



坪院長の健康講座

尿失禁について

院長 坪 俊 輔



今回はQOL(生活の質)を著しく低下させる尿失禁についてお話しします。まず排尿・蓄尿のしくみについて図示してみました。正常の蓄尿は利尿筋の弛緩と同時に活約筋の収縮で成り立ち、排尿はその逆に利尿筋の収縮と同時に活約筋が弛緩することで行われます。(これを利尿筋と活約筋の協調運動と言います)

排尿の我慢は中枢からの抑制作用などで行われます。子供さんの頻尿・尿失禁・夜尿症は、主にこの抑制作用がまだ未熟な事・利尿筋の無抑制収縮などが主な原因であり、大きな病気がない限り年齢と共に良くなるのが一般的です。なお症状に合わせて膀胱をリラックスさせる薬(抗コリン剤など)を服用して経過をみていきます。尿失禁を分類すると、溢流性・腹圧性・切迫性の3種に分けられます。溢流性尿失禁は前立腺肥大症等の下部尿路の器質的通過障害・膀胱尿道の機能的通過障害(神経因性膀胱)などが原因で慢性尿閉となり、行き場所をなくした尿が尿道から常時チヨロチヨロと漏れ続けている状態で、通常下腹部に緊満した膀胱を触れます。原疾患を治療し排尿効率を改善しなければなりません。

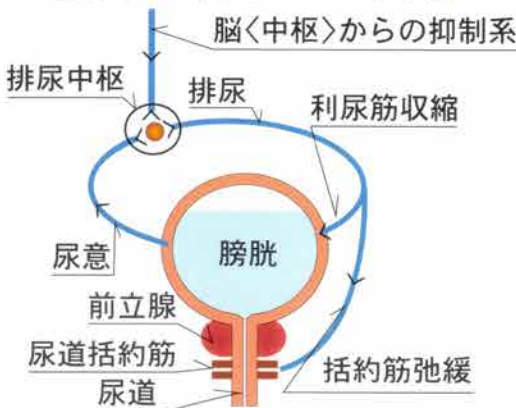
腹圧性尿失禁は咳やくしゃみをしたり、跳んだり跳ねたりした時に漏れる状態で、主に成人女性に多く見られます。妊娠や出産などで活約筋機能が弱くなったり膀胱と尿道の位置関係が変化することが原因で起きています。腹圧性・切迫性を合わせてみると生涯で日本人女性の半数以上が尿失禁を経験すると言われ

ています。治療は服薬(抗コリン剤・β刺激薬など)と共に、活約筋機能を強化する骨盤底筋体操が有効です。

なお保存的治療が無効ならば手術的治療もあります。切迫性尿失禁は尿意を感じるとトイレまで間に合わずに出てしまう状態です。膀胱尿道機能障害・前立腺肥大症・過活動膀胱(OAB)といって、明らかな基礎疾患がなくても尿意切迫・切迫性尿失禁がある状態で日本での有病率は約12%と言われています)などが原因です。排尿効率が悪くなければ、効コリン剤やβ刺激薬による薬物療法が有効です。

以上、今回はQOLを低下させる尿失禁について、概略をお話してみました。

【排尿・蓄尿のしくみ】



尿失禁の3つのタイプ

- 【1】溢流(いつりゅう)性尿失禁
- 【2】腹圧性尿失禁
- 【3】切迫性尿失禁

地元で役立ちたい

外来看護師 松岡 利依さん



昨年11月から外来看護に仲間入りした松岡利依さん。伊達出身で市内の小・中・高校を経て札幌の看護学校へ進学、医療の道を志した。卒業後は札幌の病院で8年間キャリアを積み、縁あって当クリニックへ。これまで消化器や外科、各種施設での看護が主で「泌尿器科は初めて、勉強を重ね地元のお役に立ちたい」と張り切っている。特徴は人当たりが柔らかい、という

か何か「ホッ」とする感じを周囲に放つ。「外来看護も初めてなのでとにかく頑張るのみ、よろしくお願います」と緊張感を絶やさず動き回っている。

頑張ります！

外来看護助手 塩越 まどかさん



サービスマスターのキャリアが長いという塩越まどかさんは、「接客が大好きです」と笑顔を見せる。洞爺湖町出身で高校時代には看護師にあこがれたこともあった。昨年8月からの勤務で間もなく半年になるが「慣れない事ばかりで、早く一人前に」と努力する日々、自ら「負けず嫌い」と評し責任感の強さをうかがわせる。飛び交う専門用語に「自分には無理かも」と弱気

になったりもしたが、「まず1年頑張ろう」の先輩の教えが力になった。そんな緊張の日々を癒すのは、もうすぐ3歳になる1人息子の屈託のない笑顔という。

新人さん紹介

万が一の緊急時に備え 消防訓練を実施

昨年10月10日、万をを行いました。また、が一の緊急時に備え3階透析室では、透析患者様の迅速な誘導、各階でも残された適切かつ迅速な対応患者様がいないかなを組織的に行うこと、防火意識の向上を目的に実施しています。

今回は外来診療、透析治療中に4階ボイラー室からの出火を想定し、通報(緊急通報)、初期消火、避難誘導の3項目を重点に、クリニック、厨房職員合わせて30人が参加し、消火器の位置や避難経路の確認



緊急時に備え真剣に臨んだ消防訓練

column コラム

待合室

No. 28

新しい年

○：毎年この時期になると誰もが新しい年に何かしらの願いを持つ。何年か前、人口減、特に少子化についてある大企業の経営者と話す機会があった。芸術文化から「食」や「宗教」を語るうちに人口の話題となったとき、その人の表情は急に厳しくなり「人口減、特に少子化は経済にとって大問題で、今の減り方は異常過ぎる。さらに問題なのは有効な国策がまったくない」というものだった。

26年後の推計人口は室蘭で6万4千人、伊達は2万6千、壮瞥千七百、洞爺湖5千三百、豊浦2千六百とある。道内全体で百30万人減少する見込みだ。本当の話とならぬよう、この流れを変えなくては大変なことになる。少子化の進行速度から考えると、変動はまだ大きくならないような気がする。恐ろしい話で、「新年の夢」など語っている場合ではないようだ。

○：確かに、私が小学生になった50年前、近所にあった公園には子どもがあふれていた。ゴムボール一つあれば、握ったこぶしをバットに草野球が始まり、参加できない子は鬼ごっこや一心不乱に砂遊びに興じる女の子など、不謹慎ではあるが2人や3人いなくなっても分らない子どもがいた。通っていた小学校は1学年4と5クラス、しかも1クラス50人はいったように記憶する。それが今ではたったの1クラスだという。

○：先ほどの推計では壮瞥、洞爺湖の両町では65歳以上の人が人口の半数以上となる。「高齢社会」は現実のもので必ずやって来る。ただ、今の高齢者は元気で、年齢以上に若い理由から「高齢社会は決して悲観するものではない」という考えもある。この有効で豊富となる人材を活用すれば、少子化打破の妙案もあるはずだ。何とかミックスも大事なのだろうが、人あつての経済、少子化対策に本腰を入れることを、新しい年の誓いとされたし！

○：ある機関の調査によると



看護部長制を再導入



今 貴恵子

当院はこの度、開院時から掲げる理念「地域に根差したフットワークの良い医療」をより充実させる目的から、看護部長制を再導入しました。

この再導入に伴い、透析看護師長であった今貴恵子氏を、看護部長に昇格させ、患者様に寄り添った観点から、より充実した看護体制を築くべく努力して参ります。

当院をご利用される患者皆様には、今後とも地域医療の充実を目

指した病院運営にご理解とご協力を頂き、さらに率直なご意見を聞かせくださるよう、お願いいたします。皆様の貴重な考えを反映させていくことが、医療の充実につながります。忘れずに、効率的な病院運営に努めて参ります。

何卒、今貴恵子看護部長をよろしくお願い申し上げます。

就任のごあいさつ

看護部長 今貴恵子

病院の理念に基づき、患者様及びご家族の皆様満足して頂ける看護を実践できる人材の育成、組織づくりに努めていきたいと思

そのためには、患者様の多様なニーズに対応し、安心した医療を提供できるよう専門的な知識、技術を持つことはもちろん、人としてのやさしさ、おもいやりの心を持ち、患者様に寄り添った看護ができる看護職員を育てていく必要があります。

また、私達看護職員がやりがいを持ち、働いていて良かったと実感できる職場作りに取り組み、人としても社会的、組織的にも成長し自立した看護職員を育成し、患者様、ご家族の皆様、地域の皆様から信頼される看護部にしていきたいと思

今後とも皆様にご支えられ、与えられた職責を全うしていく所存でございますので、変わらぬご支援をお願い申し上げます。

TOPIC

透析室だより

今年も新しい一年が始まりました。透析室の皆さまへお話しをさせていただきます。

～透析室だよりについて～

透析室だよりは、透析室の皆さまへお話しをさせていただきます。透析室だよりは、透析室の皆さまへお話しをさせていただきます。

いぶり腎 透析室だよりが好評!

当院の透析室が発行する「いぶり腎・透析室だより」が充実した内容で、利用する患者様から好評を頂いています。A3版片面刷りで、これまで25号を発行、回を重ねるごとに内容や構成がグレードアップしています。

最新の昨年12月号では透析カードの正しい利用法やその目的などを特集、分かりやすい表現や気遣いが支持されているようです。また、日常生活で健康法なども毎回特集したり、「おせち料理」での代表的品目のカリウム含有量も掲載、利用者皆様の視点で重要な情報をまとめているのも人気の要因になっているようです。

当院の顧問弁護士が、悩みの相談に応じます。

悩みを引きずらず、思い切って相談してみましよう!

借金・債務整理

相続・遺言

■相談無料■

交通事故

離婚問題

etc.

担当弁護士 上田 勝啓 (札幌弁護士会所属)

●ご希望の方はお気軽に当院の横井事務長までご一報ください。

☎0142-21-1400(代)

悩みは万病の元
その悩みひとまず
弁護士へ
無料法律相談
※秘密厳守

10年を振り返って

理事・事務長 横井 浩



患者様の立場で考える

明けましておめでとう
ございます。

「光陰矢のごとし」とはよく言ったもので、あつと言う間に10年間が経過し、今年7月に弊院は開院10周年を迎えます。

平成16年6月26日、100名のお客様を招待した内覧会と開院レセプションは、開院準備で疲れ切った様子を一切見せることなく、笑顔で対応した職員たちに感謝した一日でもありました。

翌17年の法人化、21年の5周年とたくさんの人たちに励まされ、育てられながら、お蔭様で開院10周年を迎えることが出来るそうです。



10年が経過した今日、開院時からの職員は半数以下の34人になり、多くの職員が変わりました。

が、医療機関としてのレベルは確実にアップして来たかと自負しております。

開院時に掲げた「地域に根ざしたフットワークの良い医療」は、現在透析患者様の送迎や、35施設への往診でその理念の方向性を見失うことなく進化させて来ました。

また、開院2年目から3年間続けて参加した地元「武者まつり」の山車パレードは、視線を患者様や地域住民に合わせ、敷居を取り除いた「地域医療の原点」となつたと感じております。

「よい病院」とは、患者様の身になって考えてくれる一方で、安心安全で良質な医療を提供し、社会との調和もとれ、働く職員にとってやりがいや組織愛を実感でき、所属員であることを誇れる楽しい職場である、と言う事を元リッツ・カールトンホテル日本支社長の高野登氏の著書で学びました。

「ES・職員の満足度」「CS・顧客（患者様）の満足度」

「職員が満足度を感じられないのに患者様に満足感なんて与えられない」と言うのが私の一環した考え方です。



開院10周年を迎えるにあたり、改めて「患者様の立場で考える」と言う理念を掲げ、職員が協力しあつて認められる職場づくりに努め、医師と職員が一体となったチーム医療を実現して、トップレベルの患者様満足度と職員満足度を誇る職場をつくりあげる努力を続けて行きます。

診療日・診療受付時間 変更のご案内

●当院では、平成26年1月より12時～12時30分の間、外来診療受付を休ませて頂きます。

また、毎週水曜日は午後から手術・往診のため、休診とさせていただきます。患者様にはご不便、ご迷惑をお掛けしますが何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます、お間違えのないようご案内いたします。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前	○	○	○	○	○	○	×
午後	○	○	×	○	○	×	×

◎受付時間 / 午前8時～12時・午後12時30分～4時30分

お知らせ

