

ちめいどうだより

住 所 上越市西城町3丁目6番31号
電 話 025-523-2161
F a x 025-526-1511
発行責任者 理事長 森川 政嗣



《中尊寺の冬》 岩手県

撮影 古川 和久さん撮影

基本理念：地域の皆様の健康と生命を守り、心のこもった医療と福祉を提供できる施設



目次

- 1頁 表紙：中尊寺の冬 ※7頁<あとがき>をご覧ください
- 2頁 泌尿器科関連シリーズ その3「夜尿」について
- 3頁 居宅介護支援センター通信
- 4頁 看護部「2階病棟」
- 5頁 家でできるリハビリ体操
- 6頁 「温泉ソムリエ」ってなあに？
- 7頁 職員紹介コーナー
- 8頁 外来診療担当医表

併設施設等

訪問看護ステーション
老人保健施設くびきの
指定居宅介護支援センター
地域包括支援センター

泌尿器科関連シリーズ その3 「夜尿」について



泌尿器科部長 新屋 博之

知命堂病院泌尿器科 新屋博之です。この誌面をお借りして泌尿器関連のお話をさせていただきます。今回も皆さんからいただいた質問に答える形で進めさせていただきます。前回、前々回は前立腺関連でしたが、今回は 違う話題でお話しさせていただきます。今回はおねしょ（夜尿症）のお話です。

質問

“うちの子、来年から小学校ですが、おねしょで困っています。学期末の休みに病院へ連れて行こうと考えていますがどうでしょうか？”

5才の男の子のお母さんからの質問です。

私は“もう少し様子を見てもいいかもしれませんね。でも幾つか確認しておきたいことがあります。”と答えました。

少し補足させていただきます。おねしょは赤ちゃん排尿の名残のようなものです。赤ちゃんのおしっこは“自由で突然”です。おしっこが十分貯まっていなくても、おちんちんに触るなどの刺激で“ぴゅー”、眠くて眠くて起きられないし面倒だから“ぴゅー”、昼夜を問わずこんな調子です。この赤ちゃん排尿から大人の排尿（刺激での誘発排尿はなく、しっかり貯めて適切な場所へ移動してから残尿なく排出する）に移行するのが5才前後と言われています。この子はまだ5才ですから、夜尿が残っていても異常ではありません。海外のデータですが、5才で夜尿なしの割合は88%という報告もありましたし、また受診や治療は8才を基準にしているとお考えの先生にもお会いしたことがあります。

ただ私はこのご相談を受けた時には“幾つか”を確認してから少し様子を診ませんかとお話するようにしています。“幾つか”は全部で5つあります。①今までに原因がよくわからない発熱を繰り返していませんか？（隠れた発熱性尿路感染既往は？）②尿検査にて2次検査のお手紙をいただいたことがないか？③昼間のおもらしがないか？④便秘など大便のトラブルがないか？⑤一晩に2回おもらしをすることがないか？この5つです。①から④は腎臓や膀胱に基礎疾患が隠れていないかを知るための質問⑤は夜尿が一晩に2回観察される場合は卒業まで時間がかかりそうです。工夫すれば悩んでいらっしゃる時間を短くしてあげられるかなと考えてのことです。夜尿は一晩に数回起きていることがあり、成長と共にそれが1回になり、1回の漏れが朝方にずれ、起床まで漏れなしで夜尿卒業となります。

仮に受診された場合も痛いこと怖いことはありません。お話、尿検査、超音波検査から始めましょう。最近は良いお薬もできました。でも最初はお薬に頼らず、なるべく負担のない方法で夜尿がなくなるようにお手伝いできればと考えていますので気になる時は訪ねてください。

もう少し詳しく説明をと思いましたが、誌面の関係上難しそうですから今回はここまでにしましょう。今回も最後まで読んでいただきありがとうございました。

居宅介護支援センター

管理者 齋藤 拓志

こんにちは、居宅介護支援センターの齋藤です。

居宅介護支援という聞きなれない言葉で何をしている所なのかわからない方も多いと思いますが、簡単に説明すると、ご自宅（居宅）で生活するうえでサービス（介護）を必要としている方がサービスを適切に利用できるようなお手伝い（支援）する事が主な内容です。サービスとは主に介護保険で利用できるサービスを利用するための相談や手続き等になりますが、当センターでは知命堂病院はもちろん介護老人保健施設くびきの・地域包括支援センターにも併設しているので医療・介護・福祉サービスと連携し、ご病気が重い方や介護以外にもお悩みがある方への対応も円滑に行うことができます。

現在、私を含め4名の経験豊富なケアマネジャーが在籍しています。皆様のお力になれると思いますので、是非お気軽にご相談ください。

○自宅で利用できるサービスの一部（詳しくはケアマネジャーにお問い合わせください）

連絡先：居宅介護支援センター TEL025-523-8410

・訪問サービス（自宅に訪問）

訪問介護	ホームヘルパーが自宅に訪問。買い物や掃除、食事や排泄などの介助を行う。
訪問看護	看護師が自宅に訪問。医師の指示に基づき必要な処置を行う。
訪問入浴介護	看護師を含めたスタッフが自宅を訪問。移動式浴槽を用いて入浴などを行う。
訪問リハビリ	理学療法士、作業療法士などが自宅を訪問し、リハビリテーションなどを行う。

・通所サービス（施設に通う）

デイサービス	日帰りの施設で食事や入浴、排泄、レクリエーションなどを行う。送迎あり。
通所リハビリ	日帰りの施設でデイサービスの機能に加え、理学療法士や作業療法士などの専門スタッフがリハビリテーションなどを行う。

・福祉用具のレンタル（手すり・歩行器・車いす・特殊寝台など）

・福祉用具購入（ポータブルトイレ・入浴用品など）

・短期入所サービス（施設に宿泊）

ショートステイ	短期間福祉施設に入所し、食事や入浴、排泄、レクリエーションなどの福祉サービスを行う。
---------	--

左から



齋藤管理者、山田介護支援専門員、小山田介護支援専門員、大谷介護支援専門員

※似顔絵アーティストは9月号に続き外来の藤野さんです。

看護部 2階病棟

2階病棟師長 古川 優子

2階病棟は、一般（障がい者）病棟です。

看護師 24 名、介護員 11 名で、病院の理念『地域の皆様の健康と生命を守り心のこもった医療と福祉を提供できる施設』の実践のため日々奮闘しています。

入院患者様の平均年齢 79 歳と、高齢の患者様が多いですが、患者様の病気が早く良くなるように、寝たきりでも笑顔でいられるように、食べられない方も食べられるように、少しでも動きが安定するように、スタッフはもちろんのこと、リハビリ・薬剤師・栄養士・連携室と相談・工夫しています。

そして早期に地域に戻れるように、退院調整にも力をいれています。ご家族様と、リハビリ、連携室や地域包括・居宅介護支援センター・ケアマネジャーなど、色々な人と協力して 1 人の患者様を支えています。

私達スタッフは、患者様・ご家族様から、元気をもらい、また情熱のある新人や元気いっぱいの看護学生などが追い風となり、一致団結した看護・介護を提供できるように努力します。

入院中や退院後のご心配・ご不満、いつでも遠慮なくお話しして頂けるように「笑顔であいさつ」を心掛けています。



上列右から二人目が古川師長



家でできるリハビリ体操

リハビリテーション科

リハビリ科長 近藤 直哉
理学療法士 杉田 楓馬

今回は誰でも一度は経験のある五十肩(肩関節周囲炎)のリハビリメニューをご紹介します。肩関節周囲炎は肩の疼痛と可動域制限を主訴として50歳頃に好発することから俗に五十肩と呼ばれています。今日ではこの疾患群の中から腱板断裂や石灰性腱炎等の病態のはっきりした疾患を除外した残りの疾患群を肩関節周囲炎と呼んでいます。

疼痛の出現と共に肩関節の動きが障害され徐々に関節拘縮が進行し、日常生活に支障をきたします。このため、**リハビリテーションによる関節可動域の再獲得**が重要となります。

そこで今回は肩関節周囲炎に対する自主トレメニューをご紹介します。

1. 肩甲骨のストレッチ

①～③を各5秒ずつ保持して行き、肩の強張りが取れるまで繰り返しましょう。



良い姿勢で行いましょう



座りながらでも行えます

① 肩甲骨を内側に寄せる。

② 肩をすくめる。

③ 肩甲骨を外側に寄せる。

2. 振り子体操

椅子やテーブルを支点にして立った状態で腰を約45度曲げてください。支えている手と反対の腕を下ろすのが基本姿勢です。



基本姿勢



肩の付け根から動かすイメージで振り子のように前後に振る。



痛みをあまり感じない方は円を描く運動も加える。

参考文献 国分正一、ほか監修：標準整形外科学、第10版、医学書院：378、2008

「温泉ソムリエ」ってなあに？

薬剤科 古川 和久

新潟県の温泉地数は151か所で、全国都道府県別ランキング第3位です。

ちなみに1位北海道246、2位長野県221、4位福島県、5位青森県と続きます。今回のコロナウイルスによって、温泉に行けなくなった方が多いと思います。

さて、皆さんは「ソムリエ」と言ったら何を想像しますか「🍷」？

そうですね、上越には日本ワインの発展に生涯をささげ、日本のワインぶどうの父と呼ばれている、岩の原葡萄園の創業者「川上善兵衛」さんが有名です。

が!!今回はワインではなくて、ご当地赤倉温泉が発祥の地である「温泉ソムリエ協会」が認定する民間資格の「温泉ソムリエ」のお話をします。この言葉は、「温泉」と「ソムリエ」を合わせた造語です。

十数年前に上越市大潟区の施設に転勤し、宿舎から車で10分も飛ばせば、日帰り温泉の多いこと！仕事が終われば温泉三昧、そんな中「温泉ソムリエ」なるものを知り、はまりました？浸かりましたでしょうか。ということで、我が家のお風呂（温泉）を紹介します。ちなみに、泉質はナトリウム-塩化物温泉（低張性・弱アルカリ性・低温泉）で適応症（効能効果）は切り傷、火傷、慢性皮膚病、虚弱児童、慢性婦人病です。

皆さん是非、温泉に入る時には（脱衣所に貼ってある）「温泉分析書」なるものを確認してからさぶ〜ん！！より効果靚面（ブラシーボ効果？）でしょう。

九つの泉質の一般適応症と泉質別適応症をまとめましたので、参考にしてください。

泉質別適応症一覧表

泉名	区分	適応内容
単純温泉	一般適応症	神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、痔疾、冷え性、病後回復期、健康増進
塩化物泉	一般適応症＋泉質別適応症	切り傷、火傷、慢性皮膚病、虚弱児童、慢性婦人病
炭酸水素塩泉	一般適応症＋泉質別適応症	切り傷、火傷、慢性皮膚病
硫酸塩泉	一般適応症＋泉質別適応症	動脈硬化症、切り傷、火傷、慢性皮膚病
二酸化炭素泉	一般適応症＋泉質別適応症	高血圧症、動脈硬化症、切り傷、やけど
含鉄泉	一般適応症＋泉質別適応症	月経障害
硫黄泉	一般適応症＋泉質別適応症	慢性皮膚病、慢性婦人病、切り傷、糖尿病、高血症（硫化水素型）、動脈硬化症（硫化水素泉）
酸性泉	一般適応症＋泉質別適応症	慢性皮膚病
放射能泉	一般適応症＋泉質別適応症	痛風、動脈硬化症、高血圧症、慢性胆のう炎、胆石症、慢性皮膚病、慢性婦人病

最後に、あなただけに合った温泉（Only 湯〜）に出会い・泉質を知り、効果的な入浴を楽しんでください。

自宅マンションの自慢の温泉風呂
「いい湯だなあ〜アハハ」



紹介コーナー

新採用者

今年4月2日から10月1日までの間に採用された職員です。どうぞよろしくお願いたします。 ※左上から採用順



松沢 望 看護師



大島 美珠 介護福祉士



玉井 由香 介護福祉士



服部 卓真 社会福祉士



浅野 由美 介護員



小池 芳一 臨床検査技師



大谷 英美子 介護支援専門員



山田 大地 臨床検査技師



伊藤 菜 言語聴覚士



松井 優美子 介護員

総務課員

瀧本 歩未



私は、高校卒業を機に辞めた水泳を、趣味程度ではありますが、小さい頃から通っているクラブで再び始め、そこに併設されているジムで筋トレもしています。仕事終わり、真っ先にプールに向かい、泳ぎ、ジムで汗を流し、仲間やコーチと談笑し、、、好きなことに集中できる時間です。ですが、そんなクラブもコロナの影響で閉店することに・・・すごく悲しいですが、新たな趣味探しをして、日々の楽しみを作りたいと思います。

私の大好物は柿。今年、恥ずかしながら人生で初めて自分でさわし柿と干し柿に挑戦。まさかの一部、甘がきだったのですが、それを焼酎漬けするという失敗と、不器用なので皮むきに苦戦しましたが・・・(笑)

おおむねうまくできましたが、来年はハブニングなしでおいしい柿が食べられるように、再チャレンジしたいと思います。

《あとがき》 中尊寺金色堂 薬剤科 古川和久

中尊寺金色堂（岩手県平泉町）は、国宝建造物第一号の指定を受けたものです。

金色堂その物は一辺が5.5メートルと小さな仏堂で、この建物が刀を覆っている鞘の役目をしていることから、「鞘堂」と言って中にある金色堂を風雨から守っています。

コロナ禍、皆様の健康を祈念して、中尊寺の「ご朱印」を添えます。



(医)知命堂病院 診療担当表

外来診療

2020年12月1日

			月	火	水	木	金
内科	午前	1診(再来)		森川	野村	森川	野村
		3診(新患・予約外)	森川	磯貝	磯貝	阿部 第3: 磯貝	森川
	午後	急患	磯貝	磯貝	森川	第1: 矢澤	磯貝
			林			第2: 藤田 第3: 阿部 第4: 羽尾	
神経内科	午後	3診(再来・新患)				14:00~ 15:00 完全予約制 県中病院医師	
外科	午前	4診(再来・新患)	藤田 (予約制)	羽尾	藤田	藤田	藤田
		2診(呼吸器心臓血管)			矢澤		
	午後	急患	藤田	羽尾	矢澤	藤田	藤田
婦人科	午前	再来・新患	磯貝			磯貝	
泌尿器科	午前	再来・新患		9:00~ 11:30 新屋	9:00~ 11:30 新屋		9:00~ 11:30 新屋
	午後			13:30 ~15:00 新屋		13:30~ 15:00 新屋	

内視鏡検査

		月	火	水	木	金
内視鏡	胃カメラ	藤田 林				

診療時間 9:00~17:00 (月曜日から金曜日)

外来診療受付時間 8:30~11:30 (医事課窓口)

面会時間 午前10時から12時 午後3時から8時 ※現在は面会禁止となっています。

休診日 土曜日・日曜日、国民の祝日、創立記念日(4月1日)、お盆(8月15・16日)

年末年始(12月31日~1月3日)

※ただし、急患の場合はこの限りではありません。

☆介護員急募集☆

~高齢化社会の一躍を担う私たちと一緒に働きませんか~

勤務場所: 介護老人保健施設「くびきの」

資格: 介護福祉士、ヘルパー2級以上(初任者研修)

問い合わせ先: 電話 025-526-2161(直通) 事務長 早津

