

TOPICS  
トピックス

## あなたの膀胱、働きすぎていませんか？



通常、成人の平均的な排尿回数は、1日あたり5～7回といわれています。（個人差があります。）膀胱の容量は、およそ300～500mlです。約150mlたまると軽い尿意を感じ、250mlたまると強い尿意を感じるようになります。

- トイレに行っただけなのに急に強い尿意を感じ、すぐトイレに駆けこんでしまう…
- 就寝後に何度もトイレに起きる… など、

トイレのことを気にするあまり、外出を控えるなど、行動を制限したり、消極的になったりしていませんか？

### その症状はもしかしたら、**過活動膀胱（OAB）** かもしれません。

過活動膀胱はその名のとおり、膀胱が過剰に活動してしまうことで、排尿するべき尿がたまっていないのに膀胱が勝手に収縮してしまう病気です。



みなとん

#### 症状

- 尿意切迫感・・・急に我慢できないくらいの強い尿意を感じる。
- 頻尿（夜間頻尿）・・・トイレが近い、就寝後に何度もトイレに起きる。
- 切迫性尿失禁（尿漏れ）・・・急に尿意を感じ、トイレまで我慢できずに漏れてしまう。

#### 検査

- 過活動膀胱症状質問票（OABSS）
- 尿検査
- 血液検査
- 腹部エコー検査 など

#### 主な原因

- **神経因性（神経系の異常によるもの）**
  - ・脳卒中や脳梗塞、脊髄損傷、パーキンソン病などによる脳の障害で、神経系の異常により、排尿のコントロールをする神経がうまく働かなくなることで起こります。
- **非神経因性**
  - ・ **前立腺肥大症**  
男性生殖器のひとつである前立腺が肥大し、尿道を圧迫することで過活動膀胱を併発することがあります。
  - ・ **骨盤底筋のゆるみ**  
出産や加齢によって、膀胱・子宮・尿道を支えている筋肉が弱くなったりすることで起こります。女性に多くみられます。

#### 治療

- 膀胱訓練（膀胱トレーニング）
- 骨盤底筋体操 ● 薬物療法 など

#### 過活動膀胱症状質問票（OABSS）

以下の症状がどれくらいの頻度でありましたか？  
1週間のあなたの状態にもっとも近いもの一つだけを選んでください。

	症状	頻度	点数
1	朝起きた時から夜寝る時までに 何回くらい尿をしましたか	7回以上	0
		8～14回	1
		15回以上	2
2	夜寝てから朝起きるまでに 何回くらい尿をするために 起きましたか	0回	0
		1回	1
		2回	2
		3回	3
3	急に尿がしたくなり 我慢が難しい状態がありましたか	なし	0
		週に1回より少ない	1
		週に1回以上	2
		1日1回くらい	3
		1日2～4回	4
4	急に尿がしたくなり 我慢できずに尿をもらすことが ありましたか	1日5回以上	5
		なし	0
		週に1回より少ない	1
		週に1回以上	2
		1日1回くらい	3
合計点数			<input type="text"/> 点

質問3の点数が2点以上、かつ合計点数が3点以上あれば、**過活動膀胱**が強く疑われます。

治療することで、症状をコントロールし、不安やストレスなども軽減され、生活の質の改善につながります。脳血管疾患や神経障害などの**重大な病気**が隠れている場合もありますので、

**放置せず、お近くの泌尿器科へご相談下さい。**

# あなたのまちのお医者さん

## ひさまつ腎・泌尿器科クリニック

長崎市銅座町2-15 NKイリスビル2階  
TEL:095-893-8980  
HP:<http://hisamatsu-urology.com/>

平成27年4月に開業したクリニックです。院内は、明るく清潔感にあふれ、ゆったりと落ち着いた雰囲気です。院長の久松先生は、様々な病院で勤務された時に感じた、患者さんとゆっくり対話し、もっと悩みに対応していきたいという思いから、クリニックの開業に至りました。

泌尿器科というと女性は敬遠しがちですが、比較的女性の患者さんも多くいらっしゃるそうです。また、先生のご専門である悪性腫瘍の患者さんも多く来院されています。

待ち時間もあまりなく、総合病院と比べても遜色ない十分な検査・治療ができることが強みです。地域の皆様が安心して暮らすことができ、心の支えとなる医療機関となるべく、地域に密着した誠意ある医療を実践していきたいとおっしゃっていました。

休日は読書やたまった録画を観て過ごされるとのことで、おだやかな雰囲気の先生ですが、最近は筋トレにはまっているそうです。



院長 久松 浩先生

診療時間 (水、土は午前のみ診療)

診療科目 泌尿器科

休診日 日・祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
14:30~18:00	○	○	/	○	○	/

## 櫻川循環器内科クリニック

長崎市東町1918-2 TEL:095-833-0001  
HP:<http://www.7b.biglobe.ne.jp/~sakuragawa-clinic/>

平成24年12月5日に開業され、今年で5周年を迎えます。院長の櫻川先生は、「地域のかかりつけ医」として、「地域の専門医」としてをモットーに、風邪や高血圧などの生活習慣病を診ることができ「地域のかかりつけ医」、そして循環器疾患（高血圧、心臓病、不整脈、血管病など）の専門診療ができる「地域の専門医」として、東長崎地区の多くの医療機関と連携し、地域医療を支えています。クリニックでは全国的にも珍しい「心臓リハビリテーション（心臓の病気や血管の病気をお持ちの方に対するリハビリ。適切な運動療法、生活習慣の見直し、動脈硬化性疾患の危険因子の管理等を行う）」に取り組まれているほか、動脈硬化性疾患の総合的な評価ができる検査機器を導入されています。地域の専門医として、急性心筋梗塞や急性心不全などの病気を起こさないこと、そして起こしてしまった病気はその再発を予防すること、心筋梗塞や狭心症などの病気を引き起こさないよう関連する病気をきちんと対処することを大切にされています。

プライベートでは、健康のためにウォーキングをしていらっしゃるとのことで、ご自身の健康にも気をつけられています。休日は、読書などをしてのんびりと過ごされているそうです。



院長 櫻川 浩一郎先生

診療時間 (水、土は午前のみ診療)

診療科目 内科、循環器科

休診日 日曜・祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	/	○	○	/



# お知らせ掲示板

がん・肝炎・糖尿病等により長期療養しながら働きたい方への支援を行っています。

## ハローワークによる出張相談窓口のご案内

治療と仕事を  
両立したい

体力・病状に  
合った仕事  
を見つけない

会社に理解  
してもらう  
には？

ハローワークと当院は  
治療と仕事の両立を支援します。  
お悩みの方はお気軽にご相談ください。

出張相談日：毎週金曜日 10時30分～14時30分  
(予約制)

相談場所：長崎みなとメディカルセンター 1階  
がん相談支援センター（みなとさぼーと内）

対象：がん、糖尿病、肝炎などにより長期療養中の方  
※当院にかかっておられない方のご相談も承ります

相談無料  
要予約

《ご予約・お問い合わせ》

長崎みなとメディカルセンター がん相談支援センター  
お電話又は直接お越しください。

平日 月～金曜日：8時30分～17時 ☎095-822-3251

長崎みなとメディカルセンター がん相談支援センター

### 病院理念と基本方針

#### われらが思い（病院理念）

患者さんとそのご家族から、職員とその家族から、そして地域から信頼され、愛される病院となります。

#### 目標にむかって（基本方針）

- 1 思いやりの心もち、安全で質の高い医療を提供します。
- 2 地域に根ざすとともに、国際的視野をもった病院になります。
- 3 人間性豊かな医療人を育成し、医療の発展に貢献する研究を行います。
- 4 みずから考え、やりがい、喜び、誇りをもてる環境を創ります。

### 患者さんの権利と責務

#### 1. 患者さんへのお約束

- (1) 全ての人の人格や価値観などが尊重されます。
- (2) 医療者との相互の協力のもとで、公平で良質な治療を受けることができます。
- (3) 治療に関して十分な説明と情報を得た上で、それを選択または拒否することができます。
- (4) 他の医療者の意見を求めることができます。
- (5) 自己の診療記録の開示を求めることができます。
- (6) 基本的人権とプライバシーが守られます。

#### 2. 患者さんに守っていただくこと

- (1) 医療提供者に対し、自らの健康・疾病状況を正確に提供していただきます。
- (2) 自らの健康・疾病を理解し、療養に努めていただきます。
- (3) 他の患者や医療者の迷惑になる言動をしないよう配慮していただきます。
- (4) 受けた医療に対し、医療費を遅滞なくお支払いいただきます。

診療科名	備考	月	火	水	木	金
呼吸器内科	新患	松尾 信子	吉岡寿麻子	井手昇太郎		澤井 豊光
	再診	井手昇太郎	松尾 信子	澤井 豊光		吉岡寿麻子
呼吸器外科			井上 啓爾	平原 正隆	井上 啓爾	
心臓血管内科	新患	中嶋/布廣 末永 英隆 <b>不整脈</b>	黒部 昌也	古殿真之介	福嶋/真下 武藤 成紀	中嶋 寛 福嶋 理知 <b>午後新患</b>
	再診		第1第3火曜日13:30~ ペースメーカー外来 武藤 成紀	中嶋 寛	黒部 昌也	布廣 龍也 古殿真之介
心臓血管カテーテル治療科	新患		竹下 聡	竹下 聡		
心臓血管外科			橋詰 浩二 嶋田/谷川		橋詰 浩二 嶋田/谷川	
	新患	市川 辰樹	本田 徹郎	大学医	市川 辰樹	植原 亮平
消化器内科	再診	成田 翔平	市川 辰樹 *紹介のみ	市川 辰樹 *紹介のみ	植原 亮平 本田 徹郎	本吉 康英
		川原 大輔	鬼塚 伸也 野田 和雅	原口 正史	渡海 大隆	原口 正史
糖尿病代謝内科	新患	鎌田 昭江 <b>連携枠の新患</b> 永延 佳子		午後：鎌田昭江 <b>専門外来</b>	永延 佳子 <b>連携枠の新患</b>	
	再診		鎌田 昭江		鎌田 昭江	永延 佳子
血液内科	新患	松尾 真稔			對馬 秀樹	
	再診			對馬 秀樹	松尾 真稔	
脳神経内科	新患		六倉 和生 <b>新・要予約</b>	濱邊 順平 <b>新・要予約</b>		徳田 昌紘 <b>新・要予約</b>
	再診	徳田 昌紘			六倉 和生	
脳神経外科		陶山 一彦		陶山/八木		山口 将
腎臓内科	新患	岡 哲		浦松 正		橋口/浦松
	再診	浦松 正		岡 哲	浦松 正	橋口麻夕子
心療内科・精神科		辻村 徹	辻村 徹	辻村 徹	辻村 徹	辻村 徹
緩和ケア外科		一瀬 浩郎		井上/一瀬		一瀬 浩郎
産科・婦人科	婦人科	小寺 宏平 福田/中嶋/永田	中島 久良 福田 久信	福田 久信 平木 裕子	小寺 宏平 平木 裕子	中島 久良 永田 典子
	産科	平木 裕子	永田 典子	小寺 宏平	吉村秀一郎	福田 久信
乳腺・内分泌外科		南 恵樹		南 恵樹		南 恵樹
小児科		得 雄一郎 楊井/大園	中垣 麻里 町 肇	大園恵梨子 中嶋 一寿	中垣 麻里 楊井 章紀	得 雄一郎 中嶋/町
	新患	朝長 匡	朝永 育	朝長 匡	前田純一郎	白石 和輝
整形外科	再診	白石 和輝	前田純一郎	白石 和輝	朝長 匡	朝永 育
	新・再	中野 基 芦塚 翔子	長崎大学医師 受付(13:30~15:00)	長崎大学医師 中野 基 眼鏡下垂症外来(9:00~) 乳房再建専門外来(10:00~)	中野 基 芦塚 翔子 (~10:30)	芦塚 翔子
放射線科	胃腸透視		福田 俊夫		福田 俊夫	
	超音波	御手洗和範	福島 文	福田 俊夫		福田 俊夫
	C T	福田/福島	御手洗和範	福島/御手洗	福田・福島	福田 俊夫
	放射線治療	南 和徳	南 和徳	南 和徳	南 和徳	南 和徳
皮膚科	新患	東 江里夏	森崎 仁美	東 江里夏	森崎 仁美	
	再診	森崎 仁美	東 江里夏	森崎 仁美	東 江里夏	
泌尿器科	新患	竹原/城島	渡辺 淳一	渡辺/竹原 (10時まで急患のみ対応) ※急患以外は対応不可	竹原 浩介	渡辺/城島
	再診	渡辺 淳一	竹原 浩介		渡辺 淳一	竹原 浩介
眼科		中須賀大二郎 山本聡一郎	中須賀大二郎 山本聡一郎	中須賀大二郎 山本聡一郎	中須賀大二郎 山本聡一郎	中須賀大二郎 山本聡一郎
		畑地 憲輔	畑地 憲輔	畑地 憲輔	畑地 憲輔	畑地 憲輔
耳鼻咽喉科	1 診 2 診	大学医	大学医	大学医	大学医	大学医
臨床腫瘍科	午後から	峯 孝志 <b>再</b>		峯 孝志 <b>新</b>	峯 孝志 <b>再</b>	
救急科		山本 浩	山本 浩	山本 浩	山本 浩	山本 浩
国際外来	新・再				鬼塚 伸也	

※第1~第4土曜日は、マーメイド外来（女性専用外来）を完全予約制で行っています。

外来診療案内

- 診療時間 8:45~17:30
- 受付時間 8:30~11:00
- 休診日 日曜日、祝日、年末年始

※土曜日はマーメイド外来、透析治療のみとなります。  
※救急又は、ご予約の患者さんは上記時間外でも対応させていただきます。

面会時間

- 一般病棟 平日/13:00~20:00  
土日祝日/11:00~20:00
- N I C U 全 日/13:00~20:00
- 集中治療病棟 全 日/11:00~12:00  
15:00~16:00  
18:00~19:00
- 救急病棟 全 日/15:00~16:00  
18:00~19:00

発行・編集

広報室

お問い合わせ

広報室

095-822-3251  
(代表)