

# 宇陀市立病院から

病院の休診日：  
土・日・祝日・年末年始

## ■小児科からのお知らせ

### 午後診察を行っています！

より多くの患者さまにお越しいただけるように、小児科において、午後の外来診療を行っています。

受付時間	月	火	水	木	金
午前（8時～11時）			福田		
午後（1時～4時）			福田		
予防接種 （午後1時30分～ 2時30分）	予約制		予約制		予約制

## ■糖尿病教室のご案内

糖尿病の治療を受けている方だけでなく、関心のある方のために、糖尿病について学ぶための糖尿病教室を開催しています。ふるってご参加ください。

（参加費：無料 事前予約：不要）

### 【2月の予定】

- 5日（木）糖尿病の治療～運動療法～（第4回）
- 12日（木）糖尿病の合併症（第5回）
- 19日（木）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（第6回）

【時間】午後2時30分～【開催場所】北館2階栄養指導室

## ■市立病院職員募集（随時採用）

### ○非常勤医師（消化器内科・呼吸器内科）

報酬：年俸制、1100万～1700万円（税込）

※指導医・専門医等優遇します（要相談）。

手当：各種手当は年俸に含まれています（退職金なし）

業務内容：外来診療・病棟管理・当直業務

経験：卒後5年以上

勤務日数：週4～5日（当直：月3～4回）

休日：土・日曜日、祝日、年末年始（12/29～1/3）

待遇：有給休暇、各種保険完備、学会参加費補助、院内保育（昼間）

提出書類：履歴書、医師免許の写し、保険医登録票の写し

### ○理学療法士（正職員）3名

対象者：昭和54年4月2日以降に生まれ、資格を有する人

採用試験：小論文・面接 試験日：後日連絡します

提出書類：履歴書、資格証明書の写し

### ○事務・電話交換員（パート）1名

対象者：昭和44年4月2日以降に生まれた人

採用試験：小論文・面接 試験日：後日連絡します

提出書類：履歴書

その他：ワード・エクセルできる方優遇します。

### ★問い合わせ・申し込み：経営企画課

（土・日・祝を除く午前9時～午後5時）

## 歳をとると、夜中のトイレ 回数が増えるのは仕方がない？ 夜間頻尿について

歳をとれば当然と思われる夜間頻尿の出現・増加が生じる原因は様々で、いくつもの要因が重なっていることが考えられます。歳をとると腎臓の働きが衰えてくる上、高血圧、糖尿病などの生活習慣病、前立腺肥大や膀胱自体の問題以外に、睡眠が浅くなり途中で覚醒したり、睡眠時無呼吸が生じて朝起きても熟睡感がないといった睡眠の質の問題、さらには習慣的に水分摂取量が多過ぎるなど、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「脳梗塞の予防のため血液をサラサラに」といって、夜間帯の水分摂取にひたすら励んでおられる方もいらっしゃるようですが、日本の国立専門機関の調査でも、夜間の水分摂取を励むことによる脳梗塞予防効果の医学的根拠はないことが報告されています。夜間にあまり多く水分を取りすぎて、何度もトイレに目が覚めてしまうようでは、体や脳の回復を邪魔し、心臓や血圧にも悪い影響が出ることが予想されます。

これまでの研究でも、夜中にトイレに行く回数が増えるほど、転倒転落の危険性や心臓血管系の合併症が増え、生活の質の低下をまねいて医療費の出費

私たちの多くは、歳をとると夜中にオシッコをしたくなって何度も目が覚めてしまい、トイレに通う回数が増えることを当然のように思っていないでしょうか？このように加齢に伴い夜中のトイレ回数が増えてしまうことを夜間頻尿と言い、他国での疫学的調査でも同様な傾向のようです。

増大にもつながるなど、健康的な老後への影響が心配されます。『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のではないのでしょうか？

夜間頻尿の対策の面からは、普段の生活状況なら1日の排尿回数は7～8回程度までで、体重50～60kg前後の方であれば、食事以外に1日に摂る水分量は1000ml～1500ml位あれば問題ありません。

夜中に何度もトイレに行くようなら、一度、1日にトイレに通う時刻・回数と、その都度のオシッコの量をメモしてみられてはいかがでしょうか？

夜間頻尿が続くようなら、遠慮なく一度当院にご相談ください。

### 泌尿器科 夏目修 副院長

日本泌尿器科学会専門医

日本泌尿器科学会指導医

日本透析医学会専門医

日本リハビリテーション医学会専門医



※夏目医師の診察日は毎週月～木曜日です