

めうゆう ひま

You & Urology = 泌尿器科

第46号

2021.7



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

『コロナ後の医療について』

新型コロナウイルス感染症が現時点（2021年6月）では、いまだに完全には収束を見せていませんが、日本でも世界にやや遅れてワクチン接種が始まり、ようやく軌道にのりつつあります。当院でも横須賀市民の皆さんの健康に少しでもお役に立てるように当院に通院中の患者さんへのワクチン接種を行うことに致しました。当院での接種を希望される方は接種券が郵送されてきたら横須賀市コールセンターに連絡して当院での接種予約ができますのでご利用ください。新型コロナウイルス感染の一日でも早い収束を願っています。

今回はコロナ後にも変わらない、あるいはもっと推進してゆかなければならない当院での診療方針についてお伝えします。

- ①**マスク診療**は今後も継続することにします。インフルエンザや感冒の予防にもなることが今回のコロナ禍で確信できました。感染収束後も診察時のお互いのマナーになるといいと思います。
- ②**アルコール消毒**はウイルスの死滅に効果がありますので消毒液は今後も継続しますので待合室に入室する前やトイレでの採尿後などにご利用ください。
- ③**予約診療の推進**。待合室の3密を避ける意味でもなるべく診療予約していただいて予約時間に来院していただくようお願い致します。予約外の診療を御希望の方は16

時以降が空いています。

- ④**電話再診**。検査結果は電話でご本人確認の後に御報告しますので予約時間に当院に電話をしてください。通院の機会を減らすのは3密を避ける意味でも重要です。
- ⑤**長期処方**。我が国の保険診療のルールによると医師の処方はいまでは30日が原則になっていましたが、コロナ後では90日処方までできるクリニックが増えています。当院でも状態が落ち着いている患者さんには積極的に90日まで処方しています。

以上です。御協力宜しくお願い致します。



『おしっこは我慢していいのですか？』

表題のような質問を最近、患者さんからよく受けるようになりました。以前は、『おしっこを我慢すると膀胱炎になる』という話が都市伝説のようになっていましたが、多くの場合は誤った考えです。『多くの』ということは一部は間違っていないという事です。どういう時かというと比較的若い女性に好発する急性単純性膀胱炎の初期の状況です。十分に水分摂取して頻回にトイレに通えば自力で治る場合もありますがトイレを我慢せざるを得ない状況になると本格的な膀胱炎になって発症してしまいます。排尿痛、頻尿、残尿感、尿混濁などの症状が出てしまったら抗生物質を内服するしかありません。TVでコマーシャルしている漢方薬などは殆ど効果はありません。それでも医療機関を受診せずに我慢していると急性腎盂腎炎になって高熱、背部痛、全身倦怠感などで入院しなければならない場合もありますので早めの受診をお勧めします。

逆に高齢男性の場合は我慢したほうが多い場合が多いのです。男性の場合、高齢に伴い前立腺肥大の頻度が上昇し、それに伴い過活動膀胱による頻尿になってきます。後に述べる『膀胱訓練』が効果のある場合もあります。ただし、尿意切迫感といって急にトイレに行きたくなって我慢できない症状が強い方は要注意！尿を漏らしてしまうことがあります。

す。このような症状には内服治療が勧められます。

最近、高齢患者さんで訴えの多い夜間頻尿の原因は様々で、前回も書きましたが生活習慣の見直し（夕食の量や夕食後の飲水摂取、特にカフェインとアルコールなどの制限）が効果があります。65歳以上では睡眠時間が7-8時間とすると夜間1-2回の排尿回数は8割の方が経験するという報告もあります。『膀胱訓練』といって、排尿を我慢する訓練が夜間頻尿に有効の場合もあります。一回排尿量が200-300mlが目標です。朝はクリアする人が多いですが、日中もいらなくなった計量カップなどをトイレにおいて量を確認することがお勧めです。短時間の昼寝や足を動かすこと、特に夕方の散歩などもいいようです。日常生活の見直しは晩酌の習慣など含めてなかなか難しいですが、夜間起きずに済んだ時の一日を思い出して対策を考えてください。



横須賀市の前立腺がん検診の 最新情報です

横須賀市では2001年からPSA単独検診としての前立腺がん検診が医師会、行政の主導で対策型検診としてスタートしました。開始から5年目の集計、解析では検診で発見された前立腺がんは検診以外で発見された前立腺がんよりも早期がんが多いことが判明したので、その結果を報告しています⁽¹⁾。また10年目の解析では発見された前立腺がんの患者さんのうち検診を一度でも受けた患者さんは受けていない患者さんよりも生存率が高いことが証明されましたので、こちらも報告しました⁽²⁾。さらに、今回15年目の研究成果が前立腺関連の国際的な医学雑誌である『Prostate』に掲載されました⁽³⁾。

これはこれまでの研究の集大成ともいえるべきもので横須賀市で発見された前立腺がん患者3094名の集計解析結果で検診で発見されたがんとそれ以外のがんの比較対象研究です。

結果は横須賀市の検診以外で発見される前立腺がんは検診で発見される癌と比較して生命予後が不良であるというものでした。ただし、75歳以上の高齢者では検診による死亡率減少効果は認められず、今後の横須賀市の前立腺がん検診では年齢の上限を設ける必要があるようです。

前立腺がんは比較のおとなしいがんで転移がない場合はほぼ10年生存率100%です。近

年はがんが生検（病理診断）で発見されても治療をせずPSA（前立腺特異抗原）の採血やMRIで経過をみてゆく監視療法が行われていますが病理学的悪性度の高い、いわゆる『顔つきの悪いがん』では手術や放射線療法が勧められています。ケースバイケースですので治療をどうするかは専門家である泌尿器科医の意見を聞いてから決めてください。

- (1) 野口純男、里見佳昭、酒井直樹、等 泌尿紀要 54:197, 2008
- (2) Sakai N, Taguri M, Kobayashi K, et al Int.J.Urol.22:747,2015
- (3) Tabei T, Taguri M, Sakai N et al. Prostate 80:824,2020



☆☆診療分担表☆☆

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ～ 12:30	野 口	代 診	野 口		野 口	代 診
午後 3:00 ～ 6:00	野 口	野 口	野 口		野 口	

● お知らせ ●

- 8月23日（月）～8月28日（土）
夏季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 —

■新型コロナウイルス感染症に対するワクチン接種を当院でも行うことにしました。巻頭言に今後の方針についても記載しましたので御協力宜しくお願い致します。

■都市伝説は最近 SNS で拡散するようです。私の家内は現在横浜にある看護学校の専任教員をしていますが、看護学生に早めのワクチン接種が可能になったそうで、ほとんどの学生が希望するということでしたが一部辞退者がいて、その理由が『コロナワクチンを打つと2年後に死ぬ』という投稿がある SNS で拡散しているから、というものだったそうです。教員間の笑い話になったそうです。

■国の方針では東京オリンピック、パラリンピックは開催されることになりそうですが、無観客試合で、海外からの入国者の厳重な感染管理体制が最低条件でしょう。今のワクチン接種状況では本当は1964年のように10月開催がいいと考えているのは皆さん同じだと思います。今更難しいのでしょうか。

■おすすめ図書コーナー。今回はコロナ関係の本のお勧め本を御紹介します。

『新型コロナ7つの謎』

宮坂昌之著

著名な免疫学者が丁寧な文体でやさしく説明してくれています。コロナウィルスは正しく理解することが重要と説いています。一部、一般の方には難解な箇所もありますが、一読お勧め。

『コロナワクチン打つ前に読む本』

森下洋一著

ワクチン研究の第一人者がやさしくコロナワクチンについて解説してくれている本です。日本初のコロナワクチンが何時できるか？

『コロナ後の世界』

ジャレド・ダイヤモンド 他著

新型コロナウイルス感染症によるパンデミック後の世界はどのように変化するか？各分野の代表的な世界の知識人が考察しています。