

つるかめ新聞

2023年



4.5月号



3月28日から31日にかけて、老健あんじゅと介護医療院の入所者の皆さんがお花見に出かけられました。竜王山公園では、麗らかな陽光の下、桜がちょうど満開で、山一面の美しい景色と桜の上品な香りで身も心もリラックスされたようでした。竜王山公園に出かけられなかった入所者さんも、小野田赤十字病院の敷地でお花見を楽しまれました。（関連記事3ページ）

5月の洗濯物受渡日の変更

5/1 (月)	5/2 (火)	5/3 (水)	5/6 (土)	5/7 (日)
日赤創立記念日		~ 5/5 (金) 祝日		
入浴なし	老健 介護医療院	(清拭)	(清拭)	(清拭)

5/2 (火) の洗濯物受け渡しは、老健は**15時から**、介護医療院は**16時から**行います。

5/1 (月)、5/3 (祝) ~ 5/7 (日) の洗濯物受け渡しは行いません。



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

小野田赤十字老人保健施設

おんじゅ

小野田赤十字 介護医療院

〒756-0889

山陽小野田市大字小野田3700番地

TEL 0836-88-0222

FAX 0836-88-4392

E-mail: anju@onoda.jrc.or.jp

第332号 (令和5年4月12日発行)

トイレのお悩み～頻尿について～



「この頃トイレが近くて困る」
「トイレの心配があるから、旅行に行っても楽しめない」
「家事の最中や来客中など、すぐにトイレに行きたくなる」

このような「頻尿」に悩んでいる方はいらっしゃいませんか。
原因はいろいろありますが、ご自身の症状や病気について、正しく理解することが、対策につながります。

まず、頻尿とはどのような状態を指すのでしょうか。
頻尿とは、朝起きてから夜寝るまでに、8回以上トイレに行く症状のことを指します。
人がトイレへ行く回数は、昼間であれば5～7回、就寝中は0回といわれています。つまり、日中8回以上トイレに行ったり、就寝中トイレに行きたくて目が覚めてしまう方は、「頻尿」にあたります。
また、頻尿の原因の1つである「過活動膀胱」という病気は、40代以上の8人に1人が悩まされています。

頻尿の原因として、次のものが挙げられます。

- 残尿：糖尿病、腰部椎間板ヘルニア、子宮がん、直腸がんの手術などの影響で、排尿後も膀胱内に尿が残ってしまう
- 多尿：糖尿病などの内分泌疾患、水分の過剰摂取、利尿剤などの影響で、尿量が多くなる
- 尿路感染・炎症：膀胱炎や前立腺炎、間質性膀胱炎など
- 膀胱がん
- 膀胱結石
- 心因性頻尿：膀胱や尿道に病気がなく、尿量が多くないのに、トイレのことが気になり、必要以上にトイレに行ってしまう
- 過活動膀胱



このうち、過活動膀胱は、意思と関係なく、膀胱が勝手に収縮する病気です。原因は、脳と膀胱・尿道をつなぐ神経のトラブルによる「神経因性」と、それ以外の原因による「非神経因性」の二つがあります。

症状としては、突然我慢できないほどの尿意を催す
トイレが近い
就寝中、何度もトイレに行きたくなり目が覚める
急に尿意を催し、我慢できず漏らしてしまう
といったものがあります。

過活動膀胱の診断は、病院で問診や尿検査、腹部エコー検査などを受けます。治療法は一般的に、薬の服用や膀胱訓練・骨盤底筋訓練などがあります。膀胱訓練とはトイレに行きたくなってもしばらく我慢して蓄尿量を増やすもの、骨盤底筋訓練とは尿道を締める力を鍛えるものです。他に電気刺激治療、磁気刺激治療などがあります。

普段の生活で行える対策として、水分を摂り過ぎない、下半身を冷やさないことが効果的とされています。なお、夏場は水分を控えると熱中症を引き起こす可能性があるため、気を付けましょう。

「自分は頻尿かもしれない」と思われたら、泌尿器科を受診することをおすすめします。

Enjoy Life

エンジョイライフ



院内の敷地でお花見を楽しみました



3月15日、介護医療院で誕生日会を行い、皆さんでお祝いをしました。



3月17日、老健で誕生日会を行った後、昭和時代の宇部小野田の風景を上映しました。

イチ押し 昼ご飯

当施設の管理栄養士おすすめの給食献立をご紹介します。



- ・菱形寿司
- ・れんこんと豚肉の炒り煮
- ・鶏銀杏茶碗蒸し
- ・フルーツ(黄桃缶・白桃缶)
- ・三色花ゼリー

写真左下が菱形寿司

.....

4月の壁面飾りは、色とりどりのチューリップが咲く風景です。遠くに見えるチューリップ畑はお花紙をこよりにしたもので表現されています。利用者の方が一本一本丁寧に貼られました。



4月10日、利用者さんが血行を良くするグーパー体操などをされました。



バラの花びらはピンク色の絵具を浸したコーヒーフィルターで、額

はこよりにした茶色のお花紙で作られています。細やかな作りから、作成された利用者さんの思いと熱意が伝わってきます。

要予約

88-0222

面会時刻

4/24(月)、5/8(月)、5/15(月)、5/22(月)、5/29(月)、6/5(月)、6/12(月)、6/19(月)は午前10時30分、11時の1日2回。その他の日は午前10時30分、11時、午後2時、2時30分の1日4回

オンライン面会の日程

4/21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	5/1	2	3	4	5	6
金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
老			医 午前のみ	老	医 老	医	老				医 老				
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土		
	医 午前のみ	老	医 老	医	老			医 午前のみ	老	医 老	医	老			

5/21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	6/1	2	3	4	5
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
	医 午前のみ	老	医 老	医	老			医 午前のみ	老	医 老	医	老			医 午前のみ
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	
老	医 老	医	老			医 午前のみ	老	医 老	医	老			医 午前のみ	老	