

vol. **64**  
2025.1

憩いと安らぎをお届けする 綾部市立病院



広 報

# おあしす

o a s i s

医師の健康アドバイス

夜間頻尿

健診の重要性と  
オプション検査の活用

OPEN HOSPITAL

中学生・高校生対象の  
病院体験事業を行いました

Information

公式  
YouTube



公式  
LINE





綾部市立病院 院長  
志賀浩治

新年あけましておめでとうございます。  
今年は大過なく新しい年を迎えることができましたことを大変喜ばしく思います。しかし、昨年元旦早々に能登半島に大地震が発生し甚大な被害をもたらしました。1年経った現在もまだ避難生活を余儀なくされている方がおられるようです。1日も早い復興をお祈り申し上げます。

さて、院長就任時の「おあしす Vol.62」にて、病院の在り方について検討する必要があることをお伝えしました。

コロナ禍を乗り越え、今年度上期には病床利用率が60%台から70%台に回復するなど、医療需要も少しずつ正常化に向かっていきます。一方で、現在の病床数(206床)に対して、依然として使用されていない病床が存在しているのも事実です。

このため、今般、綾部市の条例を改正していただき、病床数を199床に削減する方針とさせていただきます。

市民の皆さんからすると、「病院が縮小されて、受診できなくなるのではないかと」の心配もあるかと思いますが、診療体制そのものを縮小するわけではなく、地域の实情に合わせた医療を提供するための施策であり、むしろ医療の質と持続可能性を確保するための第一歩と考えております。また、199床以下の地域密着型病院は優遇される診療報酬制度になっています。

人口減と高齢化に直面している綾部市の現状に合わせて、地域医療を長期的に支えるための取り組みです。今後も患者さまお一人お一人に寄り添い、安心して受診いただける環境を整えてまいります。よろしくご理解いただきますようお願いいたします。

# 医師の健康アドバイス Doctor's Health Advice



## 夜間頻尿

### はじめに

夜間頻尿は「夜間に排尿のために1回以上起きなければならぬ」という状態であり、下部尿路症状の中で最も多い症状です。年齢とともに有症状率(症状がある方の割合)は上昇し70-80歳代の方では7-9割に症状があると報告されております。

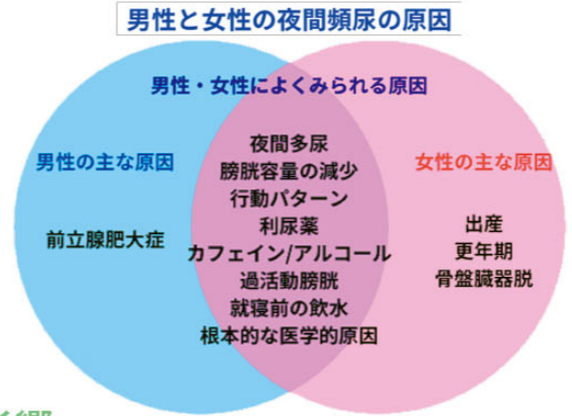


### 原因

夜間頻尿の原因は、多尿(尿の一日の合計量の増加)、夜間多尿(夜間のみ尿量増加)、膀胱蓄尿障害(膀胱の容量減少)、睡眠障害に大別され、これらの要因が単一であるいは複数で関与していると考えられています。夜間多尿が原因として最多で、夜間頻尿患者の約8割に夜間多尿が存在するという報告もあります。夜間多尿は水分の過剰摂取や



加齢による抗利尿ホルモン(尿量を減らすホルモン)分泌の変化、高血圧・心不全・老化による心機能の低下、薬剤性(利尿薬など)といった原因があります。



### 影響

夜間頻尿の存在はQOL(生活の質)の低下や睡眠障害はもちろんのことうつ病の増加や転倒・骨折率の増加、死亡率の上昇にまで関与すると言われております。特に、夜間排尿回数が2回以上の場合は深刻な影響がでるとされており改善が必要です。

### 治療

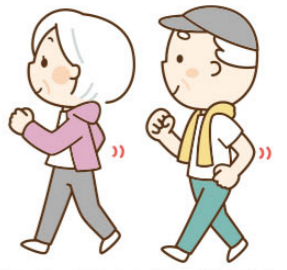
原因に合わせた治療が必要であり、原因検索のためには排尿日誌が重要となります。排尿日誌とは、患

者さん自ら、排尿をした時間とその際の尿量を3日間記録するというもので、日誌からは頻尿はもちろんのこと夜間多尿、多尿、膀胱容量の低下など診断することができます。その他は必要に応じて採血、検尿、エコー検査を行います。



### 行動療法

ガイドラインでは第一選択(最も優先されるべき治療)です。1日の尿量が20~25ml/kgとなるような飲水制限や夜間の飲水、アルコール、カフェイン摂取の制限、塩分制限や夕方の運動、禁煙などが推奨されています。



### 薬物治療

前立腺肥大症の薬(男性の場合)や頻尿改善の薬、夜間の尿量を減らす薬、利尿薬、睡眠薬などが用いられます。



### 手術

下記の例など、場合によっては手術などが検討されることもあります。(例:前立腺肥大症に対する経尿道的前立腺切除術、骨盤臓器脱に対するメッシュ使用術など)

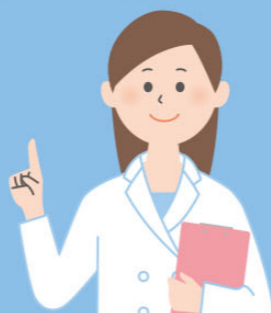
### 終わりに

夜間頻尿は不眠だけではなく精神病や骨折、死亡率にも関わる重要な疾患です。患者さんそれぞれにあった治療が可能ですので、症状がある方はお早めにご相談ください。



# 健診の重要性とオプション検査の活用

健康診断(健診)は、私たちの健康を守るために重要なもので、企業や自治体、学校などで定期的実施されています。健診を受けることで、日常では気づきにくい病気の兆候を早期に発見し、がんや心臓病、糖尿病などの重大なリスクを未然に防ぐことが可能です。また、体重や血圧、血液検査などの基本的な検査を通じて、自身の生活習慣や健康状態を見直すきっかけにもなります。



## 健診と検診の違い

健診は総合的な健康チェックを目的としており、特定の病気を発見する検診(がん検診など)とは異なる役割を持ちます。年に一度の健診を継続することが推奨され、高齢者や生活習慣病リスクが高い人には特に重要です。

## オプション検査とは

健診と併せてオプション検査を活用することで、さらに特定のリスクを詳細に評価できます。例えば、乳腺エコーやマンモグラフィ、骨密度検査などが該当し、健康維持や病気の予防に役立ちます。当院で受検可能なオプション検査の一覧については、以下をご覧ください。

※オプション検査の申し込みには別途費用が発生いたします。詳しくは各医療機関にお問い合わせください。

## 当院で受検可能なオプション検査の一覧

### ✓乳腺エコー



乳腺エコーは、超音波を使って乳房の内部を検査する方法です。痛みがなく、乳腺のしこりや腫瘍の早期発見に有効です。放射線を使用しないため、妊娠中・授乳中の方でも受検可能です。若年層の方の受検が推奨されています。

### ✓マンモグラフィ検査



X線を用いて、乳がんの有無を調べる検査です。触診では見つからないような、ごく小さなしこりや、悪性の可能性が高い微細な石灰化を発見するのに有効な検査です。乳房を挟みながら圧迫して、上下方向と左右方向から撮影します。X線を利用しますが、人体へ及ぼす危険性は、ほとんどありません。特に40歳以上の方を対象に2年に1回の受検が推奨されています。

### ✓子宮がん検査(細胞診)



子宮がん検査(細胞診)は、子宮頸部の細胞を採取して、異常を調べる検査です。専用のブラシで細胞を軽くこすり取り、顕微鏡で異常の有無を確認します。痛みは少なく短時間で行えます。特に20歳以上の女性は、2年に1回の受検が推奨されており、子宮頸がんの早期発見や予防に効果的です。

### ✓骨密度検査



骨に含まれるカルシウムなどのミネラルの量から骨の強さを判定し、骨粗鬆症の診断をします。当院ではDEXA(デキサ)法を用いて、骨が脆い場合に折れやすい腰椎(腰の骨)と大腿骨(太ももの骨)を直接測定します。その結果から、転倒や軽い衝撃での骨折の危険性をチェックします。

### ✓ABI検査(動脈硬化検査)



ABI検査とは、動脈硬化の有無を調べるための検査です。上腕と足首の血圧を測定し、足首の血圧を上腕の血圧で割った値を算出します。この値が低い場合、動脈が狭くなったり詰まっている可能性が高く、動脈硬化が疑われます。ABI検査は簡便で早期発見に有用なため、動脈硬化の予防や管理に役立ちます。

## 血液で調べる検査

### ✓ABC胃炎検査(胃炎、胃がんのリスク検査)



ABC胃炎検査とは、胃炎や胃がんのリスクを調べるための検査で、原則生涯に一度で良いとされています。血液検査で「ピロリ菌感染の有無」と「ペプシノゲン」という胃粘膜の状態を反映する物質の量を測定し、A~Dの4段階に分類してリスクを評価します。Aはリスクが低く、Dはリスクが高いとされ、リスクが高い場合は追加の検査や治療が推奨されています。簡便な方法で胃の健康状態の把握が行えます。

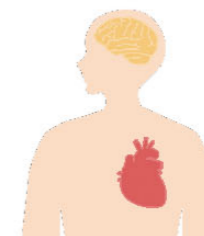
### ✓MCIスクリーニング検査プラス(軽度認知障害のリスク検査)



認知症の前段階である軽度認知障害(MCI)のリスクを調べることができる血液検査で、40歳以上の方は1年に1回の受検が推奨されています。

MCIは、健常者と認知症の中間の段階を指します。この検査では、血管損傷や炎症、アミロイドβの排出等に関わる9つのタンパク質を「栄養/脂質代謝/炎症・免疫/凝固線溶」の4つのカテゴリーに分類し血中量を測定することでMCIのリスクを評価できます。

### ✓LOX-Index®(脳梗塞、心筋梗塞のリスク検査)



脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクを予測する検査で、1年に1回の受検が推奨されています。この検査では血液中の動脈硬化を引き起こす原因物質「変性LDL」と「LOX-1」の量を測定し、動脈硬化の進行度や血管の炎症を評価します。これらの測定値が高いほど、血管の状態が悪くリスクが高いことがわかります。血液検査で将来の心血管リスクを予測できるため、予防や生活改善の指針に役立ちます。

### ✓腫瘍マーカー(肝臓:AFP/膵臓:CA19-9/卵巣:CA125/前立腺:PSA)



健康診断での腫瘍マーカー検査は、血液中の特定物質を測定し、がんの発見の手がかりを得るものです。AFPは肝臓がんや肝機能異常を示唆し、CA19-9は膵臓がんや胆管の異常を示します。CA125は卵巣がん、PSAは前立腺がんの指標として使われます。ただし、腫瘍マーカーの数値は炎症や他の要因でも影響を受けるため、数値が高くても必ずしもがんを意味するわけではありません。正確な診断には他の検査を併用し、総合的に判断することが必要です。

## 中学生職場体験

当院では、市内中学生の【職場体験】を受け入れました。この体験では、聴診器を使って呼吸音を聴いたり、血圧を測ったりといった医療の基本的な体験をはじめ、看護師が入院患者さんをどのようにケアしているかを見学していただきました。また、ナースステーション内で注射用の物品や心電図など、普段目にする機会の少ない医療用具に触れる機会も提供しました。

病院のさまざまな業務や役割を知ること、医療現場への理解を深める貴重な時間となったようです。



### 〈参加者の感想〉



疑問に思っていたことなど様々なことを質問でき、進路に向けての良いきっかけになった。

これまで曖昧だった職業の具体的な仕事を知ることができてよかったです。今日の体験でこれまで考えてなかった職種に興味がわきました。



### 看護師紹介動画



当院では病院体験事業に加え、実際に勤務している看護師に密着取材し、動画をYouTubeで公開しています。職業への理解や興味を深める内容となっており、今後も随時更新予定です。



# 中学生・高校生対象の病院体験事業を行いました

## コメディカル体験



10月27日(日)には高校生を対象とした職業体験イベント【コメディカル体験-ミライノカタチ-】を開催しました。このイベントでは、看護師、理学療法士、作業療法士、診療放射線技師、臨床検査技師、視能訓練士、臨床工学技士の7つの職種から希望する2職種を選び、実際の業務を体験していただきました。

参加した高校生からは「医療職への関心がさらに高まった」といった感想が寄せられ、将来の進路を考える良いきっかけになったようです。当院はこれらの体験を通じて、地域の子どもたちが医療職への関心を高め、将来の夢につながられるよう、今後も学びと成長を支える取り組みを続けてまいります。



## スタッフの身だしなみルール変更

スタッフ一人ひとりの多様性や個性を尊重し、自分らしく働ける職場環境づくりの一環として10月1日(火)より「清潔・安全」を重視し、皆様に「安心感」を与えられる身だしなみを前提に、髪型・髪色・爪の身だしなみルールを見直しました。



患者さま・ご家族・地域社会の皆さまにご理解をいただきながらこれまで以上に、安心して医療を受けていただけるよう努めてまいります。

綾部市立病院  
医療サービス改善委員会

## 市民公開講座

11月16日(土)にあやテラスにて市民公開講座「今から考える私のエンディング」を開催しました。当日は、当院の片岡医師から病院での事例を交えながら「おもいのシート」の紹介がありました。

また、外部講師の金子稚子先生には「いきかた(生き方と逝き方)」を自分で決めることの大切さについてご講演いただきました。

エンディングへの関心が高く120名を超える方々にご参加いただきました。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。



### 講師 金子 稚子先生

夫の故・金子哲雄さんの意志を継ぎアクティブエンディングを提唱。人生会議の普及・啓発など精力的に活動されています。



## 知っ得糖尿病

～あなたは大丈夫?～



11月17日(日)に「知っ得糖尿病」を開催しました。

当日は「健康個別相談」や「クイズ大会」、YouTubeで同時配信を行った「運動教室」などを実施し、多くの方々にご参加いただきました。ご参加いただいた皆さま、誠にありがとうございました。

今後も、当院では毎月第3水曜日に「糖尿病教室」を開催いたします。ご興味のある方はぜひご参加ください。



【YouTube動画】  
運動教室の配信動画は  
コチラから



## 広報おあしすアンケート



広報おあしすのアンケート結果について当院ホームページに掲載しております。アンケートにご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。いただいたご意見を今後の広報誌作成に役立てさせていただきます。

アクセスはコチラから



# 外来診療担当医師表

受付終了時間  
11:30

耳鼻咽喉科・皮膚科は時間が異なります。  
詳細は診療科欄をご覧ください。



★は原則予約制です。各診察室でお申し込みください。

お電話でのご予約は14:00～16:00の間をお願いいたします。【TEL 0773-43-0123】

最新の外来診療担当医表は  
ホームページでご確認ください↑

(外科・精神科は12:00～14:00の間に、骨粗しょう症外来は15:30～17:00の間をお願いいたします。)

令和7年1月1日現在

曜日	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		
診療科名	外来名	担当医師	外来名	担当医師	外来名	担当医師	外来名	担当医師	外来名	担当医師	
内科	1診	内科一般 消化器	稲本	内科一般 消化器・胃腸	長谷川大	内科一般 消化器・胃腸	長谷川晴	内科一般 消化器	高升	内科一般 消化器 9:00～	時田
	2診	内科一般 循環器	山崎	内科一般 循環器	足立悠	内科一般・循環器 8:45～	志賀	内科一般 循環器	志賀	内科一般 循環器	山崎
	3診	内科一般 循環器	足立芳	内科一般 消化器・肝臓	石井	内科一般 消化器・胃腸 (緩和ケア)	長谷川大	内科一般 循環器	足立芳	内科一般 消化器・肝臓	石井
	4診	内分泌・糖尿病 9:00～	★笠原	呼吸器 9:00～	★濱田	新患外来	担当医師	呼吸器 9:00～	★吉田	呼吸器 9:00～	★住永
	5診	ペースメーカー外来 第2・3・4週13:30～	★担当医師	脳神経内科 9:00～	★田中	内科一般 循環器	足立悠	脳神経内科 9:00～	★小林	総合内科 9:00～	★丹羽
	6診	糖尿病(新患) 9:00～ 糖尿病合併症外来 13:30～	★鹿野/大坂	内科一般 内分泌・糖尿病	★大坂	呼吸器 9:00～	★片岡	内科一般 内分泌・糖尿病	★大坂	糖尿病(新患) 9:00～	★竹田
外科	1診	呼吸器 外科一般	第1・3・5週 西井 第2・4週 川西	乳腺外科	藤原	/		乳腺外科 外科一般	藤原	呼吸器	★井伊
	2診	消化器 外科一般	鴻巣	消化器 外科一般	住吉			消化器 外科一般	片岡	呼吸器	★井伊
	3診	/		/		血管外科 第2・4週10:00～	★増田	/		血管外科 第1・4週8:30～	★川尻
	午後					/				乳腺外科	★藤原
整形外科	1診	齋藤	徳川	田中	松木	/		岡田			
	2診	★田中	★岡田	★齋藤	/		★徳川				
	3診	音嶋	骨粗しょう症外来 午後診14:00～	★徳川	/		★音嶋				
小児科	午前	1診	茂原	藤原	茂原	山岡	/		山岡		
	2診	近藤	循環器	★河井	神経・発達 《要予約》	★戸澤	担当医師		井上		
	★午後	1診	慢性外来	茂原	慢性外来	藤原	慢性外来	茂原	予防接種	担当医師	慢性外来
★産婦人科	辻		野口		辻		辻		野口		
★泌尿器科	1診 9:00～	第1・3・5週 宇都宮	田原		針貝		第1・3・5週 田原	針貝		針貝	
	2診 10:00～	第2・4週 田原					第2・4週 宇都宮				
眼科	堤		堤		9:00～ 担当医師		堤		9:00～ 担当医師		
★精神科	赤井		物忘れ外来	綾仁	(緩和ケア)	中前	大矢		/		
耳鼻咽喉科	9:00～ 宗川 受付時間 11:00 まで		/		乾 受付時間 11:00 まで		午後診 13:30～ 岡野 受付時間 13:00～ 14:30		吉澤 受付時間 10:30 まで		
皮膚科	月・火・水・金曜日すべて受付時間 11:15 まで										
	1診	8:30～ 中西	9:00～ 高溝		10:00～ 加藤		/		9:00～ 第1・3・5週 足立 9:00～ 第2・4週 荒田		
2診	9:00～ 飯田		/		9:00～ 中江		/		/		

専門外来	名称	場所・時間	名称	場所・時間	名称	場所・時間	名称	場所・時間	名称	場所・時間
★看護外来	ストーマ外来	②外科3診 9:30～15:00	糖尿病療養指導・ フットケア	⑦看護外来 8:30～16:00	緩和ケア外来	⑦看護外来 9:00～15:00	糖尿病療養指導・ フットケア	⑦看護外来 8:30～16:00	/	
	腎不全看護外来	⑦透析センター 10:00～11:00	/		腎不全看護外来	⑦透析センター 10:00～11:00	腎不全看護外来	⑦透析センター 10:00～11:00	腎不全看護外来	⑦透析センター 10:00～11:00
	/		緩和ケア外来	②外科3診 13:00～16:00	初診の方は、まず担当診療科での診察が必要です。		/		/	
	/		腎不全看護外来	⑦透析センター 10:00～11:00	●ストーマ外来 …… 外科一般		●認知症看護・介護外来 …… 精神科		/	
/		認知症看護・ 介護外来	⑤精神科外来 8:30～14:30	●糖尿病療養指導 …… 内分泌・糖尿病		●緩和ケア外来 …… 担当科		/		
/		/		●腎不全看護外来 …… 泌尿器科		/		/		

## 外来診察のご案内

- 診察日/月～金曜日
- 休診日/土・日曜日・祝日
- 受付時間/8:00～11:30  
【自動再来受付機/7:30より稼動】
- 診察開始時間/8:30～
- 人間ドック/月～金曜日(半日)
- 脳ドック/月～金曜日(①8:30～ ②9:00～)  
オプションの場合(①13:00～ ②13:30～)
- 血管ドック/第1金曜日(9:00～)
- 肺ドック/月～金曜日(①11:30～ ②13:30～)



基幹型臨床研修指定病院

綾部市立病院

綾部市青野町大塚20番地の1  
(0773)  
☎ 43-0123  
FAX(0773)42-7870



面会について

事前予約制

詳細は、電話またはWEBでご確認ください。