



ごあいさつ

院長 貝嶋 光信

12月も20日あまりを経過し、今年も残り少なくなってきました。皆さんにとって今年はどうな一年でしたでしょうか？世界的に見ますと、このユーラシア大陸において二つの戦争が続いています。ウクライナ戦争はすでに670日、ガザ戦争は70日が過ぎようとしています。この間に犠牲になった民間人はウクライナ戦争で1万人強、ガザ戦争では何と1万7千人以上と伝えられています。2つの戦争の意味は大きく異なります。ウクライナ戦争はロシアという大国のエゴが原因で、ガザ戦争は宗教と民族の対立が原因です。どちらの戦争においても民間人に前述のような大きな犠牲が出ていて、犠牲の上には憎しみが生まれます。これらの国どうしが将来融和や友愛に繋がる希望はほとんど無いでしょう。人類に叡智は発揮されないのでしょうか？来る年が明るい未来に繋がる年であって欲しいと願うばかりです。
(2023/12/20記)



年末年始のご案内

年末年始の休診日は12月29日(金)～1月3日(水)となっております。患者様にはご迷惑をお掛けいたしますがご理解のほど、お願い申し上げます。当院の救急当番日は**12月31日(日)、1月2日(火)**となっております。

※救急当番日以外においても、緊急の場合は随時受付致します。



新型コロナワクチンの接種予約につきましては お住まいの各市村まで直接お問い合わせください



恵庭市ワクチン接種コールセンター
0123-29-7851

千歳市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター
0570-023-600

北広島市ワクチン接種コールセンター
011-807-8018

北海道新型コロナウイルスワクチン接種相談センター
0120-306-154

厚生労働省
www.mhlw.go.jp



国民生活センター
新型コロナウイルス感染症関連
kokusen.go.jp



病院敷地内禁煙のお知らせ

当院の**病院建物内および駐車場、通路を含む敷地内での喫煙は禁止**となっております。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



恵み野病院ホームページアドレス：<http://megumino.or.jp>



「お医者さんによる地域の健康講座」を開催しました



地域医療連携室 松岡

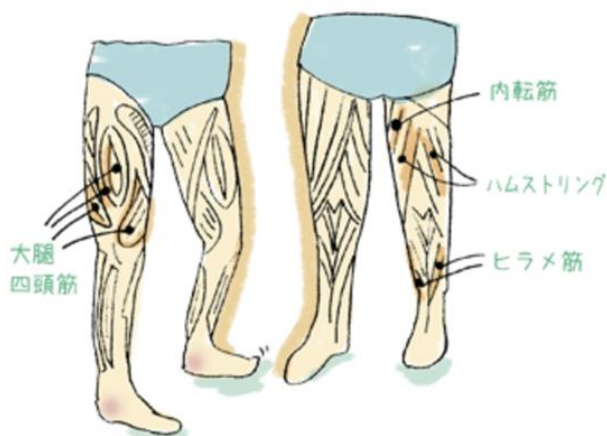
講師：恵み野病院 循環器内科 平山 康高 先生

演題：「アフターコロナの運動療法」

たよれーる中島・恵み野主催にて**4年ぶり**に開催されました。1回目の開催は9月20日（水）恵み野憩の家にて開催し2回目は9月27日（水）福住憩の家にて開催され各30名程度の市民の皆様にお集まり頂きました。身体をよく動かし運動を行っている人は総死亡率が低く虚血性疾患、糖尿病、高血圧、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどにかかる割合も低い事が言われています。運動療法の必要性、運動療法の種類や目的、歩く力を衰えさせないためのトレーニング方法や地域の運動出来る場所についてまで幅広くお話頂きました。歩く事が大事で1日4000歩を歩くよう推奨されている平山 先生から「歩く為に必要な筋肉」についての説明と、「歩く為の筋肉トレーニングの方法」をストレッチの実践を含めお話しして頂き聞きにこられた方々から「これなら出来そうです」「今後の生活に取り入れたいです」とのお言葉を頂き、大変好評を頂きました。



歩くために必要な筋肉



数ある脚筋のなかでも、
中高年からのトレーニングで大切なのは
「内転筋」
「大腿四頭筋」
「ハムストリングス」
「ヒラメ筋」

そして股関節の筋肉の「腸腰筋」です。



内転筋を鍛えるトレーニング

まっすぐ立った姿勢にして足を開き、膝頭のあたりで硬めの枕、クッション、2つ折りにした座布団のいずれかをはさんで、そのまま内ももにギュッと力を入れて3秒キープする。これを3~5回繰り返す。



体操のポイント

膝を正面に向けた姿勢にして枕やクッションをはさんでください。このトレーニングは、膝痛があって歩行能力が低下しかけたときにも有効です。

ハムストリングスのトレーニング

立った姿勢で、ベッドの下の部分など、50cmくらいの高さのところに足首の後面をひっかけ、脚で持ち上げる感じで力を入れて5秒キープする。これを3~5回繰り返す。



体操のポイント

ベッドに押し付けた足首に力を入れたとき、ハムストリングスに意識して力が入るようにしてください。安全のため壁などに手をつけて行ってください。

腸腰筋のトレーニング

椅子に座り膝に手を置いてももを上げながら、片手で上から膝を押す。ももは手で押す力に抵抗するようにしながら3秒キープする。これを片足ずつ5回繰り返す。



体操のポイント

腸腰筋に意識を集中させ、手で押す力とももを上げる力はどちらも強すぎないように同程度の力をかけます。



排尿のお悩み特集

トイレが近い、尿が漏れるといった
尿のお悩みにお困りではありませんか？



引用:Medical Note



恵み野病院 泌尿器科 井内裕満

『この頃トイレが近くて毎日快適に過ごせない』、『頻尿のせいで乗り物を利用するのが心配で出かけられない』など頻尿で困っておられる方は、40歳以上の男女8人に1人見られます。実際には、800万人以上と考えられ、過活動膀胱という病気の症状です。泌尿器科では、簡易的な質問紙で病状をうかがいます《図》。質問3が2点以上あって、合計点が3点以上ある方は過活動膀胱と診断されます。これまでにかけたご病気や内服薬を確認した後、尿の勢いの検査や排尿日誌から1回および1日の排尿量、残尿量、水分の摂取量、尿意の程度、尿漏れの程度を確認しますが、痛みを伴う検査は一切ありませんので安心してください。治療を希望された方には、コーヒーやお茶、水の過剰摂取などまず簡単に改善できるところから提案します。次に、飲み薬や貼り薬による治療を提案します。薬も数種類ありますので、患者さんに合った薬に変更したり複数使用して治療することもあります。

しかし、なかなか効果の上がらない方もおられ、結石や膀胱炎、癌などが原因となっていないか調べることもあります。

他に原因がなく、薬物治療で効果が得られない難治性過活動膀胱の方には、『ボツリヌス毒素膀胱壁内注入療法』をおすすめしています。2020年に保険適応となり世界90カ国以上で認可されています。難治性過活動膀胱をはじめ、顔面けいれんや、首や手足の姿勢異常にも使用されています。

恵み野病院では、安全性を考慮し2泊3日の入院治療をすすめています。過活動膀胱の薬物治療で効果のなかった方は、一度、恵み野病院泌尿器科にご相談ください。

『ボツリヌス毒素膀胱壁内注入療法』について一緒に検討しましょう。

過活動膀胱症状質問表 (Overactive Bladder Symptom Score:OABSS)

以下の症状がどれくらいの頻度でありましたか。この1週間のあなたの状態に最も近いものをひとつだけ選んで、点数の数字を○で囲んで下さい。

質問	症状	点数	頻度
1	朝起きた時から寝る時まで、何回くらい尿をしましたか	0	7回以下
		1	8~14回
		2	15回以上
2	夜寝てから朝起きるまでに、何回くらい尿をするために起きましたか	0	0回
		1	1回
		2	2回
3	急に尿がしたくなり、我慢が難しいことがありましたか	3	3回以上
		0	なし
		1	週に1回より少ない
		2	週に1回以上
		4	1日1回くらい
4	急に尿がしたくなり、我慢できず尿をもらすことがありましたか	5	1日5回以上
		0	なし
		1	週に1回より少ない
		2	週に1回以上
		3	1日1回くらい
合計点数			点

過活動膀胱の診断基準 尿意切迫感スコア(質問3)が2点以上かつOABSSスコアが3点以上
過活動膀胱の重症度判定 OABSSスコア

軽症: 5点以下
中等症: 6~11点
重症: 12点以上

