラス (1回のみ)
予防のポイントについての講義、記憶テスト

*日時 11/26、2020/1/28 (火)
10:00～11:30
費用: 3,000円 (税込、テキスト代含む)

実践クラス (何回でも) 演習、グループ活動、特別企画 (11/26は運動) など仲間との交流

*日時 11/26(火) 13:30～15:00
費用: 2,500円 (税込)

*日時 2020/1/28 (火) 13:30～15:00
費用: 2,000円 (税込)

*お問合せ・申込 健康教育科

減量ステップアップ講座 —さよなら脂肪—

*時間 12:00～15:30 (初回・最終回は 11:30～)

*日程 [冬季コース] 2020/1/27～3/9 (月)
(2020/1/27、2/3、2/10、2/17、3/2、3/9)

費用: 全6回分 37,000円+消費税
血液検査、活動量計、ポリリュームたつぱり (500kcal) の美味しい昼食付き!

*お問合せ・申込 健康教育科
03-3392-6151 (代表) 平日 9:00～17:00 (金曜日 14:00 まで)
または、kenkoyoiku@tokyoeisei.com

一人では続かなかった減量も仲間と一緒に楽しく！
栄養士によるチェック、指導もあります！



〒167-8507 東京都杉並区天沼3-17-3
(代表電話) 病院 03-3392-6151
教会通りクリニック 03-3392-6161

発行月 2019年 10月 第70号 年4回
発行 広報委員会 表紙 只見線 会津水沼～早戸 ©空風街

病院 HP

