

連載
連携医のご紹介

連載
高齢者に多い
泌尿器の病気



当科は内科の中でもかなりマイナーな科か
と思います。県内でも常勤の医師がいる病院
は数えるほどしかありません。当院は数少な
い病院の1つとなっています。

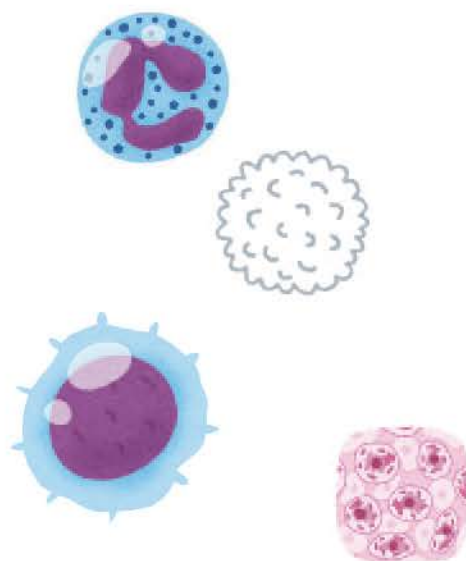
扱う疾患としては、白血病やリンパ腫とい
った腫瘍性疾患から、再生不良性貧血や血小

板減少性紫斑病といった造血器疾患など幅広く
診療しています。最近の造血器腫瘍に対する新
たな治療法の開発は目覚ましく、我々専門医で
もアップデートが追いつかなくなるくらいです。
以下、代表的な疾患について、ご紹介いたしま
す。

■ 悪性リンパ腫

入院例で最も多い疾患です。多くは無痛性の
リンパ節腫大で発症し、診断確定には、組織診
断が必須です。このところ多くの施設で、腫瘍
マーカーである可溶性IL-2Rが測定できるよ
うになっています。単なる高値のみでは診断確定
とはなりませんので、ご注意ください。

また、治療法の選択にあたっては、悪性リン
パ腫の組織型が判明した上で、PET-CTや骨髄
検査等で病変の広がりを確認してからとなりま
す。薬剤感受性の高い疾患なので、通常の化学
療法でもかなり著効が得られます。再発難治例で
は、以前は造血幹細胞移植が行われることが多
かったのですが、最近はCAR-T療法や、二重
特異性（BiTE）抗体製剤などの新たな治療も
普及し始めています。



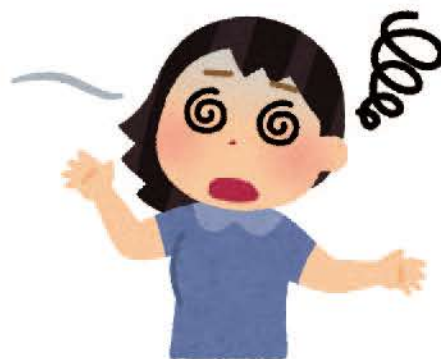
■ 多発性骨髄腫

入院・外来で比較的多いのがこの疾患です。
M蛋白と呼ばれる異常な蛋白を産生する形質細
胞が増殖する腫瘍性疾患です。以前は骨病変や
腎病変のため、QOLが非常に損なわれる難治
性疾患だったのですが、近年の新規治療薬の導
入により、治療成績が格段に改善されました。
数年以上、余命が延びることも珍しくありません。
最近では化学療法のみで治癒を期待しうるほど
になっています。そのかわり、多種の治療薬を
組み合わせて行うため、通院回数はやや多くな
っています。



■ 骨髄異形成症候群

外来でも遭遇することが比較的多いのがこの疾患です。何らかの血球減少をきっかけに診断されるのですが、病態や病状の経過などの個人差が非常に大きく、いろいろなタイプがあります。唯一の根治的な治療は造血幹細胞移植しかありませんが、高齢者に多い病気なので、なかなか適応になりません。しかし、メチル化阻害剤の使用により、長期の延命が得られる症例も増えてきました。加えて、つい最近この疾患に伴う貧血に有効な新薬が承認され、その効果が期待されています。



■ まとめ

造血器疾患に対する治療は、最新の遺伝子工学の発展に伴い、遺伝子を標的とした薬剤が多数開発され、上述した通りに治療成績が劇的に改善してきています。しかしながら、いずれも高額な薬剤となっており、経済的な負担を伴っていることは否めません。今後、それが少しでも減ってくれることを願うだけです。



■ 血液内科の今後の診療について

最後に今年度の診療についてお知らせがあります。残念ながら、当科の事情によりスタッフ1名が年度途中で異動することとなりました。このため、今年度は残りの期間を1名で担当することになり、少なくとも現在の診療体制を維持することができなくなります。恐らくは秋以降、原則として外来のみの診療とさせていただきます、入院診療はかかりつけのみに限定する予定

です。従って、入院を要するような症例（白血病やリンパ腫疑いなど）の場合、ご紹介いただいても当院での入院治療は出来かねますので、少なくとも今年度いっぱいのご容赦ください。この期間、入院が必要な場合は、他院をご紹介させていただきます。誠に申し訳ありませんが、よろしくお願いいたします。

連載

高齢者に多い泌尿器の病気 (4)
過活動膀胱 (OAB: Overactive bladder)

泌尿器科 奥野 哲男

過活動膀胱 (OAB) は、尿意切迫感 (急に起こる、我慢できないような強い尿意) を主症状とし、通常、昼間頻尿や夜間頻尿を伴う症候です。尿失禁を伴う場合と伴わない場合があります。OABは、疾患名ではなく症状のみで診断される症候名になります。症状の程度は、「過活動膀胱症状質問票」(OABSS) により評価され、質問3の「尿意切迫感」の頻度が、週に1回以上 (2点) かつ合計点3点以上でOABと定義されます。OABSSの合計点数が3〜5点は軽症、6〜11点は中等症、12点以上が重症となります。日本の疫学調査では、OABの有症率は年代別に70代で約22%、80代以上で約36%と加齢とともに頻度が高くなります。

OABが中等症以上になると、尿漏れパッドが不可欠、バス旅行に行けない、「常磐線で取手から上野までたない」など、QOL (生活の質) への影響が大きくなります。

■OABの診療

OABの原因としては、加齢に伴う排尿支配神経の変化、メタボリック症候群、男性では前立腺肥大など、女性では骨盤臓器脱・性ホルモン低下などが考えられています。原因

がハッキリしないことも多くあります。OAB症状を呈する他の疾患 (膀胱炎、膀胱結石、膀胱癌など) を除外するために尿検査が必要です。また残尿 (排尿直後に膀胱に残存する尿) が多い (100ml以上) 場合は頻尿よりも排尿困難の対処が優先されるため、残尿測定も重要な検査です。残尿測定や前立腺肥大の有無は、超音波検査で比較的容易にチェックできます。

■OABの対策

▼行動療法

★体重・肥満とOABの相関が指摘され、体重を減量することで症状の改善に有効との報告があります。
★飲料・夜間頻尿の稿でも挙げましたが、カフェイン・アルコール・炭酸飲料摂取がOAB症状と関連すると言われます。

★膀胱訓練…尿意を感じても我慢し、膀胱容量を増加させます。少しずつ排尿間隔を延ばしていきます。

★骨盤底筋体操…もともと女性の腹圧性尿失禁 (腹圧時の尿漏れ) で効果を認めていましたが、OABにも有効性が示されました。あお向けで膝を立てた姿勢で尿道・肛門・膣を締めるなどの運動を行います。

▼薬物療法など

前立腺肥大がある男性はOAB治療

薬で排尿困難を生じる可能性があり、別稿で言及します。
女性や前立腺肥大がない男性で、行動療法の効果が小さい場合、行動療法に加え薬物療法を併用すると比較的有効です。薬剤としては、最近では、副作用が少ないβ3刺激剤の内服が主流です。抗コリン剤は、従来

から治療効果が高い薬剤として使用されていますが、便秘・口渇などの副作用が問題となることがあります。内服薬でも治療効果が小さい場合、内視鏡を用いて膀胱壁内にボツリヌス・トキシンを注射する治療が最近行われるようになりました。今回は、「前立腺肥大症」の予定

過活動膀胱症状質問票 (OABSS)

質問	症状	点数	頻度
1	朝起きたときから寝るまでに、何回くらい尿をしましたか (昼間頻尿)	0	7回以下
		1	8回~14回以上
		2	15回以下
2	夜寝てから朝起きるまでに、何回くらい尿をするために起きましたか (夜間頻尿)	0	0回
		1	1回
		2	2回
3	急に尿がしたくなり、我慢が難しいことがありましたか (尿意切迫感)	3	3回以上
		0	なし
		1	週に1回より少ない
4	急に尿がしたくなり、我慢できずに尿を漏らすことがありましたか (切迫性尿失禁)	2	週に1回以上
		3	1日1回くらい
		4	1日2~4回
		5	1日5回以上
		0	なし
合計点数		点	

おいしい治療食のレシピ

JAとりで総合医療センター 栄養部

脂質異常症食



材料 1人分

作り方

魚のしそ香り焼

- ・ 鯖切り身 1切れ 80g
- ・ しその葉 0.3g (1/3枚程度)
- A 砂糖 3g (小さじ1杯)
- みそ 5g (小さじ1杯弱)
- 料理酒 3g (小さじ1/2杯)
- 添え じゃがいも 50g (中1/2個)
- 塩 0.3g (少々)
- コショウ 0.05g (少々)

魚のしそ香り焼

- ① 鯖切り身はキッチンペーパーで余分な水分をふき取っておく。
 - ② しその葉はみじん切りにしておく。
 - ③ Aの調味料をよく混ぜ、②のしその葉も加えて混ぜる。
 - ④ 鯖切り身に③のタレを薄くのばすように塗る。
 - ⑤ 熱したフライパンに④の鯖を入れふたをして焼く。
- 添え ①じゃがいもは皮を剥いてひと口大に切る。
②鍋に①のじゃがいもを入れ、じゃがいもが浸るくらいの水を入れて火にかけ、竹串が通るくらいの軟らかさになるまで茹でる。
③ザルにあげ、塩・コショウで味を整える。

タケノコのおかか煮

- ・ タケノコ水煮(あく抜きした生タケノコを使用してもよい) 70g
- ・ かつお節 0.5g
- B 砂糖 3g (小さじ1杯)
- しょうゆ 5g (小さじ1杯弱)
- 顆粒だしの素 1g (小さじ1/3杯)

タケノコのおかか煮

- ① タケノコ水煮はひと口大に切る。
- ② 鍋に①のタケノコを入れ、タケノコが浸るくらいの水とBの調味料とかつお節を入れる。
- ③ 水分が少なくなるまで煮る。

にんじんサラダ

- ・ にんじん 40g
- ・ だいこん 20g
- ・ カイワレ大根 10g
- C 酢 7g (小さじ1.5杯)
- はちみつ 7g (小さじ1杯)

にんじんサラダ

- ① にんじんと大根は皮を剥いて千切りにしておく。カイワレ大根は根を落とし、食べやすい長さに切り洗しておく。
- ② 鍋にお湯を沸かし、①のにんじんと大根をさっと湯がき、ザルにあげて水気を切る。
- ③ 器にCの調味料を入れ混ぜる。
- ④ にんじん・大根・カイワレ大根に③の調味料を加えて和える。

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
ご飯	243	4.3	0.6	55.1	0.0
魚のしそ香り焼	184	17.6	8.2	13.1	1.2
タケノコのおかか煮	33	2.7	0.1	6.2	0.7
にんじんサラダ	43	0.6	0.1	10.5	0.0
合計	503	25.2	9.0	84.9	1.9

連携医のご紹介

野上小児科医院

院長 野上 哲夫



診療科目 小児科・アレルギー科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	/	○	○	/
15:30~18:00	○	○	/	/	○	/	/

休診日 木曜日・日曜日・祝日・水曜日午後・土曜日午後

連絡先 〒301-0047 茨城県龍ケ崎市南中島町118
TEL 0297-65-3375
ホームページ : nogami-syounika-iin.com

1998年の開院以来、貴院の小児科には大変お世話になっております。当院では小児科およびアレルギー、漢方の専門医資格を基に食物アレルギーや気管支喘息、スギ花粉症などの小児アレルギー疾患に対応、特に「ワクチンで防げる感染症（VPD）にはワクチン接種を積極的に」を念頭に予防医学にも力をいれています。時には東洋医

学の間取り方も取り入れた幅広い診療をしています。

勤務医の頃、近くに的確な診断とタイミングで紹介下さる小児科医がおられました。貴院小児科の先生方の先輩で「小児科開業医の鑑」の同先生を目標に、より充実した「病診連携」をめざして努力精進を続けたいと思っております。よろしくご挨拶申し上げます。

助産師便り

当院でお産した方からのメッセージ



初めての出産でドキドキと不安でいっぱいでしたが、助産師の皆様のおかげでかけがえのない奇跡のような経験をさせていただきました。本当にありがとうございました！

妊娠、出産に寄り添って頂いて沢山配慮して頂きとても感謝しております。

初めての入院、出産でしたが、助産師さんたちが常に寄り添ってくださったおかげで、安心して過ごすことができました。

みなさんととても優しく入院中安心して過ごすことができました。ありがとうございました。

皆さんとても優しくとても心が落ち着きました。また赤ちゃんを産めるのならお世話になるのは絶対またここです。

この度は緊急帝王切開のためこちらでの出産になりました！3人目にしてすごく痛くて辛い出産でしたが、入院中は、「大変でしたね」、「よく頑張りましたね」など優しいお声をかけてくださる方がいてとてもうれしかったです！手術後傷跡が痛くて、何度も痛いとお伝えしてしまいましたが、その都度優しい対応してくださってありがとうございました。

令和6年度入会式で77名に辞令を交付

～新人・転入者歓迎レセプションも開催～

4月1日に令和6年度の入会式が行われ、新採用者77名（医師35名（内研修医11名）、看護部職員26名、コメディカル16名）の名前が呼ばれた後富満院長から辞令が交付されました。入会式の後の院長講話では社会人としての心がまえや当院の特徴などについて講演があり、新採用者の皆さんが真剣な表情で聴講していました。

またコロナの影響によりここ数年は開催を見送っていた「新人・転入者歓迎レセプション」も久しぶりに新棟3階の講堂で夕方行われました。各部署から参加した大勢の職員が軽食を囲みながら歓談し、新人と転入者がステージに上がると会場からあたたかい歓迎の拍手が送られていました。



入会式



新人・転入者歓迎レセプション

お知らせ

当院をInstagramでもっと身近に！

リハビリ



JATORIDEREHA

看護部



@JAKANGOBU

産婦人科
病棟



S.M. TORIIE SANBUTAKA

病院公式



@JATORIDE

（事前にInstagramのユーザー登録が必要です）

お知らせ

4月から小児救急の診療体制が変わりました。
直来の方は、まずは電話で確認して下さい。

	日	月	火	水	木	金	土
休日 / 祝日 9～17時	守谷	とりで	とりで	とりで	とりで	守谷	12～17時 ※ とりで
17～23時	とりで	とりで	とりで	とりで	とりで	守谷	とりで

とりで：当院 守谷：総合守谷第一病院

※ 土曜日の午前中は開院しているところもあるので、午後からになります。

2024年4月から医師の働き方改革施行を契機に常総地域(この地域)の小児救急が見直されました。当院の小児科医不在の時間ができますので、**時間外(休日や夜間)に小児科受診を希望される場合、まずは電話にて可能か確認をお願いします。**夜23時以降は救急車もお引き受けできず、周辺の大きな病院での対応をお願いすることになりました。

深夜帯の救急搬送が遠方になる等、地域の皆様にご迷惑をおかけすることになり、大変恐縮ですが、何卒ご理解いただき、通常時間内の外来受診と適切な救急車利用についてご協力お願い申し上げます。

なお、小児救急についての情報がインターネットで検索できますのでどうぞご活用ください。



「子どもの救急ってどんなとき？」(茨城県ホームページ)



「子どもの予防可能な傷害と対策」(日本小児科学会)



今月の表紙

血液の病気はながらく不治の病と恐れられてきました。その後の治療の進歩により、多くの疾患は治癒も期待できるようになってきています。いまや怖い病気ばかりではありませんので、受診をお待ちしております。