日本医療機能評価機構
認定第 JC637 号

小畠病院 広報誌　vol.181
2022年1月31日発行

葦あし

冬号

2022
WINTER

町内のとんどで無病息災祈願

理　念

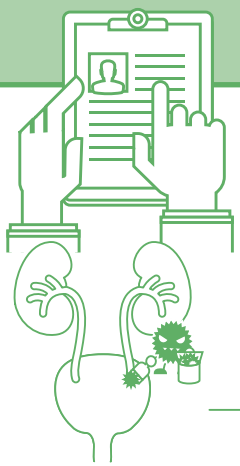
地域に望まれる理想の医療を目指して

基本方針

1.私たちは患者さんの立場にたち、安心で満足できる医療を提供します。
1.私たちは患者さんに心から信頼される医療人を育成します。
1.私たちは地域に密着した病院としての機能向上を図ります。

小粒でも大きな支え、続く安心

医療法人
㈳玄同会
小畠病院



COLUMN

病気のコラム 9

尿路結石
（特に尿管結石）について

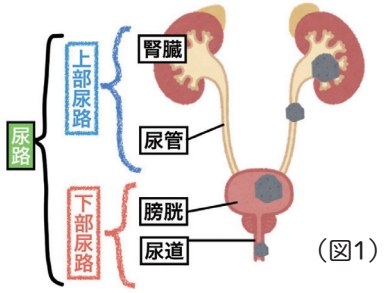
副院長　泌尿器科部長
大口（おおくち） 泰助（たいすけ） 医師

尿路結石とは

尿路結石とは、腎臓から尿道に至る尿路に結石が生じる疾患です。その部位により腎結石、尿管結石、膀胱結石、尿道結石に分類され症状も異なります（図1）。上部尿路（腎結石、尿管結石）が95％を占めます。尿路結石症は文明病のひとつといわれ、国民の食生活がよくなるにつれて増加し、戦後急増し、2007年では男性の7人に1人が、女性の15人に1人が一生のうち一度は尿路結石にかかるといわれています。男性は30-50歳代の働き盛りの世代、女性は閉経後の50-70歳代に高頻度にみられます。

尿路ってどこ？

尿路とは、腎臓・尿管・膀胱・尿道のこと。尿が通る道。



（図1）

尿路のいずれかに結石が起こることを尿路結石といいます。

症状 尿管結石では疝痛（せんつう）発作（突然に生じる激しい痛み）、血尿が典型的な症状です。腎結石は無症状のうちに経過することが多いのですが、尿流に沿って尿管に落下し、結石による尿流閉塞（結石により尿路が塞がる）、腎盂（腎臓と尿管の接合部分）内圧の上昇によって、腰背部から側腹部にかける激痛や下腹部への放散痛（原因部位とは離れた場所の痛み）が生じます。これに尿路感染を合併すると高熱を伴い結石性腎盂腎炎という命に関わる病態になり、早急な治療が必要なります。

治療 尿路結石の中でも尿管に結石がある場合は、6mm以下であれば30日以内の自然排石が75％以上期待できます。しかし、6〜10mmであれば65％以下まで下がってしまいます。結石の最大径が10mmを超える場合や、10mm以下でも他の医学的理由、あるいは患者さんの希望で早期治療が妥当と考えられる場合は外科治療の適応となります。

外科治療としては主に体の外から衝撃波を照射する体外衝撃波結石破砕術（ESWL）と尿道から内視鏡を入れて結石を摘出する経尿道的結石破砕術（TUL）があります。ESWLは入院の必要がない場合が多く簡便に行えますが、TULに比べ破砕効果が若干劣ります。逆にTULは硬くて大きな結石に対しても破砕効果は高いのですが麻酔、入院も必要になります。

尿路結石の予防方法

大事なことは、**水分を多めに（2リットルを目途に）摂取**することです。ただし、心不全で水分制限の必要な方は注意してください。水分摂取する場合、糖質を含む清涼飲料水、甘味飲料水、コーヒー、紅茶、緑茶、アルコールの過剰摂取は避け、**水道水、麦茶、ほうじ茶**などが好ましいです。

また、結石の80％はシュウ酸カルシウムが成分となっています。シュウ酸はほうれん草や大根、たけのこ、コーヒー、紅茶、緑茶、チョコレートなどに多く含まれます。ただ、こうした食物にはほかの栄養素も多く含まれており、全部避けるのは現実的ではありません。シュウ酸はカルシウムと一緒に摂ると、尿ではなく便に排泄されるため、**シュウ酸を多く含むものを摂取する場合はカルシウムを一緒に摂取**することが勧められます。例えば、ほうれん草・たけのこにはかつお節をかける、コーヒー・紅茶にはミルクを入れるなどです。また、肉類などの動物性タンパク質の量を控え、野菜類を多く摂取することも勧められています。カルシウムは必要量の摂取を勧めますがサプリメントなどによるとりすぎには注意して下さい。

最後に、**食べてすぐ寝ないこと**も大切です。結石は夜できるといわれています。夕食がすんで3-4時間は寝ないようにしましょう。その間しっかり水分を摂取して尿を薄めて寝ましょう。

感謝状贈呈式が執り行われました

2021年12月16日、福山市立宜山小学校にて、小畠理事長への感謝状贈呈式が執り行われました。理事長は宜山小学校の学校医を38年間務め、2021年3月31日に退任いたしました。これに際し、小学校へ電子黒板や図書等を寄贈し、感謝状をいただきました。体育館で行われた式典には6年生のみが参列し、1〜5年生は各教室からオンラインでの参加となりました。

式典では児童のみなさんから「電子黒板で、理科の授業がよりよく分かるようになりました。」「図書室の本が増えてとてもうれしいです。」といった声を聞かせていただきました。理事長からは、式を催していただいたことへのお礼に添えて、児童のみなさんへ「人口が減少し、社会・経済がどんどん変化していきますが、宜山小学校の子どもとして一体感を持ち、しっかり勉強して、体力をつけて、何にでも対応できる人になれるよう頑張ってください。」というメッセージを伝えました。写真で宜山小学校の歴史をたどり、宜山小学校と小畠病院のつながりを感じる時間になりました。

みなさん真剣に話を聞いています

三好教育長より感謝状をいただきました

6年生の児童代表よりお礼の言葉と花束をいただきました

写真を用いて昔の宜山小学校の様子を伝えています

コロナ禍で人との距離を保つことが求められる昨今ですが、この地で育っていく子どもたち、成長を支えられる先生方、子どもたちの健康を見守る医療関係者のそれぞれの心がとても近く感じられた、あたたかい式典でした。

これからも地域とのつながりを大切に、よりよい医療・介護サービスの提供に努めてまいります。

お家で出来る運動シリーズ　その2　リハビリテーション室

お家で出来る

高齢者の転倒と寝たきり 転倒予防運動！

転倒による骨折は寝たきりの原因として上位を占めています。若い人であれば、転倒したとしても時間とともに回復し、通常の生活に復帰できます。しかし、高齢者の場合は転倒後の骨折や痛みによる無動期間により、その後の生活に大きな影響を与えてしまい、介護が必要な状態になる可能性も少なくありません。
そこで今回は転倒予防のために足の指のトレーニングを紹介します。
足の指を鍛えることはバランス能力の向上が期待できると言われています。

① 足でグー・チョキ・パー

①→②→③を10回繰り返す

●出来るだけゆっくりと大きく動かします。

◉椅子に座ります

① 足の指に力を入れグッと握ります。

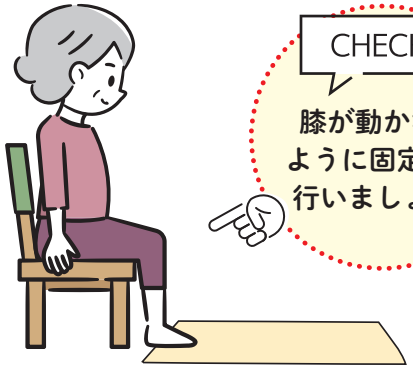
② 親指だけを立てます。

③ 足の指全部を大きく開きます。

② タオルギャザー

①と②を3回繰り返す

◉椅子に座ります
◉タオルを用意します



① 椅子に座り、写真のように足元にタオルを敷きます。

② 足の指、足の裏を使ってタオルを自分の方に引き込みます。

●運動中は息を止めず回数を数えながら行いましょう。　●次の日に疲れが残る場合は運動回数を減らしこまめな休憩をとりましょう。
●運動前後には水分を補給しましょう。

第13回 小畠病院オープンカンファレンスを開催しました。

演題 「難病患者の災害対策の重要性 ～パーキンソン病患者さんは災害への備えをしていますか？～」

日時 2021年10月29日(金) 19:00～20:20

場所 小畠病院北館講堂＋WEB配信

講師 国立病院機構 柳井医療センター 副院長 **宮地隆史先生**

新型コロナウイルス感染症の第5波が落ち着いた10月29日、延期していたオープンカンファレンスを開催しました。

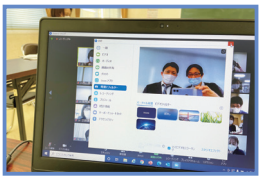
今回は国立病院機構柳井医療センター副院長　宮地隆史先生に「難病患者の災害対策の重要性～パーキンソン病患者さんは災害への備えをしていますか？～」をテーマにご講演いただき、Web視聴者を含め104名が参加しました。

講演では、国の災害対策や難病支援対策のお話があり、その中で避難行動の困難な難病患者には、タイムラインに沿った防災行動計画や個別避難計画を予め作成しておくことが特に必要だと説かれました。難病患者を多く抱える当院では、改めて災害に対する備え、とりわけ避難困難者への対策を事前に計画しておくことの重要性を学習する講演となりました。

地域連携室 **松本美喜**

府中地区介護支援専門員連絡協議会主催

主任ケアマネジャー向け研修会



演題 「神経難病の在宅医療、在宅看護について 主任ケアマネジャーが知っておくこと」

WEB配信

日時 2021年11月26日(金) 14:00～16:00

講師 小畠病院 内科 **石川 賢一 医師**　看護師 **佐藤千秋**

地域の主任ケアマネジャーさんへ「神経難病と在宅医療・在宅看護について、主任ケアマネジャーが知っておくこと」と題したWeb研修会を行いました。

当院は脳神経内科の医師が3名（2名常勤/1名非常勤）在籍しています。一番多い病気はパーキンソン病、次に脊髄小脳変性症です。石川医師から各疾患ごとに、どのような病気かを詳しく説明し、在宅療養においてのポイントをお話ししました。看護師からは看護のポイントについてお話しました。約30名の主任ケアマネさん等が聴講くださいました。今後も地域の要望がありましたら出向きますので、いつでもお声掛けください。

地域医療部長 **佐藤千秋**

看護部教育委員会研修に参加して

演題 「よくわかる認知症のみかた」

日時 2021年12月16日(木) 17:30～18:30

場所 小畠病院北館講堂

講師 小畠病院 内科 **石川 賢一 医師**

認知症の基本的な知識から病態生理・治療・予防までをわかりやすく講義していただきました。認知症は身近な病気の一つで、将来自分も認知症になってしまうのではないかという不安があります。予防としては生活習慣病にならないように食生活に気をつけること、運動不足にならないこと、趣味をもつことでした。自分も今からできる生活改善や運動を行っていこうと思いました。

今回学んだことを生かしてより良い看護につなげていきたいと思います。

看護師 **松井美穂**