

お薬手帳を使っていますか？

お薬手帳は、いつ、どこで、どんなお薬を処方してもらったかを記録しておく手帳のことです。複数の医療機関を受診する時や、転居した時など、『お薬手帳』を見せるだけで、あなたお薬のことをわかってもらえます。“医療情報の共有化”という医療者間の架け橋のほかに、自分の健康情報を自分で記録し医療者に伝えられるという“患者と医療者の架け橋”にもなります。安全で適切な治療を行うためには、日頃使っているお薬の情報が重要です。処方せんをもらったら、保険薬局でつくってもらいましょう。「おくすり手帳」は無料でもらえます。



1. お薬手帳の使い方

1. 病院や薬局へ行ったら必ず見せましょう

記録を見せることで薬の重複やよくない飲み合わせを未然に防止できます。同じ薬による副作用の再発を防止できます。



2. 言いたい事や伝えたい事を書いておきましょう

体調の変化や気になったこと、医師や薬剤師に相談したいことを書いておきましょう。

3. いつも携帯・いつも同じ場所に保管して

旅行先で病気になった時や災害時に避難した時、救急の時など、お薬手帳があれば、あなたが飲んでいる薬を正確に伝えられます。



5. 一冊にまとめましょう

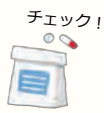
飲んでいるすべての薬を「1冊で」記録することが大切です。病院ごとや薬局ごとに、別々のお薬手帳を作らないようにしましょう。

4. 一般用医薬品（OTC医薬品、大衆薬）、健康食品も記録して

思いがけない、よくない組み合わせ・食べ合わせが見つかることがあります。薬局でお薬手帳を見てもらえば、市販薬の選び方、副作用の危険性などについて、的確なアドバイスを受けられます。



入院するときは現在ご使用のお薬があれば、お薬と一緒に「お薬手帳やお薬説明書」もご持参ください。医師・薬剤師が病院の外来や家庭で飲んでいた薬等チェックし、入院中の治療に最適な薬を選択します。



2. 震災を経た、お薬手帳の重要性

3年前に起こった東日本大震災後の医療において、大きな問題となったのは、被災者への薬の処方だったようです。多くの方がご自身が服用していた薬がわからなかったために、薬を飲めず、命を落としてしまった方もいらっしゃるかもしれません。震災はいつ、どこで起こるかわかりません。ですから、「まさか」ではなく、「やはり」という意識を持ち、自身の健康を守るためにも、服用している薬は把握しておくことが重要と言えます。

参考文献：きょうの健康 2014年2月号 NHK出版



備えとして…

- ・携帯電話などに情報入力
- ・カメラで写真を撮っておく
- ・遠くに住む親戚等にコピーを預ける
- ・コピーをとって保管

も、1つの方法です。



あとがき

こもれび4月号は、いかがでしたか？今回の特集は『排尿障害』でした。

排尿障害とひと言でいっても症状はさまざまで、男女関係なく悩んでいる人も多いと思います。『歳をとると夜、何回もトイレに目が覚めてね～』『おしっこをしたけど残尿感があってね～』といった話をよく聞きます。患者図書室「ひだまり」では、そのような患者さんの悩みにお答えできるような本を提供していきたいと思っています。一般書についてのご要望は、なかなかお答え出来ませんが、『こういう病気についての本があれば・・・』という病気の本のご要望には、出来る限りお答えしたいと思っていますので、お探しの本がなければ、どんどんリクエストをして下さいね。

桜も満開になり、すっかり春の陽気です！今月は、ひだまりに新書がたくさん入荷しています。是非、お立ち寄り下さい。

司書 緒方 理恵

▶今月の特集は、「排尿障害について」、「お薬手帳を使っていますか？」です！

みなさん、こんにちは。こもれび4月号です。入学式、入社式と、新しい門出の月ですね！



こもれび

2014年4月号 Vol.17



〈今月の特集〉

排尿障害について 頻尿とその原因など



お薬手帳を使っていますか？

ヘルシーレシピ そらまめのずんだ白玉

《患者図書室「ひだまり」利用案内》

場 所／本館1階 総合案内となり

利用時間／平日 9時～17時

図書閲覧／どなたでもご自由に、患者図書室内で閲覧していただけます。

貸 出／高松赤十字病院の診察券（入院患者さんはリストバンド）をお持ちの方に限ります。

貸出冊数 2冊 期間 2週間

返 却／開室時は受付に、閉室時は守衛室前にある「図書返却ポスト」へ投函ください。

そ の 他／病気や治療に関する映像視聴・情報検索、資料の複写、医療に関する相談、がん相談も、受け付けております。

〈私のおすすめの一冊〉



「オレの宇宙は
まだまだ遠い」
～益田ミリ～

この本は、32歳の土田君という独身で書店員歴10年になる男性の日常のお話です。本当にごくごく普通の人のなげない日常を舞台にしています。そんな中で、毎日様々な人に出会い、様々な経験をしながら、オレの人生は「こんなはずじゃなかった、でもなく、こんなもんだろう、でもない」と、自問自答を繰り返したり、「誰かよりマシだから幸せ、そういう生き方はちがうんだよね」と考えたりして、自分にとって大切なものは何かを見つけていく内容です。私と同年で、私も現在同じようなことを考えながら日々を過ごしていて、今の私には共感できる本です。読まれる方によっては、若いなあ、そんな時もあったなあと思われるのではないのでしょうか。

また、この本のおもしろいところは、所々に散りばめられている読書案内。土田君をはじめ、登場する人たちが、その時々のお出来事に合わせて本を紹介してくれるところ。

- ・「遠い太鼓」村上春樹
- ・「たべたのだあれ」五味太郎
- ・「宇宙兄弟」小山由哉
- ・「サンダーマスク」手塚治虫
- ・「SLAMDUNK」井上雄彦
- ・「ONEPIECE」尾田栄一郎
- ・「ミシュランガイド」
- ・「むかしの味」池波正太郎
- ・「赤毛のアン」モンゴメリ
- ・「宇宙のあいさつ」星新一
- ・「星新一—〇〇—話をつくった人」最相葉月
- ・「エンデュランス号漂流記」アーネストシャクルトン
- ・「100万回生きたねこ」佐野洋子
- ・「窓際のトットちゃん」黒柳徹子
- ・「サンタクロースっているんでしょうか」東逸子、中村妙子

そして、これらはいつの間にか土田君の本棚へ！こんな風にみなさんの「1冊」を集めたら、想像もつかない、とってもおもしろくて壮大な本棚ができそうですね！

患者図書室 受付 大西 奈緒子



日本赤十字社 高松赤十字病院
Japanese Red Cross Society

排尿障害について

泌尿器科 森 英恭

尿が出にくい（排尿困難）、尿がもれる（尿失禁）、尿が出る回数が多い（頻尿）、尿が出る時に痛い（排尿時痛）といった症状は、いわゆる排尿障害と呼ばれています。

最近テレビのコマーシャルなどでよく見かける”過活動膀胱“という言葉がありますが、これは突然尿意をもよおす症状（尿意切迫感）のことを意味します。過活動膀胱になると、尿を長時間ためることが難しくなり、頻回にトイレに行くようになります。過活動膀胱は男女ともにみられ、尿もれを伴うものと、そうでないものがあります。

中・高年男性において、尿が出にくい、頻尿があるという場合はまず、前立腺肥大症、神経に異常がある神経因性膀胱が考えられます。前立腺は尿の通り道である尿道のまわりを取り巻くように存在します。前立腺肥大症では、この尿道が外側から圧迫されるため、尿の通りが悪くなります。前立腺肥大症は、突然尿意をもよおす過活動膀胱をとまなっていることがよくあります。

特殊な場合としては、何らかの原因で尿道が狭くなっている状態（尿道狭窄）、あるいは膀胱、尿道に結石が存在することも考えられます。

排尿障害の中には、稀ですが、悪性腫瘍に関するものがあります。前立腺癌や膀胱癌などがそうです。いずれも初期ではほとんど症状がありませんので、癌の疑いがある場合には、専門医による詳しい検査が行われます。

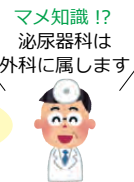
女性の排尿困難・頻尿では、過去に子宮がんの手術などを受け、膀胱を支配する神経が損傷されたために起こる神経因性膀胱が原因になっていることが多いです。まれに、子宮筋腫、膀胱脱や子宮脱（膀胱や子宮が膈から飛び出た状態）による膀胱の出口部圧迫、尿道狭窄、膀胱結石が排尿障害の原因になっていることもあります。女性も男性と同じように、頻度は低いですが、悪性腫瘍、例えば膀胱癌や尿道癌などが排尿障害の原因となることがありますので、専門医による詳しい検査が必要になります。

①知っておきたい排尿のメカニズム

排尿障害の症状についてお話する前に、尿が作られて体の外に出されるまでのメカニズムを簡単にご説明します。
まず、尿を作り、蓄え、体外に出すまでの道すじにある器官を「泌尿器」といいます。

「泌尿器」
腎臓・尿管・膀胱・尿道

血液のリサイクル工場である腎臓で、余分な水分や塩分＝尿を廃棄処分し、パイプ役である尿管を通り、尿の貯水タンクの膀胱へと運ばれます。そして、用を足そうとする際に、自身の意志によりバルブが開き、尿が出るのです。また、尿をタイミングよく出すための作業は、「出してよい、よくない」の信号が、脳から脊髄を通り、膀胱、尿道の神経へと伝わることで行われます。



②正常な排尿って？頻尿って？

①でお話したように泌尿器がうまく機能していれば快適に尿を出すことができ、正常な排尿と言えます。頻尿は、尿が近くなりトイレの回数が増える状態を言います。では、正常な排尿と頻尿を見てみましょう。

○正常な排尿

- ・「我慢できない」などの不快な感覚にせかされない
- ・自分の意思に従って尿を出すタイミングを決めることができる
- ・途切れず出され、膀胱に尿が残ることもない
- ・上記の動作が起きているうちに数回、夜眠っている時は、行われない

トイレの回数の目安

	正 常	頻尿の疑い	頻 尿
日中	4～7回	8～9回	10回以上
夜間	0回	1回	2回

○頻尿

- 「**昼間頻尿**」と「**夜間頻尿**」の2種類あります。
- ・おおよその目安で日中8回以上トイレに通う
 - ・夜中に1回でもトイレに行くために起きる2回以上トイレのために起きてしまうのであれば、間違いなく夜間頻尿。



「頻尿」と言っても症状は様々。頻尿を起こしている原因はいくつもあり、そのために、症状もいろいろ現れてきます。

症 状

- ・ひどい尿意
- ・尿の出が悪い
- ・尿を出す時、ためている時の痛みなどの不快感

③頻尿の原因と様々な症状の例を見てみましょう。（A 雄さん・F 美さんの場合）

《A 雄さん（68）の場合》

最近、寝起きがスッキリしません。原因は夜のトイレ。2度も3度もトイレに行きたくて目が覚めるのです。熟睡できずになんだか疲れ気味…また、量が少ないうえに勢いが弱くおまけに時間がかかるようで、「オレももう歳かな…」と落ち込み気味。

奥さんに勧められ、泌尿器科を受診したA 雄さん。問診、尿検査、超音波検査、採血をし診察を受けたところ「前立腺肥大症」と診断。これは、中高年男性にしばしば見られます。肥大した前立腺に押されて尿道の通りが悪くなり、何度もトイレに行きたくなったようです。「前立腺肥大症」は、初期であれば、薬物治療で症状が改善できます。早めの受診をおススメします！



《F 美さん（55）の場合》

いつもハツラツと仕事をがんばっているF 美さん。これまではトイレに行くのも忘れて仕事に打ち込む状態でしたが、徐々に尿意を感じ、尿意の回数が増え、今では1日に何度か我慢できないような激しい尿意が彼女を苦しめるようになりました。

最近のCMを見ていて泌尿器科の受診を決めたF 美さん。尿検査、超音波検査、問診等を受けた結果、「過活動膀胱」と診断。過活動膀胱は、突然の強い尿意と頻尿が特徴で悪化すると尿を漏らしてしまうことも。原因はいくつか考えられていますが、はっきりと特定できないことが多いようです。膀胱の活動を抑える薬で症状は改善します。治療の効果で1か月後にはF 美さんに笑顔が戻りました！



その他の頻尿の原因

- ・糖尿病による、水分摂取、膀胱神経の不具合からの夜間頻尿
- ・精神的な不安や心配からくる心因性の頻尿
- ・高血圧の薬の服用による頻尿
- ・膀胱がん、前立腺がんによる頻尿

などが、あります。

普段の生活で排尿に関する悩みや不安がある時は早めに泌尿器科の受診を！



④ 快適な「トイレ生活」を取り戻すために。

いま、あなたがどのようなトラブルを抱えているか知るために、自身の「トイレ生活」の状況を見直してみましょう。そして、「排尿日誌」を付けることをおすすめします。トイレに行くたびに記録をつけることはちょっと面倒くさいかもしれませんが、1日分の記録でもかまいません。尿の量は、「少し」「多い」で結構です。泌尿器科を受診した際に医師に提出しましょう。



※「排尿日誌」プリント無料配布場所：患者図書室ひだまり
本館1階受付窓口後方ラック

《医療のコトバを学ぼう》

病院で使われる医療の言葉を、わかりやすくご紹介します！

テーマ「予後（よご）」

うーん、「**余命**」ってことじゃないの？



病気の具合、治療の効果、生存の確立などを全て含めた、**今後の病状についての医学的な見通し**の事です。



漢字から意味を類推することも、少し難しい言葉ですね。治療を行なった後に、病状がどのような経過をたどるかを予測し、見通しを立てます。その判断材料には数々のものがありますので、必ずこうなるというものではなく、ある確かさを数値として表すことしかできません。また、「**予後が良い**」は「これから良くなる可能性が高い」、**「予後が悪い」**は「これから悪くなる可能性が高い」と考えるとわかりやすいでしょう。医師によっては、余命の意味に限定して使う場合もあるようです。

引用文献：病院の言葉をわかりやすく 工夫の提案 勁草書房

おすすめ BOOK！

おしっこの本

女性医師である著者の、30代での出産をきっかけにはじまった尿トラブル。泌尿器科医ではないけれど、自身の体験から頻尿や尿もれなどに関心がいき、この本が誕生しました。ですので、尿のことから、おむつ、手術のことまで、専門的な部分もありますが、患者目線で丁寧に詳しく書かれています。



看護師による 知って得する☆ミニ講座

4月23日（水）・24日（木）

「大切な家族を守ろう！
～一次救命処置～」

次回5月21日（水）・22日（木）

「おむつの選択について（仮）」

時間 11：30～12：00

場所 本館1階 患者図書室「ひだまり」

《お問い合わせ》高松赤十字病院看護部 ☎087-831-7101



予約不要
参加無料
です！



日赤のヘルシーレシピ vol.17

そらまめのずんだ白玉



そらまめをつかった和風のお菓子です。そらまめのあんが一味違う風味でおいしくいただけます。

〈1人分〉エネルギー 約240kcal
たんぱく質 10g
食物繊維 2.8g
塩分 0.1g



バナナ1本
エネルギー
約80kcal



レタス1個
食物繊維
約3g



1日約20gが
目標です



＜作り方＞

- ① そらまめは茹でて薄皮を取り除く。
- ② 鍋にそらまめと三温糖・白みそ・水を加え、木べらでつぶしながら水気がなくなるまで中火で煮詰める。
- ③ ボールに白玉粉と絹ごし豆腐を入れて練り混ぜる。
- ④ 耳たぶの硬さになったら、一口大の大きさに丸め、真ん中を押しつつぶす。
- ⑤ 鍋に湯を沸かし、④を少しずつ鍋の中に入れます。
- ⑥ 団子が浮き上がって来たら、氷水の中に入れて冷ます。
- ⑦ 器に団子を盛り付け、あんを飾れば出来上がり。

ワンポイント

そらまめは、たんぱく質と食物繊維が豊富に含まれています。あんには、えだまめやグリーンピースをつかっておいしくいただけます。白玉団子と一緒にすることで、季節を感じられるお菓子になりました。

