



医師



第9回 市民健康セミナーを終えて

神経内科部長 亀山 隆

平成27年7月4日(土)名古屋国際会議場にて第9回市民健康セミナー『おしっここのトラブルー近い、出にくい、間に合わない…どうすれば良い?ー』が開催されました。年をとると誰もがおしっこのトラブルを抱えながら、誰にも相談できずに我慢して悩んでいることが多いのではないのでしょうか。身近で関心のある排尿トラブルというテーマについて、基本的知識から実践的で具体的な対処法についての講演が行われ、約230名の参加者があり、皆さん大変熱心に聴講され盛況でした。

最初に『身近な診療科：泌尿器科の話』と題して当院 泌尿器科部長の小谷俊一先生が講演され、泌尿器科の歴史についての話から、尿路結石について話されました。尿路結石の生涯発症率は男性で7人に1人、女性では15人に1人と増加傾向で、今や生活習慣病とも考えられてきていることを紹介されました。なりやすい因子としては夏場など高温環境のほか、肥満の人、アルコールの多飲や夜遅く脂っこい物を食べる習慣があげられ、職業ではドライバーに多いとのことでした。そして、「泌尿器科を身近に感じて下さい!」と締めくくりました。



次に、医療法人嘉新会 千田クリニック 副院長の千田基宏先生が『排尿トラブルの基礎』について、尿の「出にくい」病気の代表である男性の前立腺肥大症と、「近い」「間に合わない」の代表である女性に多い過活動膀胱についての基礎的なお話をされました。いずれも年齢とともに増加する身近な問題ですが、正しく評価・治療をして排尿トラブルを軽くすることが、生活を快適にし、他人に手間を

かけないことにつながると強調されました。特にかかりつけ医での治療で効果のない人や残尿が多い人は、ぜひ泌尿器科を受診してほしいと結びました。



最後に特別講演として、社会医療法人財団 新和会 八千代病院 副院長・看護部長の長坂和子先生が『排尿トラブルの実践的対処法』と題して講演されました。排尿トラブルは、治せるものは治して、快適な生活を送れるようにする、そのためには看護師でもかかりつけ医にでも、まず、相談・受診することが第一で、「排尿日誌(排尿の時間、尿量、漏れの有無や漏れた量などの記録を書いた日誌)」を記録して受診することが、適切な対処法がわかり有用であることを強調されました。そして、日頃から排尿トラブルを悪化させない日常生活(排尿環境、保温、リハビリや体操など)や、症状に応じた実践的対処法について詳しく丁寧に説明がありました。尿が近い、漏れるという症状に対しては、座ったままでできる骨盤底筋訓練の方法を会場で伝授されました。また失禁量に応じたおむつやパッドの選択など、個々の人に合わせた対処法があることがよく理解できました。



司会の芦原心療内科部長のあいさつの言葉を借りると、今回は大変「お値打ち」な内容のセミナーでした。おしっこのトラブルは一人で悩んで我慢せず、諦めないで、まず相談・受診して下さい。そこから希望が見えてきます。