

坪院長の健康講座

過活動膀胱 <OAB(Over Active Bladder)> について

院長 坪 俊 輔



最近過活動膀胱(OAB)という言葉が耳にしたり目にする事はありませんか。これは二〇〇二年に国際的に定義された比較的新しい疾患概念です。その症状は「頻尿」(尿が近い)、「尿意切迫感」(尿意を感じると我慢ができなくなる)が主ですが、尿失禁や膀胱充満時の下腹部痛を伴うこともよくあります。最近の調査によると四十歳以上の日本人の十・四%、約八百万人の潜在的患者数が推測されています。

この蓄尿機能の障害がな収縮を抑える「坑コリン剤」の内服が有効です。この薬には口の渇き、便秘、眼のかすみなどの副作用がありますが、最近では薬の改良がすすみ服薬しやすくなったように思われます。この行動療法と薬物療法の併用が治療効果をさらに上げるといわれています。

以上過活動膀胱についてその概要を解説しました。

治療は「行動療法」と「薬物療法」に分けられます。行動療法は意識的うふたつの働きがあります。過活動膀胱はこの「蓄尿機能」に支障をきたした状態と言えます。膀胱は九十九%の時間を蓄尿にさいており排尿に費やす時間は一%にもなりません。

この蓄尿機能の障害がな収縮を抑える「坑コリン剤」の内服が有効です。この薬には口の渇き、便秘、眼のかすみなどの副作用がありますが、最近では薬の改良がすすみ服薬しやすくなったように思われます。この行動療法と薬物療法の併用が治療効果をさらに上げるといわれています。

待合室にアンケート用紙をご用意しております

感謝の気持ちを忘れずに患者皆様と接しております。

皆様から寄せられた貴重なご意見にお答えします
今後も皆様のご意見をお聞かせください。

看護師さんはどなたも優しく、親切で、思いやりの心を十分に汲み取ることができました。設備も申し分ありません。夏の「武者まつり」のパレードからも察していましたが、院長を中心にしたチームワークの良さを痛感しました。食事は質・量、共に充分満足しました。特に魚の骨を抜いてあったり、その他にも随所に食べやすいようにとの心配りが見え、調理師さんはじめ厨房の皆さんの患者に対する愛情を感じ取れました。短期間でしたが心を癒された入院生活でした。ありがとうございました。

<平成21年1月 伊達市 Nさん>

感謝のお便りをいただきました。これを励みにします。ありがとうございました。

- Q** テレビの足にひっかかる人が何人もいるので、ご検討ください。
<平成21年3月 Tさん>
- A** 早急に検討いたします。すぐに対応、改善します。
- Q** センスの良い明るく、患者にとって前向きになれる雰囲気ですね。トイレの荷物掛けが定例どおり位置が高く、高齢者や身体の不自由な者には不便を感じます。三角コーナーのところにでも、ちょっと荷物の置ける場所があると大変助かりますが…。
<平成21年3月>
- A** 早急に検討いたします。

貴重なご意見を、どうもありがとうございました。

透析食について <外食編>

管理栄養士 安住 ノリ子

《外食のポイント》

つなぎが多かったり、またフライや天ぷらなどは、中身が少なく衣だけだったりすることがあります。

- ① 単品より定食ものを!
主食、主菜、副菜とセットされたものは栄養的にも比較的バランスがとれています。※例えばもりそばよりも定食。
- ② めん類は具の多いものを!
めん類は手軽に食べられますが、穀類が中心でたんぱく質や野菜類が不足しています。また、塩分が多いため汁は残す習慣を…。※例えばかけうどんより鍋焼きうどん。
- ③ 中身の不明なものには食べない!
ひき肉料理の場合、脂身の多い肉だったり
- ④ 塩分の多いものは手をつけない
● 和食よりも洋食を選ぶ
● 佃煮や漬物は食べない
● ソースや醤油はかけない
● 汁物は飲んでも少しだけ
● つけ醤油も少量に

以上の方に気をつけて外食を楽しまれては如何ですか。季節の変わり目には体調管理に気をつけられ、安定した透析を送られるよう心がけたいものです。食事に関する質問、疑問点などございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。



皆様とともに歩む
クリニックを目指して!

発行：いぶりぶ発行委員会

発行/平成21年4月10日 4月・7月・10月・1月の年4回発行
※本誌掲載の写真、記事の無断転用は固くお断り致します。

伊達市梅本町2番地15いぶり腎泌尿器科クリニック内 ☎0142-21-1400 ☎0142-21-1401
●発行責任者：横井 浩

企画・制作：室蘭民報社
室蘭市本町1-3-16 電話0143-22-5122

心の通う医療を追い求めて

星野 由紀病棟看護師



やりがいもあるが「人の生死に係る怖さもある」とナイーブな一面もみられる。「看護を前向きに考えるようになったのは、今の職場のお陰」と周囲のスタッフに感謝、自分の限界をしっかりと見極め、「仕事で恩返ししたい」と日々の業務に励んでいる。

患者さんの疑問にしっかり対応したい

看護師になってからまだ日も浅く、「この仕事は自分に向いているのか、正直分からぬ部分もあります」「患者さんの疑問にしっかりと対応、不安を取りのぞいてあげたい」と視野の広い看護師を目指し、日々の業務に臨む。

重山 龍二臨床工学技士



言った先から、カメラに向かいピースサイン。今時の若者の一面をのぞかせた。

思いやりのある対応を

緑があつて始めた仕事だが「この仕事には向いていないかも」と意外な発言。「逆にそれが良いのかな」「悪い意味での慣れに注意するのが大切」と自らに言い聞かせる。日常の仕事にあつては「思いやりのある対応を」と笑顔で締めくくった。

南 陽子医事課・窓口スタッフ



「高齢者が多く、大きな声とジェスチャーで分かりやすく」と注意し、素早い対応で不快感を与えないよう心がける。病院の顔である受付のイメージを大切に、張り切っている。

スタッフ紹介

<取材/室蘭民報社>

限界を見極め確実な看護を

旧虻田町の出身。両親と高校担任の強い勧めで看護師への道を選択。看護学校は若干の反抗を含め東京にしたものの、自然豊かな本道に慣れ親しんだせいか、都会暮らしは性に合わず卒業とともに帰郷、地元病院に就職した。

待望の子供を授かり、新米のお母さんと看護師の両立という大役を担う展開に、大忙しといった宇佐美看護師。短大を卒業後就職、順風満帆に思えた社会人生活も、会社倒産の憂き目に遭い「安定した職業人」と一念発起、二十五歳で看護学校に入學、資格を取得した頑張り屋さんだ。

伊達市出身で、小・中・高と地元小学校に学び、臨床工学技士を目指し恵庭市の専門学校に進学した。この職業は「親の強い勧めがあつたから」がきっかけになったが、技術を身につけたいという思いもあり、迷わず決めた。



宇佐美 香代子外来看護師

患者さんと楽しく接したい

伊達市出身で、小・中・高と地元小学校に学び、臨床工学技士を目指し恵庭市の専門学校に進学した。この職業は「親の強い勧めがあつたから」がきっかけになったが、技術を身につけたいという思いもあり、迷わず決めた。

臨床工学技士は、医療機器の保守点検を行うポスト。ハイテク化が進む医療現場では重要な役割を担う。クリニックへは卒業と同時に就職、現在二十六歳の独身、ガールフレンド募集中のことだ。

開院当初からのスタッフとして活躍。常に上を目指し、ハイレベルな院内の雰囲気を感じる。「その一員として働けることに誇りを感じます」と緊張感のある職場に満足げな表情をみせる。

独特の落ち着いた雰囲気を持つ南さん。二年前、派遣で現在の職場へ就いたのが医療現場従事の始まり。「安定した職業」と医療事務の資格を取得した。昨年十月にはクリニック職員として再スタート、新たな気持ちで窓口業務に励んでいる。

物静かで落ち着いた雰囲気を感じるが「結構きつい性格かも」と意外な返事が返ってきた。生まれも育ちも旧虻田町、中学・高校と陸上部に所属、短距離選手として活躍した。「競技成績は大したこと無いです」と謙遜するが、体型はまさにスプリンターを彷彿させる。



松本 博子外来看護助手

不快感を与えない努力

「高年齢者が多く、大きな声とジェスチャーで分かりやすく」と注意し、素早い対応で不快感を与えないよう心がける。病院の顔である受付のイメージを大切に、張り切っている。



開院以来活動をつづける「いぶり腎泌尿器科クリニック・ミニバレー部」は、二月八日に伊達西小学校体育館で

伊達市ミニバレー大会に参戦
いぶる腎泌尿器科クリニック
開催された大会に参戦した。あり余るパワーは他チームを上回ったものの、練習不足から連携プレーなどに乱れが生じ、二戦二敗の結果に終わった。



全日本女子と同じユニホームなど、形から入るチームカラーをいかなく発揮すれば、黄金期到来も夢ではないと、若手？で構成された部員が練習に励んでいる。

看護研究会を開催！
外来・病棟・透析・手術室から
四十五人が参加、連携を深める
去る二月二十二日、恒例となった「看護研究会」を伊達市弄月町の「みらい館」で開催。各職場での事例報告など、活発な意見交換や発表が行われた。

場概要や、それに見合った対応、安全への考慮などを紹介、互いに理解を深め合った。確実な看護の実践を最大の目的に、「患者さんへの気遣い、安全を重視した対応をいかに向上させるか」を確認した。同研究会は今後も発展的に継続させ、さらなるスキルアップや看護現場での質の向上を図ることを確認しあつた。



音楽のボーダーレス化
○：音楽にはジャンルというものがある。ジャズやポップス、クラシックなど、ファンならずとも、聴けば「なるほど」と違いがわかるのが普通だった。最近ではこの境目がよくわからぬ。「これがジャズ？」とか「クラシック？」なんて感想が当たり前のようにある。

○：イギリスの作曲家、ホルストの名曲「組曲『惑星』より木星（ジュピター）」のテーマに歌詞をつけた曲が、数年前大ヒットした。これが有名なクラシックの楽曲であることを、知っている人は意外に少なかったはずだ。音楽もボーダーレス化が始まったのだろうか。

のリズムセクションが三人の合わせて十一人編成。昔ながらのジャンルというならジャズ、ビッグバンドだろう。

○：ビジュアル先行の「ちゃらちゃらしたバンドだろう」と思っていたら、大きな間違い。技術はもちろん、舞台にかける情熱や、音楽への真面目な取り組みは非常にハイレベル、感服した次第だ。昨年十二月の伊達吹奏楽団三十五周年演奏会でもメンバー二人がゲスト出演、高い演奏技術を披露し、満席の聴衆を魅了した。

○：このバンドの特筆すべきことは、演奏するプログラムのほとんどすべてがアニメソングや、そのテーマをアレンジしたもの。かといって子ども向け、というわけでもない。摩訶不思議な「癒し」効果がある。ボーダーレスの極致といったところだろう。

○：五月三十日にはだて歴史の杜カルチャーセンターでワンマンライブを開く。開演は午後三時だそう。パワフルな舞台からは「元気」をいっぱいもらえ。何が起るかわからないこんな時代、だからこそ理屈抜き「楽しい時間」が必要だ。眉間にシワを寄せ、難しい顔をするだけが芸術ではないことを、彼女らが証明してくれる。