

02 | 医学ひとくちコラム 夜尿症に対する向き合い方

06 | 穀菜食レシピ コンパोजーティン 宮保鶏丁

2022 夏 / VOL. 81

かけはし



夜尿症に対する 向き合い方



夜尿症とは

5歳を過ぎても1か月に1回以上の就寝中の尿漏れ(夜尿)が3か月以上続く場合、夜尿症と診断します。夜尿症には夜尿症のみをみとめる単一症候性夜尿症と、覚醒時の尿失禁や尿意切迫感(急におこる、我慢することが困難な強い尿意)を伴う非単一症候性夜尿症があります。単一症候性夜尿症の子供は、5歳で15%、6歳で13%いるといわれています。夜尿症の原因は、親のしつけや子供の心理的な問題ではありません。睡眠から覚醒する能力、夜間の膀胱の蓄尿能力と夜間の尿の生成のミスマッチであると考えられています。また、一部に夜尿症を症状とする疾患が隠れている場合もあります。

夜尿症に対する考え方

夜尿症のある子供は夜尿症のない子供と比べて、自尊心が低いことが報告されています。また、子供にとっていじめや仲間外れよりも上位の精神的外傷であるといわれています。夜尿症は1年間に14%ずつ自然軽快していくとされていますが、生活指導をはじめとする治療の介入により、自然経過と比べて治癒率を2〜3倍高めることができますといわれており、治療に取り組むことがすすめられています。

夜尿症に対する 生活習慣と心構え

夜尿症に対する生活習慣として、就寝2時間前(理想

 診察のご予約はこちら

+病院・教会通りクリニック
☎ 0570-02-1489 (ナビダイヤル)

+めぐみクリニック (不妊治療専門)
☎ 03-5335-6401

+健診センター
☎ 0570-02-8079 (ナビダイヤル)

+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)

的には3時間前)には夕食をすませること、夕食時の水分はコップ1杯(200〜240ml程度)にすませ、塩分を控えることがすすめられています。摂取した水分の約80%が3時間後に尿となって排泄されるからです。夕食後にのどが渇く場合は、水(1個15ml程度)を2〜3個摂取するなど、水分摂取量を控える工夫が大切であると思われます。この生活習慣を継続することが重要ですが、そのためには習慣を守った子供をほめることが大切です。焦らず、怒らず、ほめること、また他人と比べないことにより、夜尿症の子供を支えましょう。

夜尿症の治療について

夜尿症の治療は生活習慣を整えることも重要ですが、デスモプレシンによる薬物療法とアラーム療法という訓練療法が確立しており、推奨されています。当院では、非単一症候性夜尿症を含む夜尿症の治療を行っています。お困りの際は、当院の小児科へご相談ください。



小児科医師
さくらい しゅんすけ
櫻井 俊輔



東京衛生
アドベンチスト病院便り



健康教育科長
なかもと けい こ
仲本 桂子

NAKAMOTO, Keiko

ベジミートとは？

最近、テレビなどでよく見かけるようになったベジミート。当院では開院以来、このベジミートを使用しており、決して珍しいものではありません。肉と比較して健康に良い、動物に優しい、環境に優しい、などといった理由から注目度があがってきているのです。

ベジミートは、肉・肉加工品魚に匹敵するほどたんぱく質を含み、脂質・エネルギーは低く、コレステロールはゼロ、と生活習慣病予防にうれしい食品です。このベジミートを日常の食事に積極的に取り入れて、



ベジミート vs 動物性たんぱく食品

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	コレステロール (mg)
グルテンミート (ブロックタイプ)	118	20.7	2.7	0
グルテンバーガー (ひき肉タイプ)	171	16.2	9.4	0
大豆たんぱく中粒*1 (鶏もも肉タイプ)	104	16.3	0.4	0
牛肉 (サーロイン)	313	16.5	27.9	69
若鶏 (もも)	190	16.6	14.2	89
魚 (さんま)	287	18.1	25.6	68
リンケッツ (ソーセージタイプ)	244	12.5	20.8	0
ソーセージ (ウインナー)	319	11.5	30.6	60

栄養成分値の*1は乾物 30gあたり、その他は 100gあたり。
ベジミートはいずれも三育フーズ商品。
その他は「日本食品標準成分表 2020 年版」より。

生活習慣病を予防する生活を送りましょう。
ベジミートは当院系列の食品会社「三育フーズ株式会社」で製造しており、当院ギフトショップで購入可能です。「穀菜食レシピ」(6頁)にベジミートを使用したレシピを掲載しています。この機会に是非お試しください。

- ① 出身地：岩手県盛岡市
- ② 趣味：サックス演奏
- ③ 小学校の時得意だった科目：
国語、作文
- ④ 医師になったきっかけ：
父が医師で地域医療に携わっており、その背中を見て医師を志しました。
- ⑤ 患者さまへの一言：
地域に根差した医療、安心安全なお産を心がけてまいりますので、よろしく願いたします。

新任常勤医師の紹介



産婦人科医師 くらさき あきこ
倉崎 昭子



医師事務作業補助係からのメッセージ

医師事務作業補助という仕事はあまり聞き慣れないものかもしれませんが、私たちは読んで字の如く「医師の事務作業を補助する」仕事をしています。例えば、患者さまが保険会社に提出する用紙に「病院（医師）が記載をするところ」という項目があれば、その内容の下書きをして、医師が確認しています。外来では医師の指示で検査依頼や同意書の準備、電子カルテの代行記載などを行っています。他にも、入院から退院まで診療内容の要約を下書きするなど、様々な業務を行っています。

私たちは、医師が医師にしかできない診療や手術に集中して、より多く患者さまに向き合い、より良い診療を行うことができるようにサポートしています。これからも当院の医療が皆様にとって良いものになりますよう、日々努力して参ります。

診療情報課 医師事務作業補助係長 たけうち りえ
竹内 理恵

穀菜食レシビ



さまざまな食感が楽しい

材料 (4人分)

グルテンミート*	200g (大缶1/2)
しょうが汁	小さじ1
片栗粉	大さじ1.5
菜種油 (グルテンミート炒め用)	大さじ1強
たけのこ (水煮)	小1本
干し椎茸	2枚
長ねぎ	2/3本

しょうが	ひとかけ
菜種油	大さじ2
カシューナッツ	8g
[A] 調味料	
しょうゆ	大さじ1強
てんさい糖	小さじ1強

*商品案内は三育フーズ株式会社まで

<https://san-iku.co.jp/>

[栄養価] 1人分
エネルギー：185kcal
たんぱく質：12.0g
脂質：13.1g
炭水化物：6.3g
塩分：1.2g
食物繊維：2.2g

栄養科長 渡邊 恵一

また、加熱済み缶詰のため賞味期限が長く、開缶後は冷凍保存も可能です。是非お試しください。

宮保鶏丁は代表的な中国四川料理です。今回は鶏肉の代わりにグルテンミートを使用しました。
グルテンミートは小麦のたんばく質のみを加工した製品で、肉の代用品として主菜に用いることができます。また脂肪分が少なく、とてもヘルシーな点が特徴です。更に多彩な切り方が可能で、プロック(酢豚)、スライス(焼肉)、千切り(青椒肉絲^{チンジャオロース})と形状によって料理のバリエーションが広がります。

宮保鶏丁

ゴンバオジーティン

つくりかた

- 1 グルテンミートは1.5cmの角切りにし、しょうが汁と混ぜ合わせる。片栗粉をまぶし、鍋で菜種油を熱して炒める。
- 2 たけのこは1.5cmの角切りにする。干し椎茸は水で戻し、石づきを除いて1.5cmの角切りにする。長ねぎは7mm幅に、しょうがはみじん切りにする。
- 3 ポウルに[A]を合わせておく。
- 4 フライパンで菜種油を熱し、しょうが、たけのこ、椎茸を炒める。1と3の調味料を加えて炒め、最後に長ねぎを入れてさっと炒め合わせる。
- 5 器に盛り、カシューナッツを散らす。

肉も魚も使わないヘルシー料理...



闇に輝く光

太平洋戦争の時、アメリカ合衆国は、自国にいる日系人が母国と通じ合い、アメリカ国民に重大な危機をもたらすことのないよう、国内の日系人すべてを捕虜収容所に収監しました。その中の一つ、ユタ州のトパーズ収容所に、一人の若いアメリカ人女性が捕虜たちの必要にこたえようと、ほぼ毎日足しげく通い詰めていました。日系人たちは自分たちにこんなにも尽くしてくれるその女性のことが不思議でならず、彼女の行動の理由を聞き出そうとしました。

女性は、初めはただ笑っているだけでしたが、日系人たちがあまりにも熱心に聞いてくるので、ついに重い口を開きました。

「私の両親は長年、日本で宣教師をしていましたが、ある時スパイの容疑で、問答無用で処刑されてしまったのです。

光はやみの中に輝いている。
そして、やみはこれに
勝たなかった。
ヨハネによる福音書1章5節
(口語訳)

見た人の話によると、処刑の前、両親は熱心に祈っていたとのことでした。両親のことですから、きっと愛する日本のために祈っていたのだと思います。私は、自分のなすべきことは日本を恨むことではなく、両親の願いに生きることでだと思いました。だからここにいます。」

まさに、光は闇の中にこそ、輝くのだと思います。

チャプレン
ノート

高崎 憲文

減量ステップアップ講座

— さよなら脂肪 —

- * 時間 13:30 ~ 15:30
- * 日程 [秋季コース] 9/26(月) ~ 11/7(月)
(9/26、10/3、10/17、10/24、10/31、11/7)
- 費用: 全6回分 40,700円(税込)

血液検査、活動量計、健康食品、
物品などのお土産付き

- * 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、kenkokyoiku@tokyoeisei.com



日本人間ドック学会の英文誌
「Ningen Dock International」に
健康増進部で投稿した、健康診
断後の保健指導の効果について
の論文が掲載されました



1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！

病院 HP



YouTube

