

～つながり～

Vol.  
22

# Link

2024 / 1

Ishibashi  
General Hospital

石橋総合病院広報誌



特集..おしっこ  
のなやみ

P12裏面 / 外来診療担当医表 ▶



おしっこ

お悩み

しょっちゅうトイレに行きたくなる

ふとしたはずみで漏れてしまう

夜中にトイレに起きてしまう

若い頃にはなかったおしっこの悩みを多くの中老年が抱えています。デリケートな悩みなので友人に相談しづらいし、人目を気にして病院へ通うことも控えてしまう。「おしっこの悩みくらい年をとれば誰しもあるのだから、そのままでもいいかあ」そうやって放っておくと、日常生活に支障がでてきたり、背後にある重大な病気が気づかないうちに進行している可能性もあります。今回は私たちの生活と切っても切れない「おしっこ」のメカニズムと、トラブルや病気についてご紹介していきます。

～つながり～

# Link

Vol.22 2024/1 発行

## Index

### 特集 おしっこの悩み

おしっこの悩み ..... 2

おしっこからわかる健康チェック ..... 4

頻尿に関わる疾患 ..... 6

泌尿器科医師紹介 ..... 9

自宅で簡単ストレッチ ..... 10

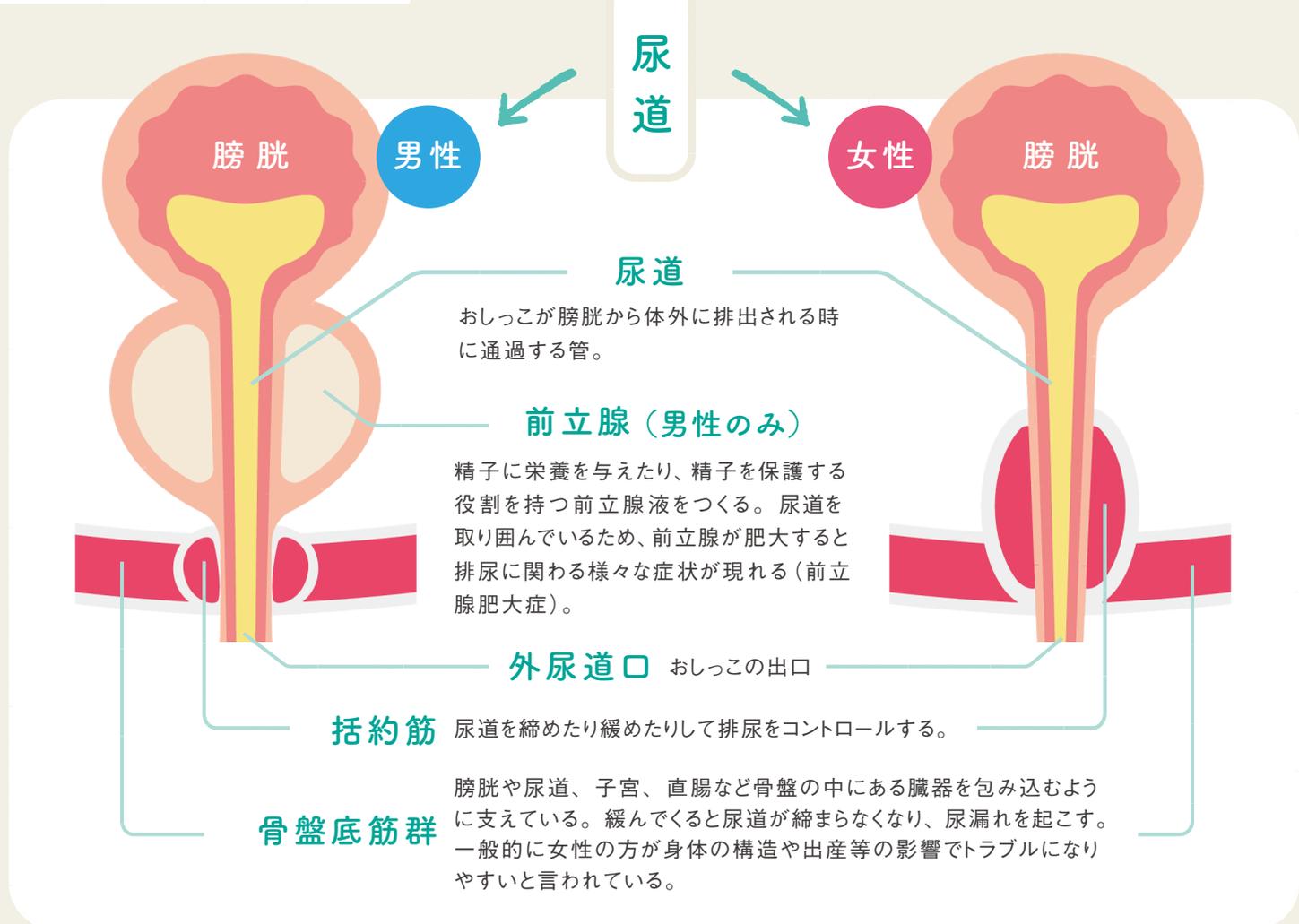
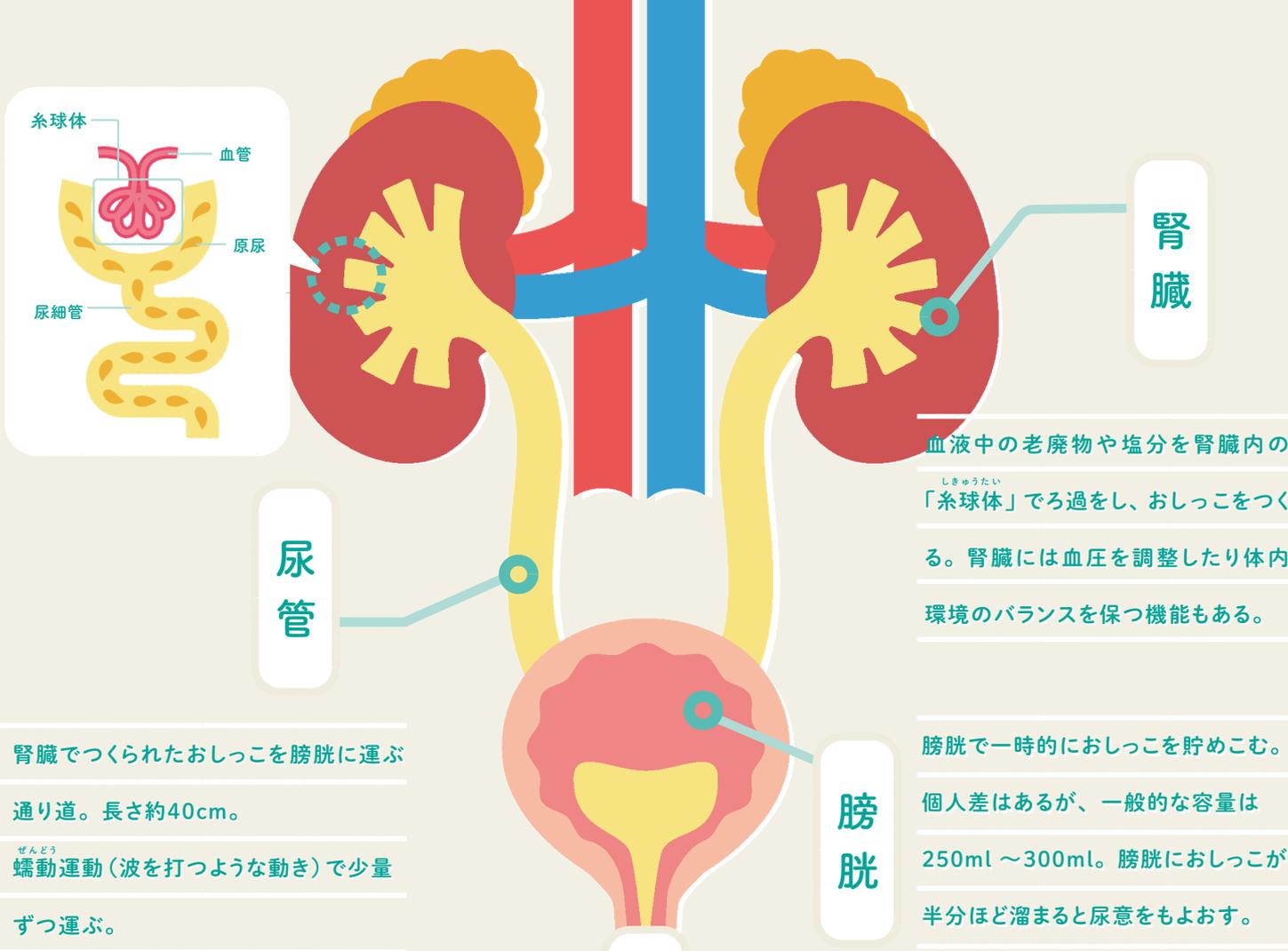
気になるお店に行ってみた! ..... 11

裏面 / 外来担当医表



表紙イラスト:「ショーツ」

生きていく上で、一生付き合っていく排泄。だからこそ毎日の健康のパロメーターとして1つの目安になってきます。気になる症状がある際には、早め早めに医師に相談してみましよう。



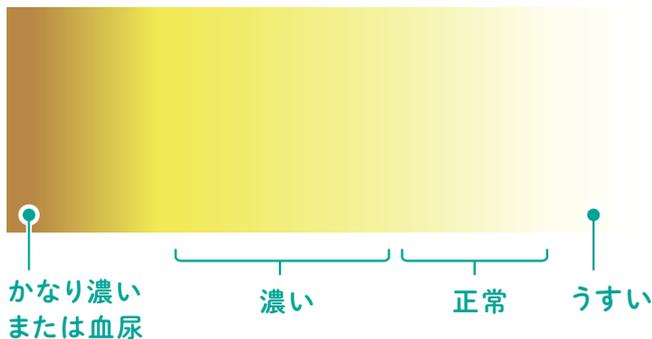
# 尿の色

おしっこからわかる

## 健康チェック

通常の色味

尿の色の目安



### Q色が濃い

健康なおしっこの色は「淡黄色」「麦わら色」です。これはおしっこの中に含まれるウロビリリンという物質特有の色です。脱水症状などで体の水分量が少なくなると、尿中の水分が減ってウロビリリンの濃度が高くなるので、黄色味が濃くなります。十分に水分補給をしましょう。なお、ビタミン剤や栄養ドリンクを飲んだあとに濃くなったり、朝一番や我慢をしたあとのおしっかも濃縮されて黄色味が濃くなったりしますが、どれも腎臓がしっかり働いている証拠なので心配はいりません。

隠れている病気

脱水症

あれ？いつものおしっこと違う…

おしっこは健康のバロメーターと呼ばれています。今回は「色」「量（回数）」「におい」の3項目からどんな健康状態が分かるかを紹介します。

### Q色が薄く、ほぼ無色

大量に水分を摂取した後であれば問題ありません。そうではなく、日頃から無色のおしっこが出る場合は、糖尿病の可能性が考えられます。

隠れている病気

糖尿病

### Q白く濁っている

おしっこの中に白いふわふわしたものが浮いていて、にごっていることを尿混濁といいます。尿路感染症（膀胱炎、尿道炎、腎盂腎炎）の可能性が考えられます。

隠れている病気

尿路感染症

### Q血尿が出た

目で見て分かるほどの赤みのある「肉眼的血尿」と健康診断などで精査すると判明する「顕微鏡的血尿」があります。どちらの場合も、軽い尿路感染症（膀胱炎、尿道炎、腎盂腎炎）から「膀胱がん」などの悪い疾患の初期症状の可能性まで考えられます。

隠れている病気

尿路感染症

膀胱がん など

尿路結石

監修

石橋総合病院 泌尿器科  
中野 一彦

医学博士  
日本泌尿器科学会 泌尿器科専門医 / 指導医  
日本がん治療認定医機構 がん治療認定医





おしっこの中の尿素を細菌が分解してできた、アンモニアのにおいが軽くなる程度。

通常において

健康成人の1日の尿量

1000 ~ 1500 ml



1日の平均的な回数

5 ~ 7回



通常の回数と量

尿路感染症

隠れている病気

排尿したてのおしっこが不快なアンモニア臭を発したら、おしっこをつくる過程で何らかのトラブルがおきている可能性があります。膀胱炎などの病気のときにみられます。

Qにおいがきつい

慢性腎炎

糖尿病

尿崩症

隠れている病気

尿量が1日2500ml以上になることを多尿といいます。単純な水分過剰摂取や、アルコールの摂取などで尿量が増えることもあります。糖尿病、尿崩症、慢性腎炎などが原因のこともあります。

Q量が極端に多い

糖尿病

隠れている病気

糖尿病の人にみられます。おしっこにブドウ糖が混ざって排出されるため、甘い匂いがしたり泡立ちやすくなります。

Q甘ったるいにおい

前立腺がん

前立腺肥大症

隠れている病気

1日の尿量が400ml以下を乏尿、100ml以下を無尿と呼びます。乏尿や無尿のときは、からだに何らかの異常があると考えられます。おしっこの量が極端に少ないと体内の老廃物を外に出すことができず、不要なものが蓄積されるため、からだにさまざまな不調をきたします。

Q量が少ない、全く出ない

頻尿について次ページで詳しく解説!



膀胱炎

など

前立腺肥大症

過活動膀胱

隠れている病気

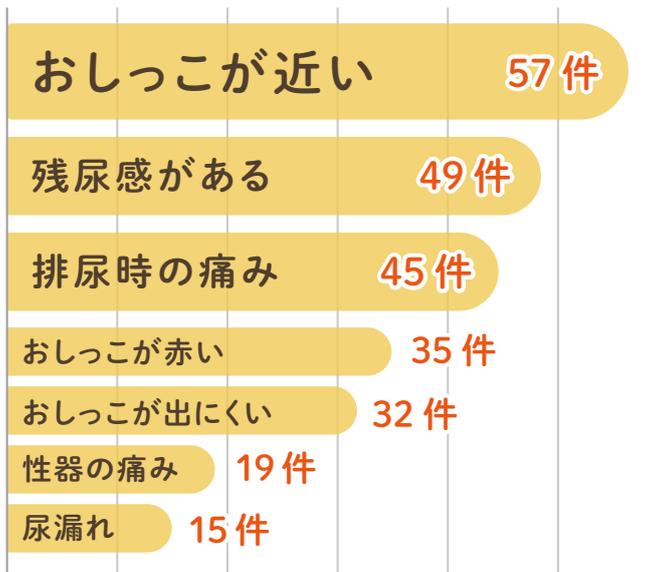
1日8回以上おしっこに行くことを「頻尿」と呼びます。毎晩就寝から起床までの間におしっこのために起きなければならぬことを「夜間頻尿」と呼びます。頻尿の原因は、過活動膀胱、前立腺肥大症、膀胱炎などの病気から、加齢やストレスなど様々です。

Q回数が多い

# 頻尿 に関する疾患

数あるおしっここの悩みの中でも最も多くの方を悩ませる頻尿。頻尿であると生活していく上でとても不便になります。また単に頻尿だと思っていいても実は大きな病気が隠れていることもあります。大事なことは、いつもと違うなという症状が出たら一度泌尿器科を受診することです。

## 当院泌尿器科に来院する方の症状



令和5年7月～8月問診票より(紹介、腹痛、腰痛、再診を除く)



50歳～

## 前立腺肥大症

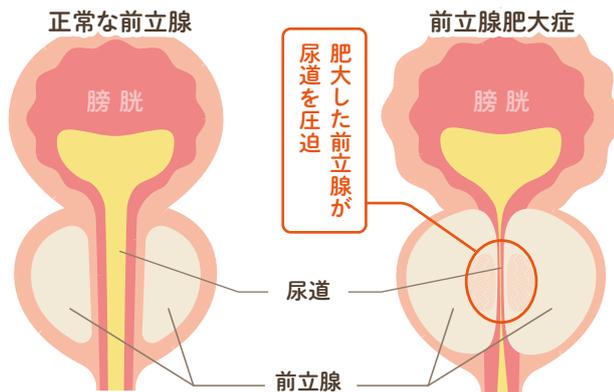
主に加齢が原因とされ50歳を過ぎた頃から徐々に増えはじめ70歳以上になると70～80%の人にみられます。前立腺が肥大し、図のように尿道が締め付けられた結果、おしっこが出にくくなります。その結果、膀胱が一生懸命おしっこを出そうとして疲れてしまう過活動の状態になり、おしっこが膀胱に少し溜まっただけでおしっこに行きたくなり頻尿になります。放置すると、尿路感染、尿中成分が結石化してしまいう膀胱結石など、さまざまな合併症が起りやすくなります。

### 原因

まだはつきりとは解明されていません。しかし、中高年になると肥大することから「男性ホルモンの働き」が関与していることは間違いなく、男性ホルモンを含む性ホルモン環境の変化により、前立腺が肥大すると考えられています。

### 当院での治療法

基本的に内服薬で治療します。それでも改善しない場合には、前立腺を一部切除する手術を行うこともあります。現在は経尿道的内視鏡手術(尿道からカメラ等を入れて行う手術)が主流になっています。





40歳～

# 過活動膀胱

膀胱が過敏になり、尿が十分にたまっていなくても、本人の意思とは関係なく膀胱が収縮する状態です。その結果、急に尿意をもよおしたり、何度もトイレに行きたくなったり、尿漏れをしたりということが起きやすくなります。過活動膀胱は頻度の高い病気で日本人の1,000万人以上が罹患しているといわれています。40歳代になると増え始め、高齢になるほど増加し、80歳以上では4割以上が罹患しているとされます。

## 原因

脳やせき髄の神経疾患にともなうことが多いです。そのほか、男性の場合は前立腺肥大症の50〜70%の患者さんが過活動膀胱になります。女性の場合は加齢などにより膀胱・子宮・尿道などを支えている骨盤底筋の筋力が弱くなるのが影響してきます。生活習慣も影響するといわれ、肥満や便秘・高血圧・糖尿病などとしばしば併発します。アルコール摂取や喫煙・運動の有無も影響してきます。

## 当院での治療法

日常生活の指導、膀胱訓練、骨盤底筋体操、内服薬など、症状に合わせた治療を行います。



昼間頻尿

1日に8回以上トイレに行く



夜間頻尿

眠っている間に尿意で目が覚めトイレに行き、それが辛い状態



尿意切迫感

急に起こる おさえられない尿意



切迫性尿失禁

急に尿意が起り、トイレに間に合わず尿が漏れてしまう



60歳～

# 前立腺がん

日本人男性がかかるがんの中で今や最も割合が高いがんです。早期の段階において症状を自覚することが少ない疾患ですが、進行すると頻尿や血尿などの症状がでてきます。さらに、進行した前立腺がんは骨に転移することが多く、その際には腰痛などの骨の痛みが出現することがあります。

## 原因

前立腺がん患者は年々増加しています。原因として食生活の欧米化（動物性脂肪がよくないとされる）や、腫瘍マーカー（PSA検査）の普及でがんを発見しやすくなったことが挙げられます。

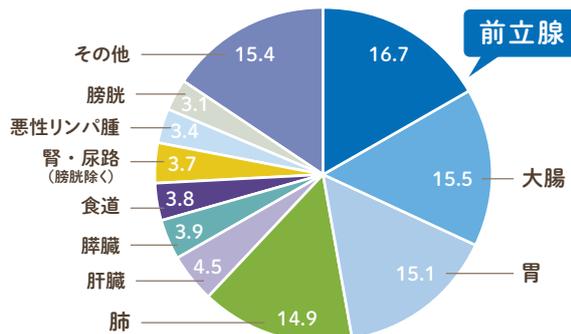
## 当院での治療法

手術療法、放射線療法、内分泌（ホルモン）療法、化学療法があります。病期や年齢、全身状態、合併症などを考慮して治療方針を決定します。

## PSA検査とは

がんなどにより前立腺組織が壊れると、PSA（前立腺特異抗原）が血液中に漏れ出し増加します。血液検査でPSA値を調べることで前立腺がんの可能性を調べます。健康診断では一般的にPSAが4.0ng/ml以上の場合を要精査としています。ですがPSAの値が高いからといってすべてが前立腺がんなのではなく、前立腺肥大症や前立腺の炎症でも高くなる場合があります。

日本人男性がかかるがんの割合



出典：厚生労働省「全国がん登録 罹患数・率報告 2019」

# 「頻尿」に關わる疾患



50歳～

## 膀胱がん

頻尿、排尿時の痛み、血尿、残尿感などの症状がでてきます。なかでも特徴的なのは、痛みなどを伴わない血尿です。ほかに症状がなく、血尿も出たり出なかったりするところがあるため、受診せずに放置している間に進行してしまうこともあります。

### 原因

発症リスクとして最も大きな原因と考えられているのは喫煙です。それ以外にも特殊な化学薬品（ゴム、皮革、織物や色素工場で使用されるアニリン色素、ナフチラミン）やベンチジンなどの染料も膀胱がんができる原因とされています。

### 当院での治療法

まず内視鏡手術を行い、必要に応じて膀胱内注入療法や化学療法を行います。病期や年齢、全身状態、合併症などを考慮し治療方針を決定します。



全年齢

## 膀胱炎

便中の大腸菌などの腸内細菌が、尿道をさかのぼって膀胱の中に入り増殖することにより炎症を起こす病気です。男性に比べると女性の方が尿道が短いと、圧倒的に女性の方がかかりやすいです。頻尿以外に排尿時の痛みや尿の濁りが見られます。

### 原因



多くは陰部に付着した便中の細菌が膀胱内に侵入し発症します。おしっこを我慢すると細菌が長時間膀胱にとどまり菌が繁殖してしまいます。こまめに水分をとり、おしっこをしつかり出すことが大切です。

### 当院での治療法

抗生剤の服薬を行います。



全年齢

## 大量の水分摂取

近年健康のためということなどで水分を必要以上にとられる方が見受けられます。余剰な水分は尿として排泄されますので、大量の水分をとることで頻尿になります。また、塩分の多い食事でも水分が体内に蓄積されるため、結果的に尿の量が増えて頻尿になります。頻尿のみられる方は、水分や塩分をとりすぎているか確認してみましょう。



全年齢

## 心因性の頻尿

心理的なプレッシャーやストレスがかかると頻尿になることがあります。比較的若い世代にみられます。人前になるときや大事なプレゼンの前におしっこの回数が増えた経験がある方もいるのではないのでしょうか。心理的要因を取り除けると症状が改善することが多いです。一時的に内服薬を使用することもあります。

(生活の質)

# QOL向上に 役立つ治療を

当院の泌尿器科外来では、常勤医の中野医師と非常勤医4名（うち女性医師1名）のもと、外来診療にあたっております。令和5年7月からは自治医科大学 泌尿器科教授の藤村 哲也医師による最新の医療情報や研究結果をもとにした診断と診療を行っています。



## 藤村 哲也 (ふじむら てつや)

自治医科大学 泌尿器科 教授  
山梨大学医学部卒業

資格 日本泌尿器科学会 泌尿器科専門医 / 指導医  
日本泌尿器内視鏡・ロボティクス学会  
腹腔鏡技術認定医 / 泌尿器ロボット支援手術プロテクター  
日本内視鏡外科学会 泌尿器腹腔鏡技術認定医  
日本がん治療認定医機構 がん治療認定医

専門分野  
・ロボット支援手術  
・腹腔鏡手術  
・尿失禁手術

泌尿器科というと「何となく行きづらい」「恥ずかしい」と初めの一歩が踏み出せない方が多くいらっしゃると思います。しかし実は、泌尿器科の初診では詳しく症状を伺う問診と尿検査を中心にを行うため、視診や触診が絶対にあるわけではありません。所見に合わせた治療方法を提案させていただき、納得していただいたうえで治療を進めていきます。

私はこれまで東京大学医学部附属病院と東京大学泌尿器科学教室の関連病院、アメリカでのロボット支援手術研修、そして自治医科大学にて約30年研鑽を積んで参りました。これまで蓄積してきた医療知識と臨床経験、そして最先端技術をこの石橋地域にも還元していきたいと考えております。

今回広報誌で紹介した尿に関する問題は、男女問わず幅広い年代に生じます。こうしたお悩みには泌尿器科領域の病気が隠れている可能性がありますし、治療することはQOL（生活の質）向上にも大きく役立ちます。早めに受診することで、治療による効果も得やすいため、少しでも気になる症状がありましたら、お気軽にご相談ください。

## 泌尿器科外来 担当医表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	中野 一彦	中野 一彦	藤村 哲也	渡辺 美穂 (第1・3・5)	森田 辰男	-
午後	-	-	高岡 栄一郎	-	-	-

監修・・・石橋総合病院  
リハビリテーション科

お題目

尿漏れ予防体操

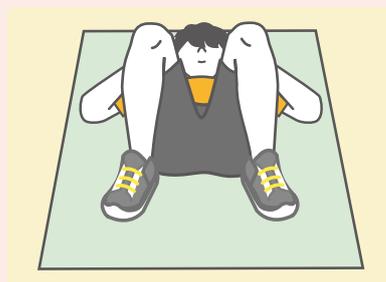
近年、尿漏れに悩みを抱えている人は多いと言われています。尿漏れがあることで、外出に不安があったり、またデートリケートな問題のため誰にも相談できず一人で抱え込んでしまう方も多いことと思います。

特に女性では出産を経て、骨盤底筋の筋力が低下し、尿漏れをしやすと言われています。一部の研究では、骨盤底筋を鍛えることで、尿漏れの症状が軽減できると言われています。今回の特集で、骨盤底筋を鍛え、尿漏れを予防していきましょう。



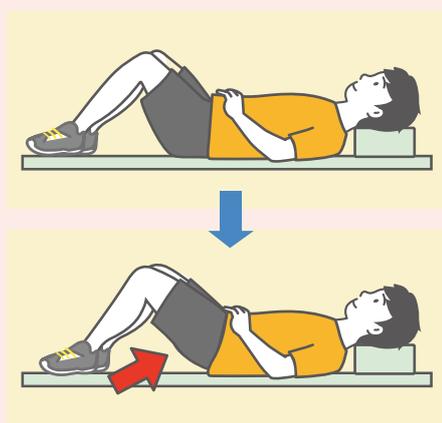
1 仰向け + 両膝を立てる

ベッドや床上に仰向けになり、両膝を立て、両脚を肩幅に開きます。



2 お尻に力をいれる

おならやおしっこを我慢するように尿道の周りの筋肉またはおしりをキュッと締めます。



レベル①

1～2秒力を入れて抜く  
回数：1セット5回 / 1日3セット

レベル②

5～10秒連続で力を入れて抜く  
回数：1セット5回 / 1日3セット

※ 骨盤底筋は、くしゃみなどの瞬間的に力を使うこともあれば、おしっこを我慢するために長く力を入れることもあるので、この2つの練習を行きましょう。

尿漏れ・尿失禁予防体操の動画がご覧いただけます！



QRコードを  
チェック



YouTube  
動画配信中

友志会チャンネル



その他にも、医療・介護・子育てについて動画でご紹介していますので是非チャンネル登録してご覧ください。

採用情報

私たちと一緒に  
働きませんか？

Tel. 0285-53-1134

募集職種

- 看護師（常勤）
- 介護員（常勤 / 非常勤）
- 医療事務（常勤）



▼ 道の駅もつけ店（冬季限定）



▲ 石橋複合施設敷地内にある石橋店

気になるお店に  
行ってみた!



焼き芋といえば石焼き芋を思い浮かべる方が多いだろう。しかしつぼの中で焼きあげる「つぼ焼き芋」という焼き方があることをご存じだろうか。そもそも石焼き芋の歴史は戦後になってからで、戦前の日本で焼き芋といえ「かまど」や「つぼ」の中で焼き上げることが主流だったそう。

そのつぼ焼き芋を食べられるお店が石橋にある。つぼ焼き芋専門店 TSUBOIMO WASABURO（ツボイモワサブロウ）だ。2017年に移転した当院跡地に、石橋複合施設、ドラッグストアと共に2022年11月にオープン。

WASABUROのつぼ焼き芋は、炭火で熱した信楽焼のつぼの中に数軒の契約農家から仕入れた紅はるかを入れ、2時間以上かけてゆっくり焼き上げる。輻射熱を使ってじっくり焼

き上げること、焦げにくく、均一に火が通りさつまいもの甘さを最大限に引き出すことができる。焼きあがったさつまいもを割ってみるとホクホクよりもねっとり寄り。蜜が溢れとろける甘さだ。焼きたてのあつあつを食べても美味しいが、少し休ませると甘みが増してさらに美味しくなるので、冷蔵庫で冷やして食べることもおすすめのこと。

サイズはSサイズ（300円）・Mサイズ（450円）の2種類。冬季限定で出店している道の駅もつけ店ではLサイズ（550円）の販売もある。

石橋店にはつぼ焼き芋以外に、下野市のふるさと納税返礼品にもなっている「干し芋（600円）」や、つぼ焼き芋の上にバニラアイス、お芋のソースとフレークがのった「お芋アイス（600円）」などスイーツの販売もある。

話を伺ったオーナーの奥さまは石橋の生まれ。農家だったお祖



▲ つぼ焼き芋 Sサイズ（300円）/Mサイズ（450円）  
Lサイズ（550円）※ Lサイズは道の駅もつけ店のみ



▲ 石橋店限定 お芋アイス（600円）

父さんは野菜や漬物を近所に配り、人々を笑顔にすることが好きな人だったそう。そんなお祖父さんのように「食べると笑顔になれる焼き芋」という思いを込めて、店名をお祖父さんの名前「WASABURO」にした。「生まれ育った石橋に還元していきたいです。」と語る。

1本1本丁寧に向き合いながら焼き上げたさつまいもを、寒さがピークのこの時期には是非わってみてはいかがだろうか。

つぼ焼き芋専門店 TSUBOIMO  
WASABURO 石橋店

所在地 下野市石橋 628-3  
(石橋複合施設・ドラッグストア 併設)  
営業時間 10:30～18:00  
定休日/月曜日/第2・4・5水曜日

道の駅もつけ店（冬季限定出店）

※ 焼き芋の販売のみ

所在地 下野市薬師寺 3720-1  
営業時間 9:00～17:30  
定休日/道の駅もつけの休みに準ずる  
※ 出店時期は HP または Instagram をご確認ください

(各店舗共通) ☎ 070-9018-9288 @tsuboimo\_wasaburo



WASABURO

つぼ焼き芋

キリトリ線  
クーポン枚につきおひとり様1枚限り有効  
石橋総合病院LINK読者特典  
50円引き  
有効期限  
2024年2月末

# 石橋総合病院外来診療担当医表

(2024年1月現在)

科名	曜日	月		火		水		木		金		土
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
内科(新患)		☆三好祐頭 ☆三室淳	☆林ゆめ子	☆三室淳	☆三好祐頭	☆星野孝文 ☆三室淳	-	☆長竜彦	☆林ゆめ子	池田邦彦	-	☆三好祐頭
腎臓内科		-	-	-	-	長田太助	☆藤田和己	-	-	-	-	-
消化器		-	-	-	-	☆星野孝文	☆星野孝文	☆長竜彦	三枝充代	-	-	-
内分泌 (糖尿病・甲状腺)		☆笠井貴久男 ☆齋藤孝子	-	大平恵理子	-	小飼貴彦	小飼貴彦	加藤嘉奈子	☆齋藤孝子	☆笠井貴久男 海老原千尋	☆齋藤孝子	-
リウマチ		-	-	新井聡子	新井聡子	-	-	-	-	-	-	-
呼吸器		☆三好祐頭	☆林ゆめ子	角田卓也	☆三好祐頭	坪地宏嘉	-	-	☆林ゆめ子	-	☆林ゆめ子	-
循環器		-	横田彩子	西村芳興	-	大谷賢一	新島聡	原田顕治	-	-	小栗淳	-
脳神経内科		-	-	-	小出玲爾 (第2・4)	澤田幹雄	澤田幹雄	-	-	池田邦彦	-	-
血液内科		☆三室淳	-	大嶺謙	-	☆三室淳 畑野かおる	畑野かおる	☆三室淳	-	海野健斗	海野健斗 和泉透	-
外科		☆大塚紳	-	☆大塚紳 ☆清水徹一郎	-	☆清水徹一郎	-	☆清水徹一郎	-	☆大塚紳	-	-
整形外科		☆萩原秀 ☆高橋恒存	-	☆安食孝士 ☆白石拓也 齊藤寿大	-	☆安食孝士 ☆堀井倫子 秋山達	溝部弘敬 (予約のみ)	☆萩原秀 ☆白石拓也 安藤治朗	-	木村敦 ☆堀井倫子 ☆高橋恒存	-	非常勤医師 (下記参照)
<専門外来> 脊椎外来		井上泰一	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<専門外来> 骨粗鬆症外来		-	-	-	-	-	-	-	杉本直哉 (第1・3)	-	-	-
<専門外来> スポーツ外来・ 肩関節外来		-	☆高橋恒存 (膝関節)	-	-	-	-	-	飯島裕生 (肩関節)	-	飯島裕生 (肩関節) (第2・4)	-
脳神経外科		-	☆高橋明	-	-	-	-	-	-	-	-	-
形成外科		-	-	-	-	-	-	-	森田侑平	-	-	-
泌尿器科		☆中野一彦	-	☆中野一彦	-	藤村哲也	高岡栄一郎	渡辺美穂 (第1・3・5)	-	森田辰男	-	-
婦人科		-	-	坂本尚徳	-	-	-	-	-	-	-	-
耳鼻咽喉科		☆田中利明 非常勤医師	田邊久雄	☆田中利明	橋本研	☆田中利明	田邊久雄	非常勤医師	非常勤医師	☆田中利明	-	-
<専門外来> 嚥下外来 (完全予約制)		-	-	-	-	☆田中利明	-	-	-	-	-	-
<専門外来> 補聴外来 (完全予約制)		非常勤医師	-	-	-	-	-	-	-	☆田中利明	-	-
眼科		☆高山良	☆高山良	☆高山良	☆高山良	-	☆高山良	☆高山良	☆高山良	非常勤医師	非常勤医師	-
皮膚科		-	小宮根真弓	-	-	-	-	塚田鏡寿	-	-	-	-
リハビリテーション科		-	-	☆堀井倫子	-	-	-	☆高橋恒存	-	-	-	-

☆は常勤医師

## 【土曜日診療担当医表】

総合内科		整形外科									
毎週土曜	☆三好祐頭	第1土曜	西頭 知宏	第2土曜	木村 敦	第3土曜	西頭 知宏	第4土曜	☆高橋 恒存	第5土曜	常勤医師

**受外来診療時間**

月～金	午前	8:30～12:00
	午後	13:30～16:00
土	午前	8:30～11:00

注) 土曜日の診療は、内科・整形外科のみとなります。  
 ※初診の方は受付終了30分前までに受付をお済ませください。

(左記以外)

- 泌尿器科 午前 8:30～11:00
- スポーツ外来 完全予約制外来
  - 【月】 膝関節 13:30～16:00
  - 【第1・3・5/木】 肩関節 13:30～18:00
  - 【第2・4/木】 肩関節 16:00～18:00
  - 【第2・4/金】 肩関節 13:30～17:00

完全予約制外来

- 嚥下外来
- 補聴外来

【休診日】 土曜午後・日曜・祝日・年末年始(12月30日～1月3日) 【面会時間】 14:00～17:00 ※詳細は病棟スタッフにお問い合わせください  
 ※当日以外の予約変更は平日14時～16時にお電話ください

外来診療担当医表は都合により休診、変更となることがあります。診療日時の詳細については受診される前日までに院内掲示、お電話またはホームページのお知らせ等でご確認ください。

**発行** 医療法人社団友志会 石橋総合病院地域連携部 (栃木県下野市下古山1丁目15-4)

代表	Tel.0285-53-1134 Fax.0285-53-3957
地域連携部直通	Tel.0285-53-1136 Fax.0285-53-7799

広報誌に関するみなさまからのご意見・ご感想をぜひお聞かせください。  
 ■ ishibashi-hp@yushikai.jp

