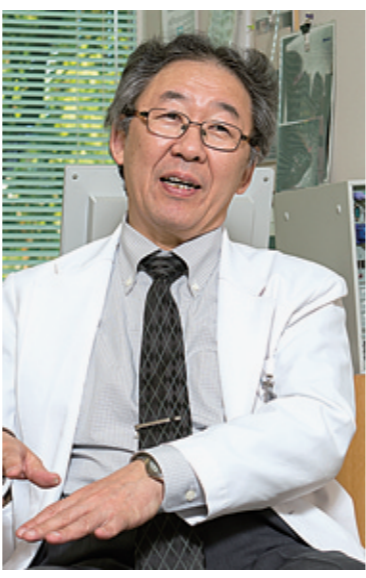




今回は中高年男性の排尿障害の原因として最も多い「前立腺肥大症」の診断についてお話しします。(なお治療については、次号「下部尿路通過障害の治療」の中でお話しする予定です)

前立腺は男性にのみあり、膀胱の出口で尿道を取り巻くように位置し、精液の一部を作っている臓器です。**【図1】**前立腺肥大は、尿道を物理的に狭くしたり、尿道にあるα1受容体という神経が増え、機能的に尿道抵抗が増える状態です。**【図2】**一般的に尿道抵抗が増える状態は、頻尿・夜間頻尿・尿意切迫・切迫性尿失禁・尿閉などがあげられます。この自覚症状は、治療方針を決める上で重要な判断材料のひとつとなります。(参考：国際前立腺症状スコア「I-PSS」残尿感・頻尿・尿線途絶・尿意切迫・尿勢低下・腹圧排尿・夜間頻尿)

坪院長の健康講座



前立腺肥大症の診断について

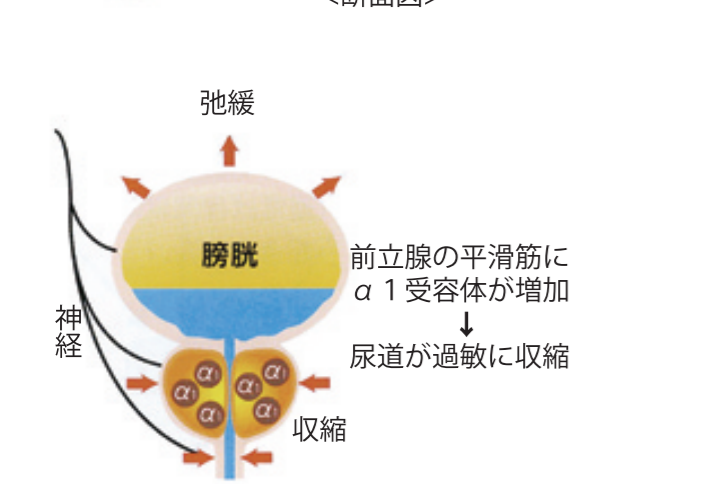
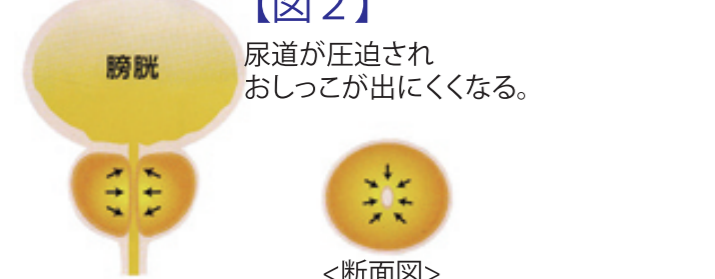
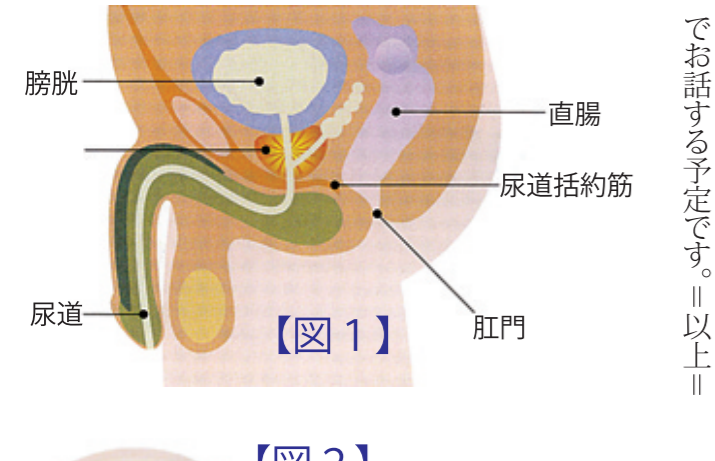
院長 坪 俊輔

前立腺肥大症は、頻尿・夜間頻尿・尿意切迫・切迫性尿失禁・尿閉などがあげられます。この自覚症状は、治療方針を決める上で重要な判断材料のひとつとなります。(参考：国際前立腺症状スコア「I-PSS」残尿感・頻尿・尿線途絶・尿意切迫・尿勢低下・腹圧排尿・夜間頻尿)

おの程度について各々スコア化しているものの、排尿状態が安定している場合でも、飲酒・便秘・一部の感冒薬の服用などをきっかけとして、一時的に排尿状態が悪化し、時には尿閉に至る場合があります。

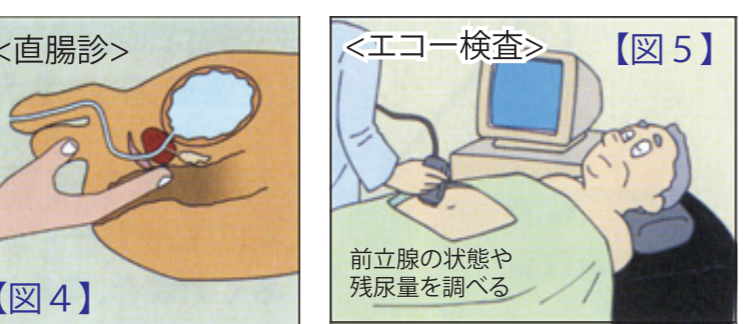
次いで通常の診察手順についてお話しします。**【図3】****【図4】****【図5】**顕微鏡で尿を調べたのち排尿状態等につきお話を伺い、前立腺肥大症以外に考慮すべき疾患(炎症・腫瘍・結石・膀胱機能障害等)がないかを推察します。次に「前立腺肥大」の検査であるPSA(前立腺特異抗原)の採血および直腸診を行い、肥大症の状態・癌の可能性等を調べるとともに、排尿障害の程度を知るためにエコーで残余尿測定を行います。ここで前立腺肥大による排尿障害と判断されれば、まず投薬による自覚症状の改善を期待するのが一般的な治療方針かと思われれます。

なお、具体的な治療方法については次号でお話する予定です。以上



PSA値のめやす

4.0ng/mL以下	正常	定期的にPSA検査をして経過を見守ります
4.1～10ng/mL	グレーゾーン	がん以外に、前立腺肥大症など、他の病気が含まれている可能性があります
10.1ng/mL以上	がんが疑われます	数値が高くなるほどがんの可能性が高くなります



寒さが厳しい日が続きますが、皆さん体調はいかがですか？本年もどうぞよろしくお祈りいたします。さて、今回は腎臓にやさしい食事をテーマに、いくつかの献立やポイントを紹介しますので、ぜひ参考にしてみてください。

ワンポイントアドバイス

- ◎適正なタンパク量で腎機能低下の進行を抑えましょう⇒摂りすぎると腎臓に負担がかかります。
- ◎塩分を抑えましょう⇒塩分を摂りすぎると体に水分がたまり、血圧が上がったり、むくみが出たりして腎臓に負担がかかります。
- ◎カリウム・リンは尿中に排泄されづらいため、一度にたくさん摂取するのは控えましょう。

菜の花とホタテの昆布締め

◎材料 /1人分

- ◆菜の花...50g
- ◆ホタテ貝柱...40g(2個)
- ◆昆布...1/2枚
- ◆日本酒...5g
- ◆醤油...3g

作り方

- ①沸騰した湯に半分に切った菜の花を入れて、さっと茹でる。
- ②菜の花の水気をしっかりと切り、ホタテは薄くそぎ切りにする。
- ③昆布を日本酒でふいてやわらかくし、菜の花とホタテ貝柱を並べ、上からも昆布ではさみ、2時間～半日ほど置いておく。

【栄養と効能＝菜の花＝】
菜の花は栄養素のバランスが非常によく、抗酸化作用のあるビタミンA、ビタミンC、ビタミンEを豊富に含み、特にビタミンCはほうれん草の4倍近く含まれています。これらの相乗効果によって免疫力の向上、老化防止、美肌効果などが見込めます。また、ほうれん草に比べカリウム値は約1/2と比較的に少ないです。

アジの南蛮漬け

◎材料 /1人分

- ◎アジ...50g
- ◎片栗粉...5g
- ◎ごしょう...少々
- ◎サラダ油...8g
- ◎玉ねぎ...30g
- ◎人参...10g
- ◎ピーマン...5g
- ◎パプリカ(赤・黄)...各5g
- ◎オリーブオイル...5g
- ◎砂糖...5g
- ◎鷹の爪...少々

作り方

- ①アジは食べやすい大きさに斜め切りにする。
- ②片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③玉ねぎ、人参はせん切り、ピーマンは縦細切りにする。
- ④タレの調味料を合わせ、ひと煮立ちさせておきアジを160℃の揚げ油でゆっくり揚げる。
- ⑤揚げたアジを熱々のタレに漬ける。

【栄養と効能＝アジ＝】
アジには血中コレステロールや中性脂肪を低下させる働きをもつ必須脂肪酸である「DHA」や「EPA」、ビタミンA・B・E、カルシウムなど、様々な栄養素が含まれています。アジが最もおいしい旬の時期は冬です。唐揚げや南蛮漬けにすると骨がたべやすくカルシウムの吸収がアップします。

鯖のカレー＆ニエリ

青魚である鯖はカリウムが少なく、エネルギーが高い。カレー粉を上手に利用し、塩分を抑えた一品です。

新人スタッフ紹介

矢崎 裕佳 透析室看護師

患者様との触れ合い楽しみに...

昨年11月、伊達市内の病院から縁あって当院に移った矢崎裕佳看護師。字を見ると女性にも見えるが、写真の通り立派な男性が、写真の通り立派な男性が、写真の通り立派な男性が、写真の通り立派な男性が...

安心して任せられる看護師に... 宮入 奈々江 透析室看護師

キャリア15年の宮入奈々江看護師。「小児科の経験がほとんどで、透析は新人です」と笑う。当院の勤務は昨年12月から、伊達生まれ伊達育ち、看護学校も市内で、これまで伊達を離れたことがない生粋の伊達子である。

竹内 未奈美 透析室看護師

質問にハッキリ答えられる看護師に...

昨年11月から仲間入りした竹内未奈美看護師。「透析看護は専門知識が必要とされ、看護師になろうと思ったきっかけは、当院へは迷わず飛び込めたいと話した。」

患者様との触れ合いを大切に... 富田 絵理 透析室看護助手

「意外と人見知りするタイプなんです」と自己評価するも、この人なら泣いてくれると、30秒で笑わせることができるという。...

発行：いぶりぶ発行委員会 伊達市梅町2番地15いぶり腎泌尿器科クリニック内 ☎0142-21-1400 0142-21-1401
 発行/平成28年1月10日 4月・7月・10月・1月の年4回発行 ※本誌掲載の写真、記事の無断転載は固くお断り致します。 ●発行責任者：横井 浩

透析室患者様忘年会開催

昨年12月13日、47人が参加

去る12月13日(日曜日)、当院透析室主催の恒例行事「患者様との忘年会」が行われました。当日の様子などをご紹介します。

忘年会の会場は伊達市内のホテル、ロイヤルを利用、患者様をはじめ、ご家族や施設職員の方々など、総勢47人のご参加をいただきました。

ご参加いただいた皆さま、おめでとうございます。忘年会の開催にあたり、皆様のご協力に感謝いたします。また、本誌掲載の写実、記事の無断転載は固くお断り致します。

防火訓練を実施

初期消火訓練など行う

昨年10月15日、防火訓練を実施しました。訓練は午後2時、2階厨房から出火を想定、外来・病棟・透析室など各職場職員から25人が参加し、万が一の事態に備えました。

想定した出火時間に一斉放送により火災発生を館内周知、出火場所を知らせ迅速な避難誘導へ移行しました。今回は2階厨房を出火場所に想定しているため、階上の3階透析室からの避難誘導が重要となります。透析室からの避難誘導が重要となり、透析室からの避難誘導が重要となり、透析室からの避難誘導が重要となります。

※サンカについては作家の五木寛之氏が研究されており、講談社から出版された「サンカの民と被差別の世界」が非常に分かりやすいと、奥深い内容です。また、桃山学院大学名誉教授、沖浦和光氏が文芸春秋から出版した「幻の漂泊民・サンカ」があります。この2冊は筆者の蔵書です。興味のある方はお読みください。

幻の漂泊民

〇：日本にはかつて、幻の漂泊民と呼ばれた人たちがいたことを知っていますか？それはサンカと呼ばれた人たちです。漢字で北海道を除く国内の広い範囲の山間部に実在していたという、箱をもたず、一般社会とは一定の距離を置き小さな集落で暮らしていた人たちです。

〇：昔、日本のジプシーというネットの書き込みに興味を持ち、サンカについて調べてきたことがありますが、記録や研究者が少なく誤解も多いことから、確かな情報は限られ「幻の...」と言われる所以を理解しました。

〇：彼らの生業は遊芸や川魚漁、竹細工など、それを一定期間里下りして、行商していたといえます。起源も諸説あり、ハッキリしません。天明・天保期の最大飢饉により、生きる糧を山間部から求めたのが始まりという説があり、それが、もっと古い歴史があるという説もあります。戦後の1950年代頃まで実在していたといえますから、意外なほど近い存在と言えそうです。

〇：サンカではありませんが、似た境遇の人々もずっと古い時代からいます。大正律令(701年)により日本は律令制に入り、この体制に従属することを嫌い、定住せず漂泊する民が当時からいたよう。彼らは芸能民や木地師など、サンカと類似する面も多少あるのが興味深いところ。

〇：現代にも国家に従属せず、暮らす人々がいます。もともと和箱はあるのでしょと、様々な理由で社会と疎遠になった「ホームレス」と呼ばれる人たちです。言ってみれば1300年もの昔から、国家が抱える共通の難しい問題が実在します。

〇：今年からスタートするマイナンバー、全国民を番号で管理する制度が、様々な角度から報道、筆誅されています。政府批判の意はまったくありませんが、1300年以上に亘るこうした民間の歴史から考えれば、あまりに「無知で短絡的」な計画に思えます。「現性」に欠ける「1億総活躍」に相まって、今度は国家が漂泊するのかもしれない。

column コラム

待合室

No. 36