

しろやま



病院理念

城山病院は患者さまのために存在します

2025年9月号

医療法人春秋会 城山病院

大阪府羽曳野市はびきの2-8-1

TEL 072-958-1000

編集・発行 情報システム課

Vol. 99



SPECIAL

年のせいだと思いませんか？その頻尿



ロボット手術センター
泌尿器科 副部長
堤 岳之 医師

7月17日に行われた第13回しろやま健康教室のテーマは「年のせいだと思いませんか？その頻尿」でした。この日は悪天候にもかかわらず大勢の方に参加頂きました。その内容を講演された堤医師に聞き、この紙面で伝えます。

これって頻尿？

「日中8回以上トイレに行く」ことを昼間頻尿、「夜間に1回以上トイレのために起きる」ことを夜間頻尿と言います。

夜間2回以上トイレに行く70歳以上の方の場合、転倒などで骨折するリスクが2倍になり、死亡率は1.9倍になるという報告があります。40歳以上で夜間トイレに行く人の割合は、1回以上行く人は69%、2回以上の方は25%というデータがあり、健康に長生きするためにも頻尿治療は必要です。

頻尿の原因

①生活習慣に関連

ストレスや塩分過多、多飲、カフェイン、飲酒など。

②泌尿器科疾患

過活動膀胱、前立腺肥大症、膀胱炎、神経因性膀胱など。

③泌尿器科以外の疾患

骨盤臓器脱、糖尿病、高血圧、心不全、脳腫瘍、不眠症、睡眠時無呼吸症候群、パーキンソン病など。

このように頻尿の原因は多岐に渡り、「年だから」と自己判断することは危険です。

前立腺肥大症について

加齢による男性ホルモンの変化や生活習慣病などにより前立腺が肥大し尿道を圧迫することで、頻尿や尿勢低下を引き起こします。

診断には国際前立腺スコア(I-PPS)とエコーを用い、治療は尿道の通りをよくしたり、前立腺を小さくする薬物治療のほか手術治療を行います。

過活動膀胱について

過活動膀胱は多くの頻尿の原因となります。膀胱に尿が十分に溜まっていないのに、膀胱が自分の意思とは関係なく勝手に収縮し、急にトイレに行きたくなり、間に合わずに漏らしてしまうこともあります。

これは加齢や慢性炎症、前立腺肥大、また、脳卒中やパーキンソン病などの脳・脊髄の病気のため膀胱のコントロールが効かなくなることで起こります。

診断は過活動膀胱症状スコア(OABSS)を用い、治療は膀胱訓練や薬物治療などがあります。

日常での注意点

むやみに水分を制限することは危険です。水分摂取の目安は体重×20～25mlと言われています。便秘や肥満は膀胱を圧迫し尿道を締める筋肉が緩んでしまうため要注意です。寒い場所や体を冷やさないこと、冬は寝室全体を暖かくすること、夕食以降は水分を摂りすぎないようにをお勧めします。

また、ふくらはぎは第2の心臓と言われ、下半身の血液を心臓に戻すポンプの役割を果たしており、この働きが悪くなると横になった時心臓の負担が増加し、体内の水分循環が悪化して水分を排出しようと寝ている間に本来分泌される抗利尿ホルモンが減少し夜間多尿を引き起こします。夜間の尿量が多い方は、弾性ストッキングの着用や脚を少し上げて30分以内の昼寝をして半身の水分を上半身に上げておくことをお勧めします。

最後に、頻尿はオープンに話せない悩みかもしれませんが、気軽な気持ちで私たち専門医と話してみてください。隠れた疾患が見つかる可能性もあり、頻尿が改善することで生活の質が向上します。

2025年8月16日 LICはびきのにて「市民健康講座」を開催しました。

2025年8月16日(土)、LICはびきのにて市民健康講座を開催しました。

講師は当院整形外科部長で、人工関節・膝関節機能再建センター長の村上友彦先生。

テーマは「最先端の膝関節治療～再生医療からロボット手術まで～」です。

前半は村上先生が最新の治療についてわかりやすくお話しし、後半は病棟看護師・手術室看護師・臨床工学技士・理学療法士の4部門の病院スタッフが日々の関わりを紹介しました。

当院ではPRP(多血小板血漿)療法や骨切り手術、人工関節置換術など、患者さんに合った治療を幅広く行っています。

医師だけでなくスタッフ全員で力を合わせ、安心して治療を受けていただける体制を整えています。



災害対策訓練実施についてのお知らせ

災害対策訓練実施に伴う**停電・面会中止**のお知らせ

2025年9月27日(土)は、「**全館停電**」を伴う災害対策訓練を実施いたします。

当日は、**終日面会中止**とさせていただきます。
ご理解の程、よろしくお願い致します。

日程:2025年9月27日(土曜日)

時間:13時00分～17時00分

※詳細についてはスタッフにご確認ください。



2025年11月1日 城山健康フェスタ開催!

城山健康フェスタ

会場: LICはびきの(羽曳野市軽里1-1-1)

時間: 11時00分～16時00分

イベント内容

1. 医療セミナー
 2. 保険相談
 3. 医療体験・ちびっ子職業体験など
 4. 介護用品等の展示
- などを予定しています。

詳細は今後、公式LINEなどで発表予定です。ぜひご来場ください。

キッチンカーなどの
グルメコーナーも
予定しています!



LICはびきので市民公開講座を開催します!

MCIを知ろう

～もの忘れと脳の健康に向き合う～

会場: LICはびきの 2階 大会議室 (羽曳野市軽里1-1-1)

日程: 2025年9月20日(土)

時間: 13:00～14:30

講師: (第2部)

副院長/脳・脊髄・神経センター長 島野 裕史

リハビリテーション科言語聴覚士 後藤 敢



詳しくは、右側QRコードより
城山病院ホームページをご覧ください。



**どなたでもご参加いただけます!(先着70名)/事前予約
(城山病院ではお申込みできませんのでお気を付けてください。)**

しろやまハイブリット研修会のご案内

医療従事者向け

排尿ケアの基本

～排尿の仕組みから排尿のケアを考えてみよう～

日程: 2025年9月30日(火) 17:30～18:15

講師: 皮膚・排泄ケア認定看護師 藤田 美沙

開場: オンライン(ZOOM)

ミーティングID: 885 7315 4778

パスコード: 013761

ZOOM参加
QRコード



摂食嚥下障害への対応

～摂食嚥下障害の原因と現場でできる嚥下訓練～

日程: 2025年9月30日(火) 17:30～18:15

講師: 皮膚・排泄ケア認定看護師 藤田 美沙

開場: オンライン(ZOOM)

ミーティングID: 826 1812 2481

パスコード: 646743

ZOOM参加
QRコード

