

02 | 医学ひとくちコラム 中高年男性の尿トラブル

06 | 穀菜果食レシピ キノコと大豆のごはん

2024 秋 / VOL. 90

# 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

## 中高年男性の尿トラブル ↳前立腺肥大症

**Q1** 前立腺肥大症とは何ですか？ どのような症状が生じますか？

前立腺肥大症は、男性の前立腺が大きくなり、尿道を圧迫する病気です。これにより、尿の勢いが弱くなったり、排尿に時間がかかる、頻繁にトイレに行く必要がある、夜間に何度もトイレに起きる、尿意を我慢できないなどの症状が現れます。治療せずに放置すると、尿が全く出なくなることもあります。また、腎臓の機能低下や尿路感染、膀胱結石などの合併症を引き起こす可能性もあります。

**Q2** 前立腺肥大症の患者数はどのくらいですか？

日本には100万人以上の前立腺肥大症の患者がいると推定されています。60代の男性の約6%、70代の約12%、80代以上の約25%が前立腺肥

大症を患っているとされています。また、日本では年間約3万件の前立腺肥大症の手術が行われています。

**Q3** どのような症状があった場合に泌尿器科を受診するのがおすすですか？

おしっこの問題で旅行や映画を控えたり、急に尿意を感じてトイレに駆け込む必要がある場合、お酒を飲むと尿の出が悪くなる場合、夜間に2回以上トイレに起きる場合などは、前立腺肥大症の可能性があります。これらの症状がある場合は、泌尿器科の受診をおすすめします。夜間に2回以上トイレに行く方は、そうでない方に比べて死亡率や転倒率が高いと報告されています。





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)

+お知らせ

予約センターの受付時間延長しました

月～木 9:00～16:00

金 9:00～14:00

●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)

**Q4 前立腺肥大症の診断方法や治療について教えてください。**

泌尿器科を受診すると、尿検査、症状に関する問診、腹部超音波検査、残尿量の測定などを行います。また、尿の勢いを数値で表す検査や、おしっこの日記をつけることもあります。痛みを伴う検査はありません。前立腺がんを除外するために、血液検査やMRI検査が行われることもあります。治療はまず内服薬から始めます。効果が不十分な場合は手術が検討されます。

**Q5 前立腺肥大症の手術は大変ですか？**

最近では、身体に負担が少なく、合併症の少ない新しい手術方法が登場しています。

例えば、ロボット手術である「アクアブレーション」、メスを使わず手術時間が短い「経尿道的水蒸気治療」、術後の回復が早い「経尿道的前立腺吊り上げ術」などがあります。当院ではこれらの手術方法を提供しており、いずれも保険適用です。トイレが近い、夜間に何度もトイレに行く、急に尿意を感じてトイレに駆け込むなどの症状でお困りの方は、ぜひご相談ください。



泌尿器科医師  
かとう たいき  
加藤 大貴

こちらの動画にて

詳しく解説



## 東京衛生アドベンチスト 病院便り

### 新しい前立腺肥大症手術

当院では、2023年保険適用のロボット支援前立腺肥大症手術『アクアブレーション』を2024年7月から開始しました。全国で6施設目、杉並区では初めての導入です。前立腺肥大症の手術もロボットで行う時代が到来しました。世界では20か国以上、6万人以上の方がこの手術を受けています。

前立腺肥大症の症状や治療については、前のページに詳しく紹介していますのでご参照ください。現在の主流は、電気メスやレーザーを用いて前立腺を切除する方法です。手術に2時間以上かかることがあり、熱が発生するため、術後に射精機能や勃起機能が失われたり、尿失禁が生じることがあります。

『アクアブレーション』は、電気や熱を用いず、水の力でロボ

ットが前立腺を切除する手術です。高圧水噴射により、前立腺の



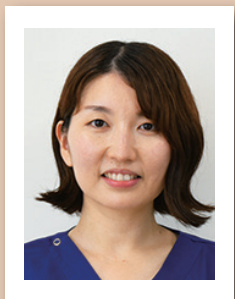
切除時間は5〜10分に短縮され、出血も少なく、身体への負担が少なくなりました。ロボットの精密な制御により、射精機能を温存し、術後の尿失禁の発症率も低く抑えられます。勃起機能にも影響がありません。

これまで術後の尿失禁や射精・勃起障害のため手術をためらっていた患者さまにとって、朗報となる新たな治療法です。おしつこの悩みから解放され、健康的に長生きできる生活を取り戻すお手伝いができれば幸いです。

泌尿器科医師  
かとうたいき  
加藤大貴

- ① 出身地：宮崎県
- ② 趣味：オーケストラ（打楽器）
- ③ 小学校の時得意だった科目：算数
- ④ 医師になったきっかけ：  
小児科に入院している子供たちと遊ぶボランティアに参加したこと。
- ⑤ 患者さまへの一言：  
子供たちの笑顔のために頑張ります！

## 新任常勤医師の紹介



うすい あやか  
小児科医師 白井 彩香

## 院内レポート

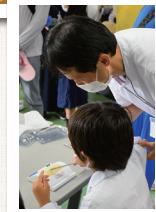
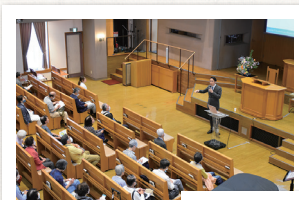
2019年以來、  
5年ぶりに健康

祭を5月12日に開催いたしました。テーマは「元気で長生き ～終活の巻～」。長生きと切っても切り離せない“終活”がテーマとなりました。

主軸となる講演会は、「腎臓を中心とした、健康管理のススメ」という題目で株式会社レノプロセプトの臼井亮介先生（腎臓専門医）が講演され、もう1講演は「緩和ケア内科病棟の紹介」という題目で緩和ケア内科病棟のスタッフが当院緩和ケア内科病棟の紹介を行いました。

どちらの講演も大変好評で、「緩和ケア病棟にお世話になる時が来たら、こちらにお世話になるわ」といった声が聞こえてきたり、後日、「臼井先生に診ていただきたいのですが」というようなお電話が何本もありました。講演の他には骨密度測定や体組成検査が無料でできるブースや、白衣・ナース服を着て写真撮影ができるブース、バルーンアート、内視鏡や腹腔鏡操作、結紮を医師から直接指導を受けながら体験できるブースなど、大人も子供も楽しめるイベントとなりました。久しぶりの健康祭の開催を待ちわびていた方も多く、予想より多くの方々にご参加いただきました。感謝申し上げます。

健診センター 課長 しまだ よしゆき  
島田 由幸



旬の食材で秋を満喫！

## キノコと大豆のごはん

秋には美味しいものがたくさん出てきますね。旬を迎える大豆とキノコを使って、栄養豊富な炊き込みごはんを作ってみました。キノコには食物繊維やビタミンB群、ミネラルが豊富に含まれている物もあり、栄養価が高い食品です。一方でカロリ―は低めなので毎日の食事に積極的に取り入れていきましょう。大豆は炊く前に、煎ることで香ばしさがでて、歯ごたえも残ります。大豆を加える事で、たんぱく質が13g摂取出来ます（1食の目安は約20gと言われています）。ひと手間かかりますが、トライしてみてください。旬の食材で秋を味わいましょう！

管理栄養士 大磯 恵子

肉もお魚も使わない  
ヘルシー料理



穀菜果食レシピ

### 材料 4人分

米…2合  
大豆…1/2カップ  
しめじ…1パック  
えのき…1パック  
しいたけ…1パック  
油揚げ…2枚

醤油…大さじ2と1/3  
昆布だし顆粒…3g  
昆布6cm角…1枚



【栄養価】1人分  
エネルギー：331kcal  
たんぱく質：13.9g  
脂質：7.8g  
炭水化物：55.2g  
塩分：5.9g  
食物繊維：1.4g



- 1 大豆は洗い、水に一晩つけておく。よく水気を切り、フライパンで香りが出るまで弱火で15～20分煎る。米は洗い、浸水させておく。
  - 2 キノコ類は石突きを取り、しめじは小房に、えのきは3～4等分に、しいたけは千切りにする。油揚げは、油抜きをして千切りにする。鍋に入れ、から煎りし分量の醤油を少し入れ下味を付けておく。
  - 3 米をざるにあげ水気を切り、炊飯器に米と材料を入れ、だし、昆布、残りの醤油を入れ、2合のメモリまで水を入れ炊く。
- ※ お米を玄米にしたり、舞茸やエリンギなど好みのキノコ類にしても良い。

## 行き帰り

主はあなたの行くのも  
帰るのも守ってください。  
今より、とこしえに。

詩篇121篇8節（聖書協会共同訳）

海外からの観光客が日本で驚くことは、道にゴミが落ちていない、礼儀正しい、交通機関が信頼できることなどと聞きますが、もう一つの話題は小学生の登下校の様子です。子供だけで、あるいは独りで歩いて、加えて独りで電車通学している様子を驚嘆するそうです。私たちには普通の光景です。国によっては法的にも親の保護責任としてとらえられていることを、日本では社会全体が担って子供たちを見守っていると高く評する人もいます。平和な社会だと感じるそうです。

## チャプレン ノート

永田 英子

聖書のこの箇所は、「都上の歌」と呼ばれ、義務を果たしに遠い都にでかけるユダヤ人の意気込みと、道中の困難に対する恐れや祈りが謳われています。ですからここで「行き帰り」は道中の安全ばかりでなく「託された働きを果たす能力」のような意味があります。

朝起きて、思い出してください。今日するべきことや責任に圧倒されている私たちを、心に留めて見守る方がいます。今日に向き合う平和を頂きましょう。

## 転倒予防教室

- \*対象者 60歳後半～
- \*定員 5名
- \*日時 10/31、11/7(木)  
14:00～15:30
- \*費用 2,200円(税込)
- \*内容
  - ・身体測定・体力測定・運動機能測定の実施
  - ・主に椅子を使用した筋力アップ
  - ・運動機能アップ体操
  - ・自宅トレーニングのための指導
  - ・運動前後に保健師による血圧測定等のバイタルチェック



### \*お問合せ・申込

健康教育科 03-3392-6151(代表)  
平日 11:00～17:00  
(金曜日 14:00 まで)  
または kenkoyoiku@tokyoeisei.com

## 健康セミナー 動画配信のお知らせ

当院で開催された加藤大貴医師による健康セミナー『男性の頻尿・夜間頻尿の悩み』の動画をホームページにて配信しています。おしっこの悩み、『年のせいだから仕方ない』とあきらめていませんか？

男性の頻尿・夜間頻尿の原因となる前立腺肥大症について、専門医が分かりやすく解説しています。



HPリニューアル  
しました！

病院 HP



看護部ブログ



採用サイト



X (旧Twitter)



YouTube



facebook



Instagram



医療法人財団 アドベントスト会  
TOKYO ADVENTIST HOSPITAL  
東京衛生アドベントスト病院

〒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 2024年 10月 第90号 年4回

発行 広報委員会 表紙 心ひかれる ©TAKAYA,Manabu

<https://www.tokyoeisei.com>