

ぬうゆう ひま

You & Urology = 泌尿器科

第45号

2020.9



発行：里見腎泌尿器科・野口 純男

〒238-0007 横須賀市若松町1-10 野口ビル 5F

TEL:046-821-3367・FAX:046-821-3368

『続 夜間頻尿でお困りの方へ』

今回は第42号でも話題にした夜間頻尿の話です。夜間トイレに起きることに困って当院を受診される方が増えていますので再度取り上げました。今回は自分(67歳男性)の体験談も踏まえてのお話です。

私は夜は一回は必ずトイレに起きます。64-5歳頃からだと思います。それまでは夜間トイレに起きることはほとんどありませんでしたので、今は少し老化を感じています。私には軽度の前立腺肥大症がありますがこれも原因でしょう。また、若干高血圧気味で、毎晩晩酌しており、濃い味が好きなことも夜間頻尿(夜間多尿)の原因でしょう。でも、なかなかこれまでの日常生活を変えることは難しく、多くの同年代以上の皆さん同様現状に甘んじています。

当院のような泌尿器科の専門クリニックを受診される患者さんは夜間2回以上トイレに起きるといった悩みで受診される方が多いですが、2回目がちょうど明け方で起床の時間であれば普通です。

睡眠時間は7時間前後が理想ですが、睡眠後3時間の深い睡眠(夢も見ない状態)が出来れば十分です。それでもつらい方は症状を改善するための薬(前立腺肥大症や過活動膀胱の治療薬や睡眠導入薬)もありますので御相談ください。

以前、示した夜間頻尿の7つの原因を右に示します。治療が必要な病気が見つかること

もありますが、多くは老化現象や内科的疾患が原因です。夕方に足が浮腫む方は(私もそうです)日常生活では昼寝(30-60分足を高くして休む)や夕方の30分程度の散歩がいいようです。いずれにしても自分の健康の現状や老化を再確認してストレスのない日常に持ち込むことが重要です。

- ① 夕方からの水分(特にアルコールとカフェイン)の飲みすぎや夕食の時の塩分の摂りすぎ(味噌汁やスープの飲みすぎに注意!)
- ② 眠りが浅い(睡眠時無呼吸症候群、不眠症などは他科治療が必要です)
- ③ 前立腺肥大症(残尿の増加、膀胱容量の減少。泌尿器科で治療します)
- ④ 過活動膀胱(中高年女性や前立腺肥大症の男性に多い状態です。薬あり)
- ⑤ 加齢によるホルモンバランスの変化(いわゆる脳の老化現象です)
- ⑥ 生活習慣病(主に高血圧や糖尿病による腎機能低下が原因になります)
- ⑦ 服用中の薬(心機能低下で使用する利尿作用のある薬の服用)など。

『尿路結石症
—本邦で増加している痛い病気の代表—』

わが国では、上部尿路結石症（腎結石、尿管結石）が増加しています。当院のHPにも尿路結石症の病態や再発予防の食事療法など掲載されていますのでぜひご覧になってください。日本人では一生の間に尿路に結石ができる率（生涯罹患率）は約10%です。

記載がある人類最古の病気とも言われています。その理由はエジプトのピラミッドから発見された約7000年前のミイラにも腎臓と膀胱に結石があったという記載があるからですが、現代においても

いまだに克服されていない病気であります。原因となる説は様々ですが、日本人に出来る結石の多くは食生活が原因といわれています。食生活の見直しによって予防可能という報告もあります。特にシュウ酸の多い食物（ホウレンソウ、筍、ナッツ類、チョコレート、紅茶など）の食べすぎ、飲みすぎには注意が必要です。カルシウムと同時に摂取することがお勧めです。何より重要なのは日頃から（特に夏場は）水分補給で十分な尿量を維持することです。

当院においては尿管結石の疼痛で受診される患者さんが多く、何回も排石している方は自分で診断して来られる方もいますが、初めての方は今まで経験したことのない腰背部痛や下腹部痛で、特に痛みが弱い若年男性は吐き気、嘔吐を伴うこともあ

り、重病感で救急車を呼んで救急病院にかかる方もいます。多くの患者さんは明け方救急センター受診されますが、肉眼的血尿と一緒に小さな結石が排出されてケロツと痛みがなくなります。

実際の大きさとして直径が4mm以下の結石は頑張っただけで飲水すれば自然に排石されることが多いです。それでも尿管に結石がとどまると水腎症が進行して腎臓の機能が低下しますので結石を砕く治療が必要になってきます。治療には体外衝撃波による治療や内視鏡下レーザー照射で直接砕く治療があり、前者は外来治療が可能ですが何回か治療が必要なことが多く、後者は入院が必要ですが一回で治療が終了することが多いです。どちらを選択するかは病院の治療担当の医師と相談して決めてもらっています。



退職のご挨拶

前院長(里見佳昭)

皆様には長きにわたりお付き合いいただき感謝いたしております。私は国指定の難病疾患(間質性肺炎)にかかり16年間生きて来ましたが、最近酸素ボンベが必要になって来ました。これを機に医者进行を辞めることにしました。突然の引退で迷惑をおかけした方もあったかと思ひますが、申し訳ございませんでした。今後のことは信頼できる野口院長にお願いしてありますので、安心して通院なされて下さい。

1998年10月に27年間勤めた横須賀共済病院を退職し直ちに開業しました。第二の人生だから楽しく生きよう。仕事は仕事と思うから辛いのでボランティア精神でやろう。できるだけ患者側に立って診療しようという基本理念で始めました。セカンドオピニオン医を標榜したり、電話による匿名無料相談を表示しました。現役時代は腎癌の臨床医としてある程度有名でしたので、全国の患者さんから長電話がかかり事務さん達から嫌がられました。急変があったら夜中でも電話連絡してよとして自宅の電話番号を公示しました。結石の痛みや尿閉などで起こされ、医院へ駆けつけたことも度々でした。今でも間違えて電話をかけてくる方がいます。

当初はまだ若かったので、留置カテーテルの交換のため三浦半島先端まで往診に出かけていました。癌の患者さんの看取りも何人もしています。ついにはゆっくり楽しく行うという初心を忘れ、病院の外来でできることは全てやろうと頑張りだし、1年間に100件の小手術を行い、前立腺癌を250人以上見つ

け対応してました。

ある時、横浜の大病院で前立腺癌を指摘され手術を勧められた40歳の患者さんが、セカンドオピニオンを求め来院しました。40歳の前立腺癌は非常に若すぎて稀なので、プレパレート(標本)を借りて来てもらい、日本の前立腺癌病理医の権威に診断を仰ぎ、癌は否定され手術は回避されました。思い出の患者さんです。

最近横須賀市の救急医療体制も整備され、訪問診療の専門の医者も増え自宅での看取りも難しくなくなり、安心しています。

沢山の個性ある患者さんと知り合い、楽しい生活をさせていただきました。4種類の癌を持ちながら、あと3つ手術だと頑張っている方。何回も再発する膀胱癌に負けずに独り者になっても通院、入院を繰り返す90歳近い方。認知症の奥様を独りで家においておけないと、手を繋いで来院する腰の曲がった高齢者の方など多くの方々に力をいただきました。懐かしい顔が次々と思ひ出されます。

良き医師とは「優れた臨床能力と共感する心を持った人」と言った医師がいます。それに近づけたか皆様に評価して下さい。ありがとうございました。コロナに負けず長生きして下さい。

2020.8.6



☆☆診療分担表☆☆

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ～ 12:30	野 □	野 □ (第2は代診)	野 □	/	野 □	代 診
午後 3:00 ～ 6:00	野 □	野 □	野 □	/	野 □	/

● お知らせ ●

- 10月30日・31日
臨時休診いたします。
- 年末年始のお休み。
12月28日午後より1月3日まで休診
いたします。

— * — *

— 編集雑記 —

■1997年に当院を開設された里見佳昭先生（元院長）の引退に際しての御挨拶文を掲載させていただきました。この地域になくしてはならない泌尿器科クリニックを立ち上げて長年にわたって地域に密着した診療をされてきました。受診された患者さんは数多く、先生は丁寧で親身になった診療をされておられ、個々の患者さんに最も適切な泌尿器科医療を提供されていたと感じています。木曜日の診療は引退されますが、医院にはたまに顔を出してくれるそうです。コロナ感染も収束しておらず、好きなヨーロッパ旅行は無理かもしれませんが、近場の温泉など行かれてゆっくり静養していただきたいと思います。本当にお疲れさまでした。

■新型コロナウイルス感染症は収束の兆しをみせません。当院としては職員はもちろん患者さんにもマスクを着けて診察を受けてもらっています。また、3密（密閉、密集、密接）を避けるために、予約制の徹底、電話再診、定時の換気や消毒などで対応しています。待合室が密にならないように、予約制に御協力宜しくお願い致します。

■おすすめ図書コーナー。今回も医学関連の本の御紹介

『エイズ治療薬を発見した男 満屋裕明』
堀田佳男著

ノーベル医学生理学賞に一番近いと言われている先生の米国での苦労話。以前、死の病として恐れられていたエイズ感染の治療薬を現在の治療できるまでに開発した先生の話です。私としてはかつての米国での研究生生活を昨日のように思い出しました。

『もしも一年後に自分がいないとしたら』
清水 啓著

国立がんセンターの腫瘍精神科医の随想。3500人の末期がんの患者さんの診察を通した生の声です。一年という期間は長いのか短いのか？年を重ねてくると意外と長いと感じるのでは？

『感染症の世界史』 石 弘之 著

感染症は人類の歴史に大いにかかわっており、生命誕生から生物進化の一環でもある。今回の新型コロナウイルス感染症の世界的な流行を予言しているような本です。当院でも治療している性感染症についても詳しく書かれています。是非ご一読を。