

2021
Winter

Vol.24

北星病院 つなぐ 架け橋

いちばんぼし

INDEX

フォーカス

病気のおはなし -夜間頻尿-

健康コラム

骨盤底筋を鍛えよう

お料理ページ

頻尿改善レシピ -長芋バターソテー-

冬のいちばんぼし

通所リハビリセンター 青木音楽療法士

インフォメーション

かわせみ介護支援事業所紹介 他

- 病気のお話 - 本当は怖い!? 夜間頻尿

どんな病気？

夜間頻尿は就寝後に排尿のために目が覚めてしまう状態をいいます。就寝後に排尿のために1回以上目が覚める場合を夜間頻尿と診断します。夜間頻尿によって、快適な睡眠が阻害されるだけでなく、目が覚めないまま慌ててトイレに行くことで、高齢者の転倒・骨折との関連や死亡率も上がるといわれています。今回は日本コンチネンス協会での研修で学んだことを中心に、夜間頻尿についてフォーカスします。

夜だけ尿が増える!? ～夜間多尿～

夜間頻尿の原因の80%は夜間の尿量が増える「夜間多尿」と言われています。夜間多尿は水分の摂りすぎや高血圧が原因とされています。脳梗塞予防のために就寝前の飲水をされる方がいますが、飲みすぎは禁物です。また、心臓の治療薬に尿を出す利尿剤というものがあり、夜間多尿の原因となる場合があります。そのほか、過活動膀胱などの病気や、男性では加齢に伴う前立腺肥大症が夜間頻尿の原因となったり、女性では出産や更年期障害が原因となる事があります。

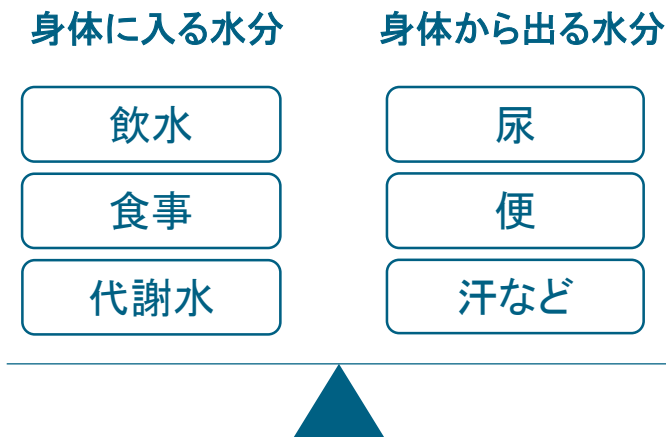
迫りくる尿意!? ～過活動膀胱～

夜間頻尿の原因の一つに過活動膀胱という病気があります。急に起こる抑えられないような強い尿意が主症状です。原因は脳や脊髄の神経の病気や、前立腺肥大症や骨盤底筋の筋力低下、加齢などとされています。膀胱に十分に尿が溜まっていなくても、尿を出そうと膀胱が収縮するため、急な尿意をもたらします。40歳以上の10人に1人がこの症状を持っているといわれています。



夜間頻尿は水分摂取の仕方が大切です

夜間頻尿の治療は、薬物治療のほかに、飲水に関する正しい知識の提供や、生活の方法のアドバイスを行います。1日の正しい水分摂取量は体重の2%～2.5%程度と言われています。体重50kgの方で1ℓ～1.25ℓです。ここから、ごはんやみそ汁などの食事に含まれる水分を抜いて考えると、実際に必要な飲水量は思ったよりも多くありません。なお、入浴や夏場の高気温等によって、身体から失われる水分が増えると飲水量を増やす必要が出てきます。正確に治療する場合には、排尿日誌を用いて1日の尿量を測定し、水分量が正しく摂取できているかを評価します。



出入りのバランスが大切
拙者も酒を控えるでござる！



水分量の多い果物や、尿を増やす作用のあるカフェインやアルコールを夕方以降に摂取しないことも生活の中では大切になります。心臓の病気や高血圧が原因となる方は、基礎疾患の治療・管理が重要です。もし、お困りの症状がありましたら、かかりつけの医師もしくは専門医療機関にご相談ください。

あなたは大丈夫!?
カンタン夜間頻尿チェック！



- ☐ 我慢できない急な尿意を週に1回以上感じる
- ☐ 就寝後、2回以上トイレに起きる
- ☐ 喉が渴いていないのに、夜寝る前に水を飲む
- ☐ 夕飯以降にコーヒーやお酒を摂取する
- ☐ 足がむくんでいる

当てはまる人は生活習慣を見直してみましょう！

健

康

テーマ

コ

ラ

ム

こっ ばん てい きん
骨盤底筋体操

こんな症状ありませんか？

- ☐ 「くしゃみ」や急な動作でお腹に力が入ると「尿もれ」してしまう…
- ☐ 尿意があるとすぐにトイレに行きたくなる
- ☐ 下腹部に「不快感」や「異物感」を感じる
- ☐ 椅子に座ると何かが中に入る感じがする
- ☐ 妊娠後期～産後の方で、「尿もれ」がひどくなった

こっ ばん てい きん

骨盤底筋を鍛えて嫌な症状を軽減しよう

骨盤底筋は出産や急激な体重の増加、肥満によりダメージを受けやすい筋肉です。くしゃみや咳など急に強い腹圧がかかった時に正しく筋肉が働かず、尿道が閉じないことで「腹圧性尿失禁」（尿もれ）がおきます。さらに内臓を支える役割があるため、骨盤底筋が弱くなると「臓器下垂」などの症状を引き起こすこともあります。

【準備運動】～股関節の動きを良くすると骨盤底筋体操がやりやすくなります～



- ①左(右)足を右(左)足の太ももにのせる
- ②息を吐きながら左足を抱えて曲げる



- ①足の裏を合わせる
- ②足首をつかみ足の付け根をストレッチ

【骨盤底筋体操】



朝起きた時に全身を伸ばすように伸びをする
背中が浮かないよう、お腹を平らになるように力を入れると「骨盤底筋」と「腹筋」が一緒に鍛えられる



- ①ゆっくり息を吐きながら肛門を引き上げタオルとの間に隙間ができるような感覚で行う
- ②力をぬく ①と②を繰り返す

丸めた
タオル
を用意

痛みがでない範囲で
リラックスしてやるといい
らしいよ！無理しないで
やってみてね☆



賀正

本年もよろしくお願ひ致します



頻尿改善レシピ



長芋のバターソテー

美容や健康にいいとされている「**長芋**」

長芋にはマグネシウムが豊富に含まれており、それが膀胱括約筋の活動を活発にし、頻尿改善につながります！1日60g程度摂取すると良いとされており、とろろ飯などお手軽ですね！

ちなみに、夜間頻尿が気になる方は火を通して食べるとより効果Up！！生食が多い**長芋**ですが、火を通すことで食感も変わり楽しめます♪

お酢と生姜を合わせると効果的なので、今回はそれらを合わせた1品、「**長芋のバターソテー**」をご紹介します♪

材料(2人分)

- ・長芋:120g
- ・塩:適量
- ・コショウ:適量
- ・バター:4g
- ・生姜:10g程度
- ・醤油:大さじ1杯
- ・黒酢:大さじ1杯(酢でも可)

作り方

- ①生姜を千切りにし、醤油・黒酢(または酢)と混ぜてタレを作ります。
- ②長芋の皮をむき、1cm程度の厚さで輪切りにします。その時、塩コショウで薄く下味をつけておきます。
- ③フライパンでバターを溶かし、長芋を両面焼き色がつくまで焼きます。

- ④焼き色が付いたら弱火にして①のタレを絡めます。

- ⑤お皿に盛り、生姜、タレを上からかけたら完成です。お好みで好きな野菜を合わせて♪



写真のように主菜でも、副菜でもいけそうだね～♪

音楽療法士 青木 梨央さん



音楽療法は歌う、聴く、演奏するなどの音楽活動を通して心理機能や身体機能、認知機能の維持・改善、社会性の向上、自己肯定感・意欲の向上を図るなどより良い生活につなげるために行います。これらは、音楽の持つ力（リラックス効果や感情の変化、自然と身体が動くなど）を使って計画的に行います。対象年齢は乳幼児から高齢者まで幅広く、健常な方から重度の障がいのある方までとさまざまです。

認知症予防やコミュニケーションを促進します

音楽療法では、歌を歌う、音楽に合わせて身体を動かす、楽器を演奏する、音楽を聴くなどの活動があります。体操や手話、脳トレなどに音楽を合わせることで楽しみながらできる認知症予防・介護予防の活動もしています。通所リハビリセンターには、珍しい楽器（ツリーチャイムやトーンチャイムなど）が数多くありますので、参加される方も興味・関心を持って意欲的に参加して下さっています。現在、高齢者の方を対象に音楽療法を行っているため、使用する曲は懐かしいと感じることが出来るような童謡・唱歌、歌謡曲を使用しています。懐かしいと感じる音楽を聴くことは不安や緊張の軽減によりリラックスでき、その当時のことを思い出すことで他者とのコミュニケーションのきっかけにもなります。



やりがいやうれしい体験



音楽療法に参加して下さった方から「楽しかった」「癒された」「元気が出た」などのお言葉を頂けたときに嬉しさややりがいを感ずります。また、活動中에서도笑顔が増えたり、会話が増えるなど表情や行動に変化がみられた時も音楽療法を行っていて良かったなと感じます。

今後の目標

今回、簡単にではありますが音楽療法について書かせていただきました。まだまだ音楽療法の知名度は低く、文章だけではイメージのつかない方もいらっしゃるかと思います。今後はより多くの方に音楽療法を実際に体験頂けるような機会を作っていけたら良いと考えています。感染症対策もあり、なかなか大きな声で歌を歌えないなど限られた環境ではありますが、今の自分にできることを精一杯行っていきたいと思います。



• 出かける時には「わくわく」と、お帰りの時には「いきいき」と！ •

通所リハビリセンター

• 利用者&スタッフ募集中！ •

強くなるのに、
年齢なんて関係ない！



ご案内



見学及び体験利用は無料で随時受付しております。お気軽にご相談ください。

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士による個別リハビリ、音楽療法・レクリエーションに加え、季節のイベントが盛りだくさんです。アナタのニーズにお応えいたします！

北星病院通所リハビリセンター
TEL 0123-29-5035
FAX 0123-22-7887

生活・介護のことに 不安はありませんか？

このようなご相談に対応しています

□介護保険はどうやって使うの？

□デイサービスってどんなところ？

□認知症のことはどこに相談すればいいの？ など



ケアマネジャー

高波

松本

わたしたちに
ご相談下さい！

ご相談は無料です。

お困りのことがあり
ましたら、お気軽に
お問合せ下さい。

《お問い合わせ》

かわせみ指定居宅介護支援事業所

千歳市清流5丁目4番2号

北星病院通所リハビリセンター2F

0123-40-2533

発熱・風邪症状等がみられる場合の外来受診についてお願い

当院では新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、発熱や咳、くしゃみ、のどの痛みなど風邪症状等がある方の受診に関して、通常の受診とは異なる体制をとっております。

上記のような症状があり、受診を希望される患者様におかれましては、**事前にお電話でお問合せの上、案内に従って受診をお願いしております。**

ご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願い致します。

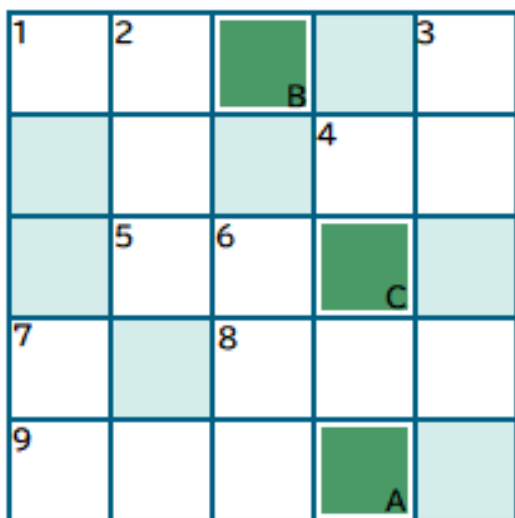


《連絡先》

北星病院 代表 0123-24-1121（診療時間内の対応となります）



クロスワード

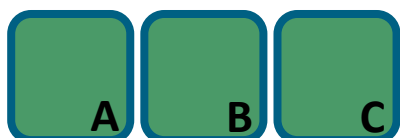


ヨコのカギ

1. ○○○的な生徒。お手本。
4. 観光名所。○○のふるさと千歳水族館。
5. お正月に神棚にお供えする。
8. 凧を英語で。
9. ツバキ科の冬の花。童謡「たきび」にも出てきます。

タテのカギ

2. 下駄や草履などの履物を足に固定する紐。
3. ○○を割ったような性格。
4. イカやスルメを炙り焼きにしてさいたもの。
6. 鏡餅の頂点にはこれ。
7. カトリック教会にて行われる祭儀。



コタエ♡

	4	7	2	2	6
7	い	4		せ	7
	3	せ	9	5	
4	2		ひ		
7		8	1	7	1

が大切です☆



医療から介護、
未来までつなぐリハビリ

医療法人社団 いずみ会

北星病院

〒066-0081 北海道千歳市清流5丁目1-1

T E L 0123-24-1121 (代表)

ホームページ <http://www.hokusei.or.jp>

ホームページも
見てね～★

北星病院 非公認キャラクター
ホクマンくん



診療科目

整形外科 リハビリテーション科
内科 リウマチ科 麻酔科

診療時間

午 前 9:00～12:00
午 後 13:00～17:00

入院医療

急性期一般病棟 (40床)
回復期リハビリ病棟 (50床)
医療療養病棟 (50床)

通いの サービス

通所リハビリテーション
※ご自宅まで送迎します

訪問の サービス

訪問診療 訪問リハビリ 訪問栄養食事指導 訪問薬剤管理指導
※通院にお困りの方はご相談ください

健康診断

就学、就業時の一般的なものから石綿、じん肺、有機溶剤などの職業健診、特定健診や人間ドックもおこなっています。
(※予約制となっておりますので、お問い合わせください)



今号から伝説の編集長たかこに代わり、編集長を務めることになった道下(みちした)です。初めましての方もいらっしゃると思いますので、まずは簡単な自己紹介を。

私は札幌生まれ、苫小牧育ち、のどかな町(THE 北海道)で自由気ままな余生を過ごす夢を持つ生粋の道産子で、音楽や映画、アートの鑑賞、カメラ散歩が趣味です。

さて、すっかり新型コロナウイルス感染症によって社会も生活も変わりましたが、皆さんはどうお過ごしでしょうか？

私は職場でも常に厳戒態勢で、プライベートでも楽しみにしていた夏フェスやライブ、美術展も軒並み中止や延期になり、大好きなお酒も飲みに行けずにげんなりして過ごしていた時期もありました。

そんなときに私の気持ちを明るくしてくれたのは、人との関わりでした。職場では大変な状況でも一緒に前向きに考えて、笑顔で働いている頼もしい職員がたくさんいました。同業種や関係業種の仲間たちとは直接会えなくてもオンラインツールなどを用いて、顔を見ながらコミュニケーションを取るようになり、今までよりもコミュニケーションが密になったくらいです。同じような状況におかれている仲間たちと、継続した関わりを持てていることは私にとって非常に救いとなりました。内容はネガティブであったり、愚痴であったり、こんな写真撮ってきたよ！これ美味しかったよ！など、くだらないと思われる内容もありますが、情報や感情を表出して共感してもらえること、共有できること、楽しみを見つけることでスッキリしたり、ワクワクしたり、ドキドキできるのは良いものです。同じドキドキなら明るい気持ちのドキドキを感じたいですよ。

私はこれからも感染防止対策を取りつつ、大事な仲間たちと今できる楽しいことを見つけたいと思います。

こんなときだからこそ、自分の周りにいる人を大切にしたいですね！それは自分に必ず返ってくるんですから。

たかこ前編集長に愛と感謝を込めて

★発行

医療法人社団いずみ会 北星病院

★写真

Kanae Taniuchi

★いちばんぼし編集部

道下 貴裕(編集長) 河端 新(チーフ)
水梨 いくみ 大場 由紀 谷内 佳苗
棟方 詩織 有澤 沙織 横田 雄斗
内堀 幸乃



ご意見・ご感想は

コチラまで

✉ msw-mizunashi@hokusei.or.jp