

## 4月の土曜日の開院日のご案内

2日、16日、30日を平常診察（皮膚科、耳鼻いんこう科、産婦人科は休診）します。  
また、2日と30日の泌尿器科は休診となります。

## 糖尿病教室のご案内

平成23年4月より糖尿病教室を毎週水曜日に変更しリニューアルします。6回シリーズで糖尿病の診断から治療、合併症などについて説明します。参加費は無料ですのでふるってのご参加をお待ちしております。

### 第1回 糖尿病の基礎知識

～糖尿病ってどんな病気？～

### 第2回 糖尿病の治療 ～食事療法～

### 第3回 糖尿病の治療 ～運動療法～

### 第4回 糖尿病の治療 ～薬物療法～

### 第5回 糖尿病の合併症

### 第6回 低血糖、足のケア、体調が悪くなった時（シックデイ）の対応について

開催予定日については毎月の「広報うだ」に掲載しますのでご確認ください。

4月の予定 6日（第1回）、13日（第2回）、20日（第3回）、27日（第4回）

【時間】午後1時30分～【場所】東館2階232号室



看護師（正職員・パート）を募集しています。  
詳しくは3月号の広報うだ12ページをご覧ください。

## 歳をとると、誰でも就寝中のトイレ回数が増えるもの??

私たちの多くは、歳をとるに従い、夜間の就寝時間中に小便をしたくなって（尿意をもよおして）目が覚めてしまい、トイレに通う回数が増えることが疫学的にも報告されています。加齢に伴うこのような傾向は、他国での調査でも同様です。歳をとれば当然と思われる夜間就寝中の小便回数の増加、すなわち「夜間頻尿」が生じる原因は様々で、複合した要因が指摘されています。高血圧、腎機能の低下、前立腺肥大や膀胱自体の問題以外に、睡眠が浅い、途中で覚醒してしまうといった睡眠障害や、最近、話題となっている睡眠時無呼吸症候群の存在、さらには習慣的に水分摂取量がやたら多すぎる点など、一見、解決しそうで、実は身近な難問が関わっている可能性が少なくありません。

とくに、マスコミや一部の医療者などが、脳梗塞の予防のためとあって、夜間帯の水分摂取をひたすら奨励しているのを聞きますが、これではごく一時的に血液のネバネバ状態を低下させることがあっても、余分な水分はすぐに尿となって体外へ排泄されるため、脳



## 増えるコンビニ受診

みなさんは、「コンビニ受診」という言葉をご存じでしょうか？「コンビニ受診」とは、緊急を要しないようなほんの軽い症状で、休日や夜間の時間帯に、医療機関の救急外来を受診することをいいます。ちょうど近くのコンビニに行くときのように、気軽な感覚で診察に訪れるため、このように呼ばれています。



本来ならば、救急外来は命にかかわるような重い症状の患者を、緊急に受け入れるためにあるものですが、軽症の人や、「平日は仕事があって行けないから」「日中は混んでいて待たされるけれど、夜間ならすぐ診てもらえるから」といった個人的な理由で受診する人が年々増えており、命にかかわるような重い症状の緊急を要する患者を受け入れることができないなど深刻な問題になってきています。

時間外の診察は、単に日中の診察時間を延長しているわけではありません。軽症の場合や緊急でない場合は受診を控えましょう。

しかしながら、軽症かどうか、緊急であるか否かは、個人では判断が難しい場合「自分では判断できない」「すぐに病院に行かなければ危険だ」そう感じたときは奈良県救急安心センター相談ダイヤル 7119（☎0744 20 0119）、子ども救急電話相談ダイヤル 8000（☎0742 20 8119）へご相談ください。

梗塞予防効果に関する医学的根拠はないことが国内の国立専門機関の研究で報告されています。また、十分な睡眠で身体を整え、回復させるべき夜間就寝中に尿意のため、何度も覚醒し、トイレに行く回数が増えるほど、転倒の危険性や心臓血管系の合併症が増え、医療費が増大するばかりか生命予後も悪いことが国内外で報告されています。

「過ぎたるは、なお及ばざるがごとし」の格言は、夜間の水分摂取にも当てはまるようです。通常、1日の排尿回数は7回程度まで、一日総尿量は、体重50～60kg前後の方であれば1500ml前後もあれば問題ありません。睡眠時間帯のトイレ通いが気になるなら、一度、1日（24時間）の小便の回数と、その都度の尿量を日記のように記録して集計してみると、問題の有無を知る手がかりになるかもしれません。夜間頻尿が続いて気になるようでしたら、一度、ご遠慮なくご相談ください。



夏目 修 泌尿器科部長  
（日本泌尿器科学会指導医、日本リハビリテーション医学会専門医、日本透析医学会専門医）