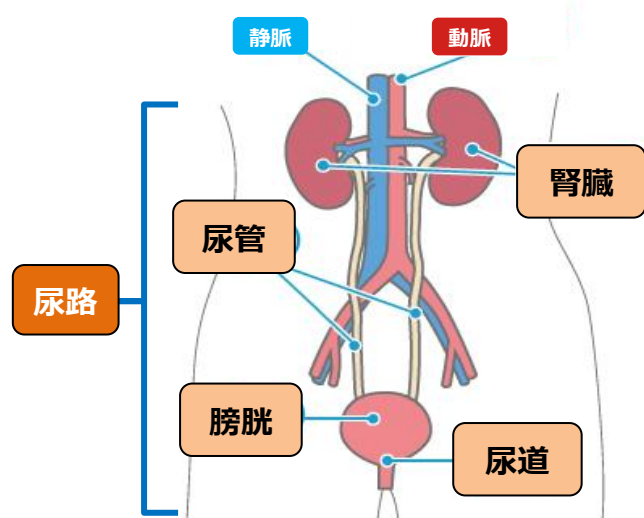


十三健康かわら版

令和5年7月 / 第76号

「泌尿器科」のご紹介

今回、**7/29（土）10：30～**の市民公開講座担当が泌尿器科となりました。広報も兼ねて、簡単に泌尿器科についてご紹介し、さらに詳しいお話を市民公開講座で行いたいと思います。まず私の自己紹介ですが、この4月に赴任しました熊田憲彦（くまだのりひこ）と申します。前任地は、市立吹田市民病院の腎臓泌尿器科で、尿路悪性腫瘍や排尿障害、腎不全治療全般に関する診療に携わってきました。



さて本題ですが、泌尿器科ってどんな診療科だろう？と思われる市民の皆様も多いかと思います。

泌尿器科は、尿を作って出す仕組みのすべてを診る診療科です。

対象の臓器としては、尿を作る 腎臓、尿を運ぶ尿管、尿を貯めて出す 膀胱、体外へ出すための道である 尿道、加えて男性では前立腺や精巣なども代表的な臓器になります。

では、どんな病気があるのかと言いますと、膀胱炎などの感染症や尿路結石症から腎臓癌、膀胱癌、前立腺癌などがあります。ほかにもいろいろありますが、実際に最も多くの方が困っているのは、**排尿障害**だと言われています。

正常な排尿とは、尿を漏らすことなく十分に貯めることができ、自分の意思で全部を楽に出し切ることができる状態ですが、これらができない状態をまとめて排尿障害といいます。

一般的に、男性は加齢にしたがい前立腺肥大症などで尿が出にくくなりますが、男女とも、加齢とともにだんだん急に尿意を催したり、我慢できずに漏れたりして、尿を溜めにくくなっていきます。つまりは出しにくかったり、漏れそうになったりして困ってしまう状態です。早い人では40歳位から症状が出てきます。

直接命にかかわる病気ではないのですが、排泄の問題はある意味「人の尊厳」にも係ることであり、生活の質といった面で大きな不利益が生じます。でも、これらの排尿障害は、正確に診断をして、適切な薬剤の服用などの治療で、かなりの人の症状が改善して**生活の質**を上げることができます。

大阪市立十三市民病院の泌尿器科には 3 人の医師が在籍し、全員が日本泌尿器科学会の指導医であり、排尿障害のエキスパートです。また排泄機能指導士、認定排泄ケア専門員、快適な自己導尿指導士など排尿に関する多くの資格を有する看護師もいます。



でも、それだけではありません。当院では、医師や看護師のみならず理学療法士も参加しての「排尿ケアチーム」があり、多職種が一丸となって患者さまの排尿障害の改善、生活の質の向上に力を入れています。今回当科の排尿障害への取り組みの一つである排尿ケア看護外来についてご紹介致します。

排尿ケア看護外来のご紹介

下記のような **" おしっこ "** のお困りごとについてご相談を受けています。

- ・ おしっこが思い通り出せず、もれる
- ・ おしっこに何回もいく、おしっこをしてもすっきりしない
- ・ 排泄について悩んでいるが、相談するところがない 等



排泄ケアに関する資格を有する看護師・理学療法士により行う内容

- ・ 排泄の状況を確認（排尿・排便・食事）
- ・ 水分・塩分などの摂取状況から生活改善へのアドバイス
- ・ 尿漏れの原因に合わせた指導
 - ① 骨盤底筋(こつばんていきん)体操や排泄動作の指導
 - ② 膀胱におしっこをためる訓練・時間ごとの排尿訓練
- ・ 膀胱に残っているおしっこが多い時の対応
- ・ 排尿道具や社会資源の紹介



- 個室でゆっくり相談いただけます
- 排泄の困りごとを改善することは転倒予防や夜間の睡眠状態の改善につながります
- 皆様のご相談をお待ちしています

・排泄ケア看護外来日：月曜日、火曜日の午前中

・かかりつけ医で「泌尿器科宛て・看護外来希望」の紹介状を作成いただき、医療機関から地域医療連携室あてに、予約をお願いいたします。

市民公開講座

尿がもれる！まにあわない！何回もおしっこに行く そんなあなた **“今”** どうする！

日 時：令和5年 **7** 月 **29** 日（土）AM10:30～

場 所：大阪市立十三市民病院 9 F すかいルーム

その他：予約不要、無料、マスク着用



- | | | | |
|------|----------------------|----------|-------|
| 講演 1 | 快適な生活へ 排尿の知識 | 泌尿器科担当部長 | 河野 学 |
| 講演 2 | 今からできる排尿サポート | 理学療法士 | 森本 恵美 |
| 講演 3 | あなたにあわせた排尿ケアを | 看 護 師 | 松本 尚子 |

問合せ先： 地域医療連携室 06-6150-8000

病院には色んな部門があります。そこで何をしているのか、患者さんのお役に立ちたいと働くスタッフの思いとともにお伝えします。十三市民病院を身近に感じていただければ幸いです。

糖尿病の教育入院では、どんなことをするのですか？

今回は、5階病棟の「糖尿病教育入院」について、病棟看護師に聞きました。



糖尿病の治療は、薬だけでなく、食事や運動など自己管理がとても重要ですが、患者さんは「一体、どうやったらいいの？」とお困りになられます。1週間入院し、医師、看護師、栄養士、薬剤師、理学療法士から、糖尿病や薬について、栄養療法、運動療法など生活上の注意点についてご説明します。

また、集団指導だけでなく、患者さんそれぞれの生活に合わせた内容も、多職種のチームでサポートしています。

退院の時は「勉強になった。外来で血糖値がよくなるのが楽しみです。」とおっしゃっていただいています。

看護師は、糖尿病療養指導士の資格を取得（8名）し、より適切な指導ができるように研鑽しています。



5階病棟看護師として心がけていることは何ですか？

自己管理のためには、まずは病気をよく知ることなので、多くの情報をお伝えしています。そして、患者さんが退院後の生活の中で継続できるように、外来看護師に支援を繋いでいます。

外来にも糖尿病看護認定看護師、糖尿病療養指導士、フットケアチームの看護師がいますので、退院してから「こういう場合は、どうすればいいのかな？」など、困ったことはご相談ください。

- 次号は外来での糖尿病患者さんの看護についてお伝えします -



健康レシピ 鶏ひき肉のチーズピカタ

〈材料〉4人分

鶏ひき肉：240g
絹ごし豆腐：1/2丁(150g)
卵：2個
粉チーズ：大さじ3
塩：とつまみ
こしょう：少々
サラダ油：小さじ2
ケチャップ：大さじ2

〈つけあわせ〉

さやいんげん：12本
塩：少々



〈作り方〉

- ① 卵は、溶き卵にする。
さやいんげんは、筋を取り除き、2分塩ゆでする。
- ② ボウルに鶏ひき肉、絹ごし豆腐、溶き卵 2/3、塩こしょうをいれ、よく混ぜ合わせる。
- ③ 残りの溶き卵に粉チーズを加え混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ加熱し、②を8等分にスプーンで入れて焼く。
- ⑤ 途中で裏返し、両面に軽く焼き色がついたら、バットにうつし③をかける。
- ⑥ 再びフライパンにもどし、蓋をして火が通るまで焼く。
- ⑦ 皿に盛り付け、ケチャップをかける。
- ⑧ さやいんげんを添える。

〈栄養価：1人分〉エネルギー213kcal たんぱく質 18.1g 脂質 14.5g 炭水化物 4.9g 塩分 0.9g



〈一口メモ〉 鶏ひき肉に豆腐や卵などつなぎを加えることでやわらかくなり、鶏肉が噛みにくい方でも食べやすくなります！

いきいき健康セミナー

無料、要事前申込

〈日時〉： 令和5年 7月 18日(火) 午後2時～午後3時

テーマ： 知ってますか？～AEDの使い方～

講師： 臨床工学技士 福井 威夫

〈日時〉： 令和5年 8月 22日(火) 午後2時～午後3時

テーマ： お薬の疑問にお答えいたします

～入院する時のお薬のことや余ったお薬の保管の事など～

講師： 薬剤師 横川 琴枝

〈日時〉： 令和5年 9月 19日(火) 午後2時～午後3時

テーマ： これで安心！セカンドライフ～包括支援センターの活用法～

講師： 社会福祉士 堀岡 有美

AED



〒532-0034 大阪市淀川区野中北 2-12-27

大阪市立十三市民病院 広報委員会 電話 06-6150-8000

FAX 06-6150-8686

<https://www.osakacity-hp.or.jp/juso/>

