

あおきホットライン

病院広報誌

ご自由にお持ち帰りください。



特集

トイレが近い、尿が出づらい…その悩み、薬で治ります

まちのパートナー

伊勢崎市民病院 泌尿器科

このちゃんの栄養科レシピ
新玉ねぎチーズフライ

お！簡単リハビリ紹介！
腰痛体操

あ！行くんべえ。本庄
高橋ソース 株式会社

き！になる情報
診療報酬改定

4月から新しく青木病院の仲間となったスタッフと看護部長。
看護学校卒業式にて。

特集

トイレが近い、 尿が出づらい… その悩み、薬で治ります



泌尿器科 松本 和久

症状は3種類

「前立腺肥大症」は、青木病院の泌尿器科外来を受診される患者さんの30〜40%を占める最も多い疾患です。

前立腺は、膀胱の真下で尿道を取り囲んでいる臓器で、精液の一部を作っています。大きさは通常クルミ程度

(20 ml前後)ですが、加齢とともに肥大が認められます。

前立腺肥大症とは前立腺が肥大して尿道を圧迫することにより、さまざまな「下部尿路症状」が出現した状態のことです。

その有病率は高く、55歳以上の日本人男性ではなんと5人に1人が治療を必要とする前立腺肥大症であると言われています。

前立腺肥大症の症状は、大きく分けて3つあります。

1つ目は「排尿症状」で、尿道が圧迫されるために尿の勢いが弱くなったり、途中で

途切れてしまうといった症状です。2つ目は「蓄尿症状」で、頻尿、尿を我慢できない(尿意切迫感)、我慢できず漏らしてしまう(尿失禁)などの

症状です。これは膀胱にストレスがかかることにより膀胱の神経や筋肉が過敏な状態に変化するために起こります。

過活動膀胱症状とも呼ばれ、前立腺肥大症の患者さんの50〜75%にみられます。3つ目は残尿感や排尿後に尿が垂れるといった「排尿後症状」です。

これらの症状を放置しておくと、尿道の圧迫が進行し排尿ができなくなったり(尿閉)、血尿、尿路感染症、膀胱結石、腎機能障害などの合併症が起

こることがあります。このような合併症が出現する前に治療することが大事です。

薬で自覚症状改善

前立腺肥大症の治療には薬物療法と手術療法があります

が、多くの場合は薬物療法で症状の改善が認められます。

薬物療法の基本は尿道の閉塞解除と過活動膀胱症状の緩和であり、青木病院では主に以下の薬剤で治療を行っています。

① $\alpha 1$ 遮断薬

前立腺の平滑筋は交感神経の刺激で収縮し尿道を圧迫します。

前立腺に多く存在する交感神経の $\alpha 1$ 受容体をブロックすることで前立腺の平滑筋を弛緩させ尿道の圧迫を解除します。通常、1〜2週間で効果が表れる即効性の高い薬です。

② 5 α 還元酵素阻害薬

5 α 還元酵素阻害薬は前立腺の肥大に関与する活性化男性ホルモンの産生を抑制し、肥大した前立腺を縮小させ尿道の圧迫を解除します。半年から1年間服用すると前立腺は20〜30%程度小さくなります。

③ 抗コリン薬

$\alpha 1$ 遮断薬や5 α 還元酵素阻害薬で排尿症状が改善して

も、過活動膀胱症状が改善しない場合に投与することがあります。抗コリン薬は膀胱の過敏な状態を和らげ、頻尿や尿意切迫感などの症状を改善させます。

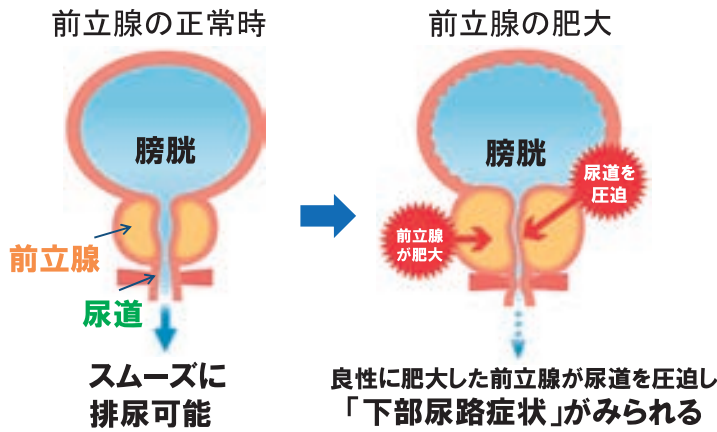
④ 漢方薬・植物エキス製剤

前立腺の炎症を抑制し頻尿や残尿感などの症状を緩和します。

また最近ではED（勃起不全）の治療薬が前立腺肥大症の治療薬としても厚労省に承認され、新たに発売されました。従来薬とは作用機序が異なるため、新しい選択肢として期待されています。

薬物療法で効果が不十分な場合や前述の合併症を認める場合は手術療法の適応となります。

まずは下の「国際前立腺症状スコア」で重症度をチェックし、合計スコアが8点以上の方は一度泌尿器科を受診してみてください。



※前立腺に発生するもう一つの重要な疾患に前立腺がんがあります。前立腺がんも進行するに従い前立腺肥大症と同じよ

前立腺肥大症セルフチェック

あなたは大丈夫？セルフチェックで自分の状態を知りましょう

国際前立腺症状スコア (I-PSS)

	過去1ヶ月間について	なし	5回に1回未満	2回に1回未満	2回に1回位	2回に1回以上	ほとんどいつも
1	排尿後に尿がまだ残っている感じがありましたか？	0	1	2	3	4	5
2	排尿後2時間以内にもう一度行かねばならないことがありましたか？	0	1	2	3	4	5
3	排尿途中に尿がとぎれることがありましたか？	0	1	2	3	4	5
4	排尿を我慢するのがつらいことがありましたか？	0	1	2	3	4	5
5	尿の勢いが弱いことがありましたか？	0	1	2	3	4	5
6	排尿時にいきむ必要がありましたか？	0	1	2	3	4	5
7	床に就いてから朝起きるまで通常何回排尿に起きましたか？	なし	1回	2回	3回	4回	5回

合計	点	評価	7点以下 軽度	8~9点 中度	20点以上 重度
----	---	----	------------	------------	-------------

うな症状をきたします。泌尿器科では、前立腺がん早期発見のため、「PSA」という血液中の腫瘍マーカーによる「前立腺がん検診」も行っています。50歳以上の男性はぜひ検診を受けてください。

みんなの

連携先医療・福祉機関紹介 青木病院のパートナーを紹介します。

まちのパートナー

伊勢崎市民病院 病院長
インタビュー 小林 幹男 先生



Q1. 伊勢崎市民病院・泌尿器科の特色を教えてください

前立腺がん・腎臓がん、尿路結石、前立腺肥大症などの治療を主に行っています。前立腺がんの放射線治療や全摘手術を行った患者さまの場合、地域連携パスと呼ばれる診療予定表を作成し、患者さまのかかりつけ医と共有しています。これは、手術後の定期的な検査などのフォローはかかりつけ医に依頼し、当院へも1年に1回受診していただくという、当院とかかりつけ医が協力して診療を行うシステムです。100カ所以上の医療機関と連携し、400~500人の患者さまが前立腺がんの地域連携パスに沿って治療を受けていらっしゃいます。また、当院ではかかりつけ医の先生方へ泌尿器科の専門的知識を広めるための勉強会も定期的で開催し交流を深めています。今後は前立腺がんだけでなく、腎臓がんにおいても地域連携パスを運用する予定です。

Q2. 診療において大切にしていることを教えてください。

急性期病院という当院の役割を全うすることですね。地域の医療機関から紹介をいただいたらきちんと対応することが当院の役割と認識しています。当院には埼玉県からも多くの患者さんが来院されます。県の垣根を越えた、広い地域の中でニーズにお応えする必要があるでしょう。かかりつけ医から紹介を受け、当院で手術等の急性期治療を終えた患者さまをかかりつけ医へ逆紹介し、地域に密着した医療を継続的に提供することが理想的なサイクルであると考えます。それぞれの医療機関の役割を意識した連携を行い、患者さまが安心して医療を受けることができるよう努めています。

Q3. 青木病院へメッセージをお願いします。

ますますの連携をお願いします。お互いの交流を大切にしていきたいと思います。



〒372-0817 群馬県伊勢崎市連取本町12番地1 TEL 0270-25-5022

このちゃんの栄養科レシピ

新玉ねぎチーズフライ

調理時間／30分 261kcal(1人分)

新玉ねぎの甘みを
まるごとお楽しみください



春先にだけ出回る新玉ねぎは、水分が豊富でやわらかく、甘みが強いのが特徴です。

辛みが少ないので、スライスしてオニオンサラダにして食べることが多いと思いますが、今回は新玉ねぎを大胆に使って揚げました。シャキシャキ感を残しつつ、噛むとじゅわっと甘みがでてくるような一品になっています。

また、生で食べてもおいしい食材なので、中までしっかり火を通さなくてもよいので、揚げ時間も短縮できます。玉ねぎは、生で食べると血栓予防やコレステロールの代謝を促進してくれるため、動脈硬化、脳血栓、脳梗塞などの予防に期待できます。また、加熱することにより、コレステロールや中性脂肪を減らす効果も期待できます。新玉ねぎと玉ねぎの栄養は、ほとんど変わらないので、年間を通してご家庭でも是非、取り入れてみてください。季節によってアレンジすると、より楽しいかもしれませんね。

中野古乃佳
(このちゃん)



形が崩れやすいので、チーズをしっかり、
玉ねぎで包むのがポイントです★

材料 (2人分)

- ・玉ねぎ(中)……………1個
- ・スライスチーズ……………2枚
- ・ハム……………1枚
- ・塩、こしょう……お好みで
- ・打ち粉(小麦粉)
- ・天ぷら粉+水
- ・パン粉
- ・揚げ油
- ・ケチャップ……お好みで



1 玉ねぎを1~1.5cm厚の輪切りにする



2 ①を2つ重ねて、間にハム、チーズをはさみ、塩、こしょうをふる



3 ②を打ち粉、天ぷら粉+水、パン粉の順につける



4 170度の油で、③を揚げる

お! 簡単リハビリ紹介!

~これなら毎日できるぞ~

腰痛体操

腰の痛みに対し行う体操です。この体操をすると『腰痛が治る』というのではなく、『腰痛になりにくい体をつくる』ことが大きな目的です。腰痛体操は悪くなった姿勢を正し、硬くなった筋肉を伸ばします。腰痛のある方は特に腹筋・背筋を鍛える必要があります。まずはストレッチで体を柔らかくすることから始めましょう!!



1 膝をかかえ込む

背中を丸め、抱え込んだ膝に顔を近づけます。



2 股関節と太ももの前側を伸ばす

立って片足を曲げ、手でその足首を持ち、引き上げます。股関節を曲げる筋肉を伸ばします。



3 ももの後ろを伸ばす

片方の足は伸ばし、もう片方の足は曲げておきます。伸ばした足のつま先に触れるように体を前屈させ、ももの後ろ側の筋肉を伸ばします。



4 体をひねる

仰向けに寝て、上半身はそのまま、腰をひねり片方の足を交差するようにして床につけます。脊柱の柔軟性を高めます。



理学療法士 新井いずみ

1. 息を止めない。ゆっくり息を吐きながら行いましょう。
2. 伸ばす力は痛みが出ない程度に。少し痛い~気持ちのいい程度のもので止めましょう。
3. 伸ばす時間は20~30秒程度。

あ! 行くんべえ。本庄

試食したのは、『カントリーハーヴェストとんかつソース』。一般的なソース作りとは違い、水を極力使わないため、一口食べるだけで口の中に野菜の甘さとフルーティーな香りが広がります。思わずとんかつとキャベツが食べたくなるまるやかな口当たりは、さすがとんかつソース! 原料は、ベースとなっている長野県産りんごをはじめ、にんじん・トマト・にんにく・玉ねぎの5種類の野菜果実。全て提携農家さんが土壌管理

高橋ソース 株式会社
 今回は『高橋ソース株式会社』に行ってきました。



高橋ソース 株式会社
 埼玉県本庄市下野堂604-7
 TEL 0495-24-1641
 お問い合わせ時間/9:00~17:00
 定休日/土・日・祝
<http://www.takahashisauce.com>

★工場では販売を行っていないので直接お問い合わせください。

から大切に育てたものです。「農作物を作る生産者さんに感謝し、生産者さんの想いをカントリーハーヴェストを通して食べていただく方に伝えていきたい」と語ってくださった専務取締役の高橋義揚さん。そんな想いから、カントリーハーヴェスト(田園の収穫)と名付けられたそうです。揚げ物の他に調味料としても活躍するソース。ご家庭におひとついかがでしょうか? ホームページより、購入することができます。

き! になる情報

4月から初診料、再診料が変わります

消費税の引き上げに伴う診療報酬改定への影響

平成26年4月より、消費税が5%から8%に上がりました。これに伴い、医療現場でも増税に対する対応が行われたのをご存知でしょうか? 大きな変更点は、初診料と再診料が引き上げられたことです。

医療機関へ最初に受診する際にかかる初診料は120円上がって2820円に、2回目以降の再診料は30円上がって720円になりました。

これにより、患者さまの窓口での負担額も変わります。会計について不明な点は、お気軽に窓口の事務職員までお尋ね下さい。

初診料	2820円 (+120円)
再診料	720円 (+30円)

高齢者の窓口負担割合の変更について

4月以降、70歳~74歳の方の負担割合(1割)が変更されました。

年齢が近い方々であっても、誕生日により窓口負担割合が異なりますので、ご注意ください。

新たに70歳を迎える方から順次2割負担になります。具体的には、70歳の誕生日が平成26年4月2日以降(生まれが昭和19年4月2日以降)の方は、70歳の誕生月の翌月から2割負担に。70歳の誕生日が平成26年4月1日まで(生まれが昭和19年4月1日まで)の方は、従来通り1割のままです。

誕生日	負担割合
昭和19年4月1日まで	1割 (従来通り)
昭和19年4月2日以降	2割 (70歳の誕生月の翌月から)

外来診療担当表

2014年4月1日現在

診療科		曜日		月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	青木 隆志	大久保 武人	坂口 勝信	青木 隆志	河野 慎次郎	鳥尾 哲矢	青木 隆志	交代制
		坂口 勝信			岡野 良知			交代制	
	午後	青木 隆志	休診	坂口 勝信	青木 隆志	河野 慎次郎	鳥尾 哲矢	青木 隆志	交代制
		坂口 勝信			岡野 良知				
内科	午前	青木 由夏	青木 由夏	青木 由夏	加藤 元康	青木 由夏	野本 泰介	休診	
		野本 泰介 9:30~	青木 三重子	青木 三重子	青木 三重子	野本 泰介			
			禁煙外来	野本 泰介	野本 泰介				
	午後	石橋 明博	休診	野本 泰介	青木 由夏	加藤 元康			青木 由夏 (完全予約)
野本 泰介		青木 三重子			野本 泰介				
肝臓内科 専門外来	午後	休診						肝臓外来 (完全予約)	
糖尿病 甲状腺外来	午前	休診						交代制	
泌尿器科 午前9:30~ 診療開始	午前	休診						松本 和久	休診
	午後	休診						松本 和久	
循環器内科	午前	休診	休診				休診	第2、4 増田 くに子	
	午後	土屋 寛子	休診				休診	第1、3、5 中野 明彦	

※事情により、外来診療表の内容が変更されることがございます。 **お電話でのお問い合わせ先(予約専用電話) 0495-25-5533**

【企画・発行】

医療法人 広報
柏成会 **青木病院** 委員会

〒367-0063 埼玉県本庄市下野堂1丁目13番27号
TEL.0495-24-3005 FAX.0495-24-3007

<http://www.aoki-hospital.com>

受付時間/午前 8:30~12:00 午後 13:30~16:30
診療時間/午前 9:00~12:30 午後 14:00~17:00

