



# 新潟医療生活協

2020 VOL.525 9月号

https://niigata.iryu-coop.com

基本理念「人間を大切にすることがすべての根元である」

組合員の現勢 (2020年7月31日現在)

- 組合員数 …… 44,610名
- 出資金総額 …… 23億1,377万円

新潟医療生活協同組合 〒950-0862 新潟市東区竹尾4-13-3 ☎025(273)2151

発行責任者 鈴木克夫 毎月1日発行(月間)定価20円 機関紙「新潟医療生活協」の購読料は出資金に含まれるものとする。

## コロナ禍で考える 私たちの地域のかたち

### 「さまざまな問題が浮き彫りに」

休校になった子どもの世話を担う母親の悩み、密着性のある介護を必要とする高齢者の不安などは、行政からの救いの手も乏しい状況で、ケア軽視の日本社会を浮き彫りにしています。

ベッド数を削減し、医師の養成を抑制してきた結果、医療現場はこんなにも疲弊しています。これまでの構造改革、社会保障費削減のもとで、弱体化していた仕組みが見えてきたのです。

### 「たすけあい」が双方の幸に

人はひとりでは生きることができません。人との関わりから生まれる「たすけあい」は双方の幸につながります。

今、世の中はひととの接触到敏感になっています。しかし根拠無く怯える必要はありません。こんなときだからこそ、近所同士や友達の声かけがうれしいものです。「どうしてる?」「かわりないかねえ」「何か困ったことないかねえ」そして困っていたら、「たすけあい」です。組合員と職員、組合員と組合員、職員と職員の「たすけあい」です。

### 新潟医療生活協の存在意義

「安心して暮らすことができる地域づくり」に日々取り組んできた新潟医療生活協は、コロナ禍でさまざまな課題が露呈する今こそ、その存在意義をしっかりと問われていると考えていく必要があります。

コロナ禍の不安を解消していくためにはどうしたらよいのか。組合員と職員がどのような協力をすれば解決するのか。あらためて一緒に考え、行動することが求められているのではないのでしょうか。このようなときだからこそ、人々の「困った」に寄



マスク着用や換気などに注意した上で開催された、介護予防についての学習班会に渡辺有子理事も参加しました = 8月18日、亀田の「くらしとけんこうの駅ふなば」

### 2020年度 生協組織強化月間がスタート!

#### 今年の組織強化月間は「共感力」でつくる「信頼」・「たすけあい」がキーワードです

※1 江戸時代の肥後(熊本)に出現した妖怪。外見は人魚のようで、鳥に似たくちばしがある。「病がはやったら私の写し絵を人々に見せよ」と言いのこし、海へ消えたと言い伝えがある。

疫病退散の願いを込めて亀田の組合員さんが描いた「アマビエ」(※1)



り添い、「よりよく健康に生きてい」に役立つ活動を組合員と職員で一体となって進めていこうではありませんか。

### 芦沼

すこしお料理教室で習った「里芋、平茸、牛肉の八方だし煮」。一食当たり塩分1gと薄味ですが、削り節で作った八方だしがしっかりと素材の旨味を引き出し、とても美味しかったです。家でも作ったところ、子どもたちに好評で鍋があったという間に空になりました。以来、我が家の定番メニューです▼日本医療福祉生協連では1984年から5年に一度のペースで24時間畜尿塩分調査を実施してきました。11月23日に第8回目の調査が全国一斉に行われます。前回2015年度調査では一日の塩分摂取量は平均8.94gでした。どれだけ目標の6gに近づいているか確認し、次年度以降のすこしお運動の方針を検討する重要な調査です。新潟医療生活協も40名を目標に調査に参加します▼今回は東京大学大学院の佐々木敏教授も参加し、より学術的な調査を目指していくそうです。佐々木教授によると血圧上昇量は一生に食べた食塩量の影響を受けるため、若い時からすこしおに取り組んだ人ほど効果がでるそうです。小学生ですこしおの美味しさを知った我が子の将来が楽しみです。

(M・T)

# 戦争は絶対に やつてはならない

## 後世に伝えたいこと

木戸総支部 権平 昭三さん



ご自宅で、日の丸の寄せ書きを前に当時を語ってくださいました

「出撃すれば、必ず戦死する」。もちろん、それはみんながわかっていた。実際、私の先陣の班はだれひとりとして帰って来ることがありませんでした。搭乗する飛行機には、必要とする燃料の半分も積まれていません。それは、太平洋上に敵艦を見つけた次第「突撃しろ」という意味でした。つまり「特攻隊」です。しかし、出撃の2日前の8月15日、日本の敗戦という形で終戦を迎えたのです。

本年は新潟県生協連による「平和集会」が、新型コロナ禍において中止となりました。そんな中、新潟医療生協では社保・まちづくり委員会を中心とした職員の一斉黙とうや「千羽鶴づくり」、「おかあさんの被爆ピアノ鑑賞」などに取り組んでいます。8月15日は終戦記念日。当時を知る組合員からは「食うのに苦労した」「戦争で貧しかった」などのお話、そして戦争を経験した権平さんに当時のお話を伺うことができました。

私が入隊したのは昭和18年11月15日、(旧制)中学1年生の時でした。当時は新発田に練兵場があり、そこで同期の82名全員が強制的に志願させられた時代でした。私は霞ヶ浦の基地へ配属とな

### 終戦を迎えて

当時の気持ちは「悔しさ」でした。散っていった仲間がいる中、「なぜ私は生き残ってしまったのか」「死んだ後、またみんなが靖国神社の桜の木の下で会おうじゃないか」と水杯(みず

さかずき)を飲み交わした事を今でも思い出します。

残りわずかとなった戦争経験者として、私が後世に伝えたい事は、「戦争は絶対にやってはならない」。あんな簡単に、命を落とすのが当たり前を日常にしてはならない。その事を「人一倍、強く」伝えたいです。

あの時、水杯を交わした仲間たちのためにも。

※1 第二次世界大戦時、ニューブリテン島(現在のパプアニューギニア)のラバウル基地に集結し、この空域に展開して戦闘に参加した、日本海軍・陸軍の各航空隊(航空部隊)の総称。



新潟医療生協では平和への願いを込めて、千羽鶴を作成

権平さんが戦地へ赴く前、友人や恩師がくれた日の丸の寄せ書き

## 実践発表会のご案内

院所内教育委員会では、例年開催の「新潟医療生協・実践発表会」を今年も11月に予定しております。実践発表会とは、職員や地域の組合員さんが「普段私たちはこんな活動をしている」「こんな活動をごんばっています」と発表し、お互いの活動について学びあう場です。

発表演題を募集します

地域の組合員さんで「普段のことを行ってみたい」「または「こんなことをしたい」などの提案がありましたら、地域活動部までお問い合わせください。025(274)7139

\*今年度は新型コロナウイルス感染症の状況により開催内容を変更する場合がございます。発表演題の作成時間もございますので、まずは演題募集をさせていただきます。詳細が決まりましたら改めて案内させていただきます。よろしくお願いいたします。

## おうちで勉強して、楽しく脳トレーニングしませんか？

### 地域組合員の受講ランキング・ベスト3

※本結果は途中経過となります。

- 1 医療福祉生協と明るいまちづくり
- 2 医療福祉生協の支部運営委員・班長
- 3 高齢期のいきいき生活

引き続き、みなさんの受講をお待ちしています。

医療福祉生協連コースを期間内に修了したら **受講料が半額返金!**



受講者申込を **随時受付中** です!! 医療福祉生協連コース **9月より開講**

各受講料や内容、学習期間については「医療福祉生協連の通信教育のご案内2020年度」パンフレットをご覧ください。

〈お申し込み・お問い合わせ先〉 **地域活動部 ☎025(274)7139**

# 異物誤飲

## 消化管異物

医療機関を受診する子どもでみた誤飲の発生率は、0〜3歳未満の5%程度と報告されています。床や畳で生活する文化の日本では、1歳未満の乳児の誤飲・中毒による医療機関の受診数は、米国と比較して3〜4倍多いことが報告されています。正常な発達をしている子どもは生後5ヶ月頃から手を伸ばすようになり、触れたものを口に運ぶようになります。小さなものが手の届く範囲にあれば、誤飲が発生するのは当然の結果です。発生の予防が何よりも重要であることは言うまでもありません。

胃内に入ったものは腸を通り自然排泄することが殆どで、特別な処置の必要がないことも多いです。症状がある場合や停滞し排泄されない場合、粘膜障害・穿孔のリスクが高いもの(鋭利なもの、電池・磁石など)の誤飲の場合には、全身麻酔下で内視鏡や外科手術により摘出することもあります。インテリアや芳香剤などに用いられる高吸水性樹脂製品(図1)を誤飲し、腸閉塞となり外科手術が必要となった報告もあります。

## 原因物質

異物誤飲は、飲み込んだものが気道に入る気道異物と、食道を通して胃内に落ちる消化管異物に分けることができます。気道異物の原因物質としてはピーナッツや枝豆などの豆類の他、おもちゃなどが多いとされます。消化管異物は、硬貨が全体の3割と最も多く、次いでボタン電池が2割、その他磁石、安全ピンなどがあったと報告されています。

## 予防のために

子どもの喉の大きさは39mm程度で、これより小さいものは全て誤飲の危険性があると考えるべきです。トイレトペーパーの芯はJIS規格により直径が38プラスマイナス1mmとなっているので、「芯に入るもの」は飲み込むことができる」と認識するのが簡便な方法です。500円玉は比較的大きな印象がありますが、直径は26.5mmで実際に乳幼児が誤飲した報告も多数あります(図2)。これらは乳幼児



小児科  
稲葉 聡

(図1) 吸水により大きく膨張する高吸水性樹脂

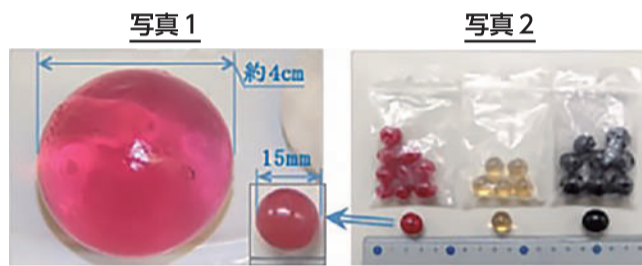


写真1 手術で摘出された異物(左)、同型品(右下)  
写真2 同型品

独立行政法人国民生活センター HP [http://www.kokusen.go.jp/]より

(図2) ボタン電池と硬貨



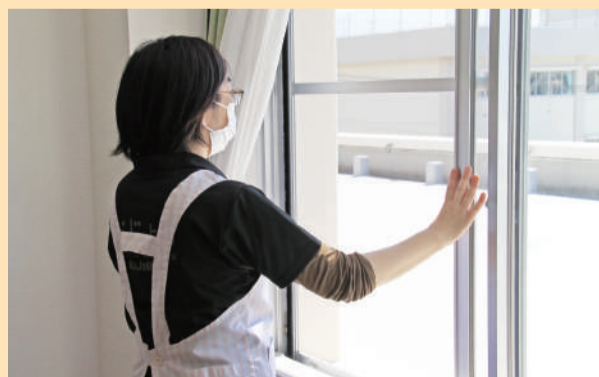
の手の届かないところに保管しましょう。気道異物の原因になることもある豆類を食べさせるときには小さく潰したりして飲み込みやすくしてあげると良いでしょう。

# 皆さまの協力を得ながら感染防止対策を

— 基準緩和型訪問介護サービスぴあの —

新型コロナウイルス感染症に対しては、職員一人丸となって利用者さまの大事な生活の場にウイルスを持ち込まないため、職員はもとより利用者さま、ご家族さまからのご協力を得ながら感染防止対策に取り組んでおります。職員の感染対策として「体温測定」、「マスク着用」、「除菌シートでの消毒」を徹底しています。また、感染発生地域への往来を自粛し、接触回

避に努めています。ご利用者さまへは、訪問時に体温測定と体調を確認しています。また、県外への往来があった場合には、訪問日の調整が行えるよう、事前の連絡をお願いしています。この時期は熱中症についても注意が必要になります。体調の変化や不安なことがないか、対話ケアを行い皆さまに安心して利用していただけるよう努めてまいります。



サービス中も換気に努めています

## やむを得ず

「誤飲してしまったかも」というときには医療機関にご相談ください。受診する際には、誤飲したものがわかるもの(同じものや部品の一部など)を持参していただけるととても参考になります。コロナ禍のため室内で過ごす日が多い現在、小さな子どもを目線で誤飲を含めた日常に潜む危険を想像し予防に努めましょう。

## 石山診療所 所長交代のお知らせ



新潟医療生協での5年間、地域の皆さまには大変お世話になりました。ありがとうございました。

石山診療所で5年間所長を務めてくださった丸山所長

※石山診療所の診療案内は8面をご覧ください。

## 理事会報告

8月6日下記議題にて第2回理事会が開催されました

### 【承認事項】

- ① 6月分組織状況報告の承認の件  
・関連委員会からの報告
- ② 6月分事業所報告の承認の件  
・医師確保対策の進捗状況について
- ③ 6月分経理状況報告の承認の件  
(第1四半期経理状況を含む)
- ④ 専門委員会の委員変更の件

### 【議決事項】

- ① 規程の制定の件(ブロック規程、総支部・支部規程、班規程)
- ② 長期借入金の件
- ③ 自由料金の設定の件(予防接種料金関連)

### 【報告事項】

- ① 第1回総支部長会議開催の件
- ② 理事会議事録(第14回)修正内容確認の件
- ③ 第1回理事会議事録確認の件
- ④ 監査方針及び監査計画の件
- ⑤ 専門委員会報告の件
- ⑥ その他

減塩でおいしい



# 塩と上手におつきあい すこしおレシピ

少しの塩分ですこやかな生活

## サバのねぎ味噌焼き ●1人分:200kcal ●塩分1.0g

### 材料(4人分)

- サバ60g…4切れ
- 塩…適量
- バター…大さじ2
- 長ねぎ…1本

- 味噌…大さじ2
- みりん…大さじ1/2
- ① 砂糖…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1/2
- 酒…小さじ2

### 作り方

- ① 長ねぎをみじん切りにし、水にさらす。
- ② ①をボウルに入れ、混ぜ合わせておく。
- ③ サバの裏表に塩を薄くふり、15分ほど経ったら水で塩を洗い流し、水分をキッチンペーパーで拭きとる。
- ④ ボウルに、80℃のお湯と冷水を用意する。(熱湯500mlに常温の水125mlを入れると大体80℃になります)
- ⑤ お湯にサバを2秒くぐらせ、すぐに冷水に移し水中で皮をこすってぬめりを落とす。キッチンペーパーで水分を拭きとる。
- ⑥ フライパンでバターを溶かし、①を炒める。
- ⑦ 長ねぎに火が通ってきたら④を加え、さらに炒める。ねぎ味噌のできあがり。
- ⑧ 魚焼きグリルで魚を焼き始める。
- ⑨ ある程度サバが焼けたら、ねぎ味噌を鯖の上のせ、さらに焼く。
- ⑩ 味噌に焼き目がついたら完成。



### 管理栄養士より



今回は、ややしっかり味のすこしおメニューです。味噌とバターのコクがご飯によく合います。1食のおかずが全て薄味ですと、味気ないためすこしお生活が続かなくなってしまいます。1食のうち、1品は適度な味をつけて、他を薄味にするようにし、メリハリをつけることで続けやすくなります。今回のメニューなら副菜は、薄味のほうれん草のおひたし等さっぱりしたものを組み合わせるのがおすすめです。

火力にもよりますが、ねぎ味噌はサバが焼きあがる3~4分前にのせると、身がバサバサにならずにねぎ味噌に焼き目がつきます。

# 徐々に地域での活動が再開されています!!

## 紫竹支部班会

### 「操体法」で心も身体もリフレッシュ!

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けて、しばらく活動を休止しておりましたが、7月から少しずつ班会を開催しています。手指消毒・マスクの着用など、様々な感染予防対策を講じながら再開となりました。

7月より再開した紫竹支部では、いつも班会で集まる人数よりも多い18名の方が参加しました。理事の長谷川恭子さんが講師となり、「操体法」を教えてくださいました。久々に顔を合わせた組合員さん達は、再会を喜びながら操体法を学びました。

また、皆さんおしゃべりに花を咲かせ、終始とても賑やかな班会となりました。

今後も感染予防をしっかり行い、班会を継続して開催していきたいと思っております。



## 中戸いきいき会

### 「騙されないで!悪徳商法!」セミナーを開催!

中戸いきいき会では、新潟市消費生活センターから講師を招き、悪徳商法に騙されない、賢い消費者になるための学習会を開きました。

利殖商法(怪しい投資話などの儲け話)、架空・不当請求、悪質商法の手口や被害事例を再現ドラマで分かりやすく紹介してもらいました。トラブルの回避には、「家族や周囲の人の見守り」が問題解決にとって大切であると、再認識できた内容でした。

「自分は大丈夫」と思う方は多いと思いますが、いつ何時被害に遭うか分かりません。少しでもおかしいと思ったらすぐに消費生活センターに相談してください。



相談先: 新潟市消費生活センター  
025(228)8100

# 投稿コーナー

児童保育なじみものことも達が投稿してくれました



長谷川颯大さん(小学5年生)



大野あんさん(小学3年生)

## 機関紙 読者からの感想

※お名前はアルファベットで匿名

- T・Kさん  
読みやすい割り付けでgood! すこしおレシピ、おしこの悩み解決が読みたい話題でした。クロスワードパズルが出てきたので、これから読むのが楽しみになりました。
- S・Sさん  
新型コロナウイルス感染対策が掲載され、木戸病院の現状が分かりよかったです。(文字にできないご苦労も多いと思います。) 所澤先生の記事も時系列で再確認できてよかったです。
- H・Wさん  
毎号医療生協発行ありがとうございます。平素はコロナコロナで老体には不安の毎日です。今月号(8月)健康づくり勉強になりました。診療に当たっておられるドクターの方々に過労のないこと祈っております。
- K・Hさん  
毎月機関紙配達に回っています。これくらい私の協力できることは無いので、これからもガンバります。医療生協の活動の様子が分かり参考になります。

## 頭の体操!

# 9月号 クロスワードパズル

8月号の答え 答え すいか

1	2		3	4
			5	
6				
7		8	9	
10		11	12	
			13	

答え

### タテのカギ

- 病院で骨の様子を調べるために撮る写真。 ヒント: ○○○○写真を撮る。
- よいものの順番。 ヒント: ○○、竹、梅。
- 切っても切っても面が同じ模様の細長いアメ。 ヒント: ○○○アメ。
- 一か月の中で終わりごろのこと。
- 小学校一年生の時に育てた花と言えば…。
- 人から直接教わらず自分なりにマネすること。 ヒント: ○○○見まね。
- 物を売ること。 ヒント: はん○○。
- 植物は根と花と○○でできている。(○○の部分埋めて下さい)

### ヨコのカギ

- 進撃の巨人の主人公(←おじいちゃん、おばあちゃんはお孫さんに聞いてみよう!)
- 裁縫をするときにずれないように仮止めする針のこと。
- 何かを手に入れることを英語で何と言う?
- 飲んだり食べたりした後にまだ残っている味。
- 物の値段が安くなること。 ヒント: ね○○。(夕方なじも産直市場に行く、いろいろコレがされてお買い得ですよ!)
- 矢を速くに飛ばす道具。
- 温めた部屋で汗を流すサウナのようなお風呂。
- 魚釣りで魚のアタリをわかりやすくするために、糸に付けて水面に浮かべるもの。

官製はがきのウラ面に、解答の3文字、住所、氏名、電話番号、今月号の感想を記入のうえ地域活動部までお送りください。正解された方の中から抽選で5名の方に粗品をお送りします。

〒950-0891 新潟市東区上木戸5-2-1 新潟医療生協 地域活動部

締め切りは 9月30日(水)です。 提供元: クロスワード.jp

# なじよもの湯 営業中!

入浴料(税込)

大人 300円  
小学生 100円  
未就学児 無料

今年2月からの新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けて一時営業を休止させていただきました。その間に感染対策や営業方法などの検討を行い、感染状況が少し落ち着きを見せ始めた6月から営業を再開しました。

再開後は、以下のような対策で皆さまにご協力をいただきながら営業を行っております。ご不便をおかけする事もあるかと思いますが、組合員の皆さまから気持ちよくご利用いただけるように対応してまいります。ご理解・ご協力をお願いします。

### 【再開にあたっての変更事項】

#### ・営業日、営業時間の変更

営業日 平日(月～金) … 16:30～20:00  
日曜日…………… 11:00～20:00  
※受付終了時間は19:00

休業日 土曜日

#### ・小浴槽のみの営業

### 【コロナウイルス感染対策】

- ・入場時の体温測定
- ・ロッカーの使用を中止し、消毒済みの脱衣かごを配布
- ・ドライヤーの貸し出し
- ・休憩スペースの利用休止(3密を回避するため)

〈お問い合わせ先〉なじよも総合事務 ☎025(250)7251

# なじよも health co-op niigata 通 第85号 信

## 木戸クリニックからの お知らせ

### 特定健診の ネット予約

インター  
ネット

24時間受付中



<https://najomo.iryu-coop.com/reser/>

お問い合わせ先

木戸クリニック ☎025(274)7960

# デイサービスでは夏祭りを開催しました!



今年の夏は、新型コロナウイルスの感染拡大の影響をうけて例年とは異なる形で夏祭りを開催しました。密に接する機会を減らして射的やヨーヨー釣りを行ったり、食べられないスイカ割りをやったりして少しでも夏の雰囲気味わってもらえるよう工夫してみました。

いつもの年は学童の子ども達と一緒に楽しむ機会となっていましたが、今年はそれもありませんでした。しかし、利用者さんからは「ありがとう」や「楽しかったよ」といった声や多くの笑顔をいただきました。少しでも早く新型コロナウイルス感染症が収束して楽しい行事を行えるように願っています。



# 木戸病院健診センター 新規オプションのご案内

**健診センターでは8月より、  
新たに2つの検査を始めました**

## 〈胃がんリスク検査(ABCD分類)〉

胃潰瘍、十二指腸潰瘍の主な原因と考えられているヘリコバクター、ピロリ菌の抗体価検査と胃粘膜委縮(老化)マーカーのペプシノゲン検査とを組み合わせ胃がんのリスクを層別化する検査です。

注) 胃がんを見つけるための検査ではありません。

検査料金：組合員 2,700円(税抜)  
組合員以外 3,000円(税抜)

### 胃がんリスク検査に適さない方、注意が必要な方

- ・胃、その他消化器系に症状がある方
- ・胃潰瘍、十二指腸潰瘍、逆流性食道炎など治療中の方
- ・胃酸を抑える薬を服用中の方
- ・胃切除後の方
- ・腎不全の方
- ・ピロリ菌の除菌治療を受けた方
- ・抗生剤を長期に服用する病気(肺炎、中耳炎、副鼻腔炎など)の既往がある方
- ・免疫低下状態の方、ステロイド服用中の方

**画像検査を受けたことがない人は、  
1度は内視鏡検査を受けることをお勧めします。**

## 〈アレルギー検査〉

アレルギー疾患は年々増加傾向にあります。アレルギーを引き起こす原因は人により様々で、また原因が1つとも限りません。興味のある方は1度調べてみませんか？



### 39種アレルギー検査

吸入系・その他		食物系	
室内塵	ヤケヒョウヒダニ・ハウスダスト1	卵	卵白・オボムコイド
動物	ネコ皮膚・イヌ皮膚	牛乳	ミルク
昆虫	ガ・ゴキブリ	穀類	小麦・ソバ・米
樹木	スギ・ヒノキ・ハンノキ(属)・シラカンバ(属)	甲殻類	エビ・カニ
イネ科植物	カモガヤ・オオアワガエリ	豆類	大豆・ピーナッツ
雑草	ブタクサ・ヨモギ	肉類	鶏肉・牛肉・豚肉
真菌	アルテルナリア(ススカビ)・アスペルギルス(コウジカビ)・カンジダ・マラセチア(属)	魚類	マグロ・サケ・サバ
職業性	ラテックス	果物	キウイ・リンゴ・バナナ
		その他	ゴマ

検査料金：組合員 9,500円 / 組合員以外 10,000円

### 花粉アレルギー検査(8種)

樹木	スギ・ヒノキ・ハンノキ(属)・シラカンバ(属)
イネ科植物	カモガヤ・オオアワガエリ
雑草	ブタクサ・ヨモギ

### 環境アレルギー検査(8種)

室内塵	ヤケヒョウヒダニ・ハウスダスト1・コナヒョウダニ
動物	ネコ皮膚・イヌ皮膚
昆虫	ゴキブリ
真菌	アルテルナリア(ススカビ)・アスペルギルス(コウジカビ)

各検査料金：組合員 4,000円 / 組合員以外 4,500円

### 1種アレルギー検査

検査料金：  
組合員900円 / 組合員以外1,000円  
上記項目の中から、  
ご自身で選んでお受けいただけます。

健診のお申し込み・お問い合わせ  
新潟医療生活協同組合 木戸病院 健診センター  
**☎025-270-1831**  
■電話受付：月～金 11:00～16:00  
第2・4土 11:00～12:00

検査料金は税抜表記です。  
※健康診断の血液検査の際に同時に検査することができます。当日でも追加できますので、お気軽に受付までお声がけください。



## おしっこのお悩み解決! 第2回

### 頻尿・夜間頻尿とリハビリテーション

木戸病院 リハビリテーション科 作業療法士 排尿機能検査士 **中村 真悠**

#### ■頻尿・夜間頻尿

頻尿とは、「尿が近い、尿の回数が多い」という症状をいいます。一般的には、朝起きてから就寝までの排尿回数が8回以上の場合を頻尿といいます。しかし、1日の排尿回数は人によって様々ですので、1日に何回以上の排尿回数が異常とはいえ、8回以下の排尿回数でも、自身で排尿回数が多いと感じる場合には頻尿といえます。また、夜間頻尿とは、夜中に排尿のために1回以上起きなければならないことをいいます。

#### ■頻尿・夜間頻尿に対するリハビリテーション

頻尿・夜間頻尿のリハビリテーションとして、まずは生活指導を行います。生活指導の内容は①水分摂取量を見直す。②カフェイン摂取時間を見直す。③適度な運動を行う。④休憩時間を有効活用する。⑤冷え対策を行うということです。

**1つ目**の水分摂取量を見直す目的は、睡眠前の過剰な水分摂取抑制するためです。また、食事からも水分を摂取している(例えば、お水で炊いているご飯やみそ汁等)ことを考慮してください。

**2つ目**にカフェインには、覚せい作用、利尿作用があり、夜間排尿と睡眠の両方に影響があるため、夕方以降は摂取を控

えるようにしてください。

**3つ目**は運動を行う理由として、足に溜まった体液を運動による筋肉ポンプ作用で血管内に戻し、また汗として排出する作用があるからです。手軽にできる運動として、夕方あるいは夜間に20～30分程度の散歩やスクワットが挙げられます。

**4つ目**の休憩時間を有効活用するとは、20～30分程度、両足を挙げます(図1)。これは、足の方へ溜まっている水分を身体を中心に集めて、尿として、就寝前に、排出するためです。そのため、夕方までに行うようにしてください。



**5つ目**は冷え対策として、冷たい飲み物を避ける、腹巻きをつける、身体を温める作用と汗として排出のために入浴をする(湯につかる)ことが挙げられます。入浴は、就寝の2時間前までに行うと入眠しやすいといわれています。

尿が近いといっても、原因は様々で、例えば、明らかに水分を多く摂取しているようであれば、水分摂取の調節により、改善する場合があります。しかし、病気に関わるような場合は、原因を明らかにして、適切な治療や対処をする必要があります。原因が思い当たらない場合には、泌尿器科専門医を受診すると良いと思います。

# 診療案内

※赤字表記部分が前月と変更となっております。

## 木戸病院

外来予約

ご家庭などの  
固定電話からは

☎0120-432-472

携帯電話・  
公衆電話からは

☎025(273)2175

☎025(273)2151代

休診日：日曜・祝祭日、第1・3・5土曜日

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	第2土	第4土
内科	AM 8:00~11:00 新患	濱 ひとみ	岸 由美子	市川 紘将	安藤/滝澤	土田 陽平	三井田 孝	内科医師
		村井幸四郎	河辺 昌哲	阿部 孝洋	摺木 陽久	岸 由美子	内科医師	内科医師
	AM 専門 (予約制)	成田 淳一	山口 利夫	高村 麻子	横山 恒	樋口 宗史	内科医師	塙 晴雄
池主 裕子		山崎美穂子			五十嵐 登	増子 正義		
PM (予約制)	五十嵐登(循)	矢田省吾(腎/糖)	土田陽平(腎)	大学医師	大学医師(循)	丸山公男(水俣)	丸山公男(水俣)	
	佐藤秀一(消)	横山 恒(消)	山口利夫(循)	河辺昌哲(呼)	摺木陽久(消)	津田晶子(糖/内)	津田晶子(糖/内)	
	大学医師	安藤麻理(糖/内)	津田晶子(糖/内)	山口利夫(循)	山崎美穂子(腎)	荻原智子(糖/内)	荻原智子(糖/内)	
	津田晶子(糖/内)	荻原智子(糖/内)	荻原智子(糖/内)	津田晶子(糖/内)	阿部孝洋(糖/内)	重沢立郎(水俣)	重沢立郎(水俣)	
			斎藤 恒(水俣)	濱ひとみ(腎/糖)	池主裕子(循)	矢田 省吾		
				大学医師(循)				
		長谷川隆志(呼)	矢田省吾(腎/糖)	成田淳一(呼)		津田晶子(糖/内)		
		荻原智子(糖/内)	滝澤祥子(糖/内)	大学医師(循)		大学医師(循)		
		土田陽平(腎)	濱ひとみ(腎/糖)					
			大学医師(循)					

※糖：糖尿病、内：内分泌、腎：腎臓、呼：呼吸器、循：循環器、消：消化器

神経内科	AM9:00~11:00(予約制)	高橋 俊昭	小野寺 理	伊藤 岳	高橋 俊昭	北原真紀子			
産婦人科	AM 8:00~11:00 産科 婦人科	工藤 久志	工藤 久志	工藤 久志	工藤久志(予約制)	工藤 久志	工藤 久志	工藤 久志	
	PM(予約制)	菊池真理子	菊池真理子	菊池真理子	大学医師	菊池真理子			
小児科	AM8:00~11:00	樋浦 誠	稲葉 聡	樋浦 誠	稲葉 聡	樋浦 誠	稲葉 聡	稲葉 聡	
	PM2:30~4:30	村山ゆり恵	村山ゆり恵	村山ゆり恵	村山ゆり恵	村山ゆり恵	樋浦 誠(生活習慣病・診察AM10:30~)		
外科	AM8:00~11:00	阿部 要一	山田 明(AM11:00~1:00)	阿部要一(1・3・5週)	阿部 要一	山田 明(AM11:00~1:00)	山田 明	阿部 要一	
		渡邊 智子	花井 彰	山田 明(2・4週)	祐川 健太	花井 彰			
整形外科	AM8:00~11:00(予約制)	所澤 徹	所澤 徹	所澤 徹	高橋 直樹	所澤 徹	高橋 直樹	所澤 徹	
皮膚科	AM8:00~11:00	河井 一浩	河井 一浩	河井 一浩	河井 一浩	河井 一浩	河井 一浩	河井 一浩	
		武居いつみ	武居いつみ	武居いつみ	武居いつみ	武居いつみ	武居いつみ	武居いつみ	
耳鼻咽喉科	AM8:00~11:00	石岡孝二郎	石岡孝二郎	石岡孝二郎	石岡孝二郎	石岡孝二郎	大学医師	大学医師	
	PM(予約制)	大学医師							
泌尿器科	AM8:00~11:00	北村 康男	北村 康男	北村 康男	大学医師	北村 康男			
眼科	AM8:00~11:00(予約制)		長谷部 日	松田 英伸	長谷部 日	松田 英伸	大学医師	大学医師	
歯科 口腔外科	AM 8:30~11:00	予約制	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	藤田 孝子
			藤田 孝子	藤田 孝子	鈴木 博	藤田 孝子	鈴木 博		
	PM 1:00~4:00	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子			
		藤田 孝子	藤田 孝子	藤田 孝子	鈴木 博	藤田 孝子			
	鈴木 博	鈴木 博	鈴木 博		鈴木 博				

第2、第4土曜日の受付時間はAM8:00~10:30(歯科を除く)/  
歯科の受付時間はAM8:30~10:30

## 木戸クリニック

☎025(274)7960

休診日：日曜・祝祭日、第1・3・5土曜日

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	第2土	第4土
内科	AM 8:30~11:30	須永 隆夫	須永 隆夫	須永 隆夫	須永 隆夫	須永 隆夫	八木 寛朝	須永 隆夫
	PM 1:30~4:30	金子 香	金子 香	八木 寛朝	村山 直也	八木 寛朝	村山 直也	村山 直也
		村山 直也	村山 直也	村山 直也	村山 直也	村山 直也		
		須永 隆夫	須永 隆夫	八木 寛朝(予約のみ)		須永 隆夫		
		八木 寛朝	村山 直也	村山 直也		八木 寛朝(1・3・5週)		
		岸 由美子				村山 直也		

※ 村山医師は随時 禁煙診療を受けております。

## 石山診療所

☎025(276)5111

休診日：日曜・祝祭日、土曜日

診療科	受付時間	月	火	水	木	金
内科	AM8:30~11:30	飯田 久貴	飯田 久貴	飯田 久貴	飯田 久貴	飯田 久貴
	訪問診療・往診	飯田 久貴	飯田 久貴	飯田/金子	金子 香(9:30~)	飯田 久貴
		飯田 久貴	飯田 久貴	飯田 久貴	飯田 久貴	飯田 久貴
PM2:00~4:40	飯田 久貴	飯田 久貴	飯田 久貴	飯田 久貴	飯田 久貴	
皮膚科	AM8:30~11:30	佐藤 信輔	佐藤 信輔			佐藤 信輔

※診療案内は変更される場合がございます。  
詳細はお問い合わせ下さい。

## 木戸病院 健診センター

☎025(270)1831

電話予約受付時間：月~金曜日 AM11:00~PM4:00、第2・第4土曜日 AM11:00~PM12:00  
休診日：日曜・祝祭日、第1・3・5土曜日

### 人間ドック・特定健診 ..... 各種健診承ります.....

## 風の笛クリニック

☎025(271)7755

休診日：日曜・祝祭日、木曜日、土曜日(午後)

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科・麻酔科	AM8:45~12:30(診察は9:00~)	穂苅 環	穂苅 環	穂苅 環	休診	穂苅 環	穂苅 環
	PM3:15~5:30(診察は3:30~)	穂苅 環	穂苅 環	穂苅 環		穂苅 環	穂苅 環

最新の情報各事業所にお問い合わせください。

緊急手術や病棟・救急車などの緊急対応、又、医師の急な出張等により担当医の変更や休診をすることがございますのでご了承ください。