

# なんじゃもんじゃ地域版

## 上対馬病院基本理念

地域の健康な生活を守る使命の達成のため  
職員ひとりひとりが自覚と責任を持ち  
心のふれあいのある  
患者様の側に立った医療の実践を行う

発行：上対馬病院地域連携室・広報部 ホームページ <http://www.kamibyo.jp/>

## 夜間頻尿を改善するための生活の工夫

長崎県対馬病院 泌尿器科 足立 康久

年が明けて、5月からは年号も新しくなる今日この頃ですが、皆様方にはいかがお過ごしでしょうか？  
昨年4月に対馬病院に赴任しました泌尿器科医の足立です。今日は夜間頻尿についてお話しします。

「夜中何回もトイレに起きてよく眠れない」と病院に来られます。夜間頻尿には原因がいくつも絡み合っていることが多いです。ということで夜間頻尿を改善するための生活の工夫を幾つかご紹介します。

1. 夕方からの飲水を控える：夕方5時以降は、ご飯の時や風呂上がりに少し飲む程度にとどめます。夜中、目が覚めても水を飲まないようにします。夜間の尿量が減って、自らトイレに起きる回数が減ります。
2. コーヒーやお茶を夕方からは控える：コーヒーやお茶はカフェインを含んでいます。カフェインには利尿作用があり、夕方飲むと夜間の尿量が多くなります。目が冴えて、眠りが浅くなるのも夜間頻尿にはよくありません。
3. 減塩：塩分が多くなると夜間の尿量・回数が増えることがわかっています。塩分を控えることは血圧を下げることにもつながります。
4. 適度な運動：対馬は車が無いと不便ですが、逆に近いところでもつい車に乗ってしまい歩く機会が減る傾向があります。意識して歩くようにしましょう（1日トータルで1時間4kmを目標に）。夕方歩くと眠りが深くなり、夜間頻尿を改善します。
5. 減量：太り気味の方は体重を5～10%目標に減らすようにしましょう。  
例えば、体重70kgの方は体重を3kg程度減らすだけでも効果があると言われています。

夜間頻尿が気になる人は、まず、これらのうち幾つかだけでも、是非、試してみてください。必ず、効果があると思います。



### 3月専門科診療 ※

日	曜	診療科目	医師	受付時間
1	金	大腸内視鏡	馬 込	予 約 制
5	火	耳鼻咽喉科	山 口	8:00~11:30
		神経内科	森	8:00~11:30
		精神科	伊 藤	8:00~15:00
6	水	精神科	伊 藤	8:00~11:30
		眼 科	川 端	8:00~11:30
7	木	産婦人科	原	8:00~11:30
		泌尿器科	足 立	8:00~11:30
12	火	整形外科	永 田	8:00~11:30
13	水	眼 科	川 端	8:00~11:30
14	木	産婦人科	原	8:00~11:30
15	金	循環器科	貞 光	8:00~11:30
19	火	耳鼻咽喉科	山 口	8:00~11:30
20	水	眼 科	川 端	8:00~11:30
22	金	大腸内視鏡	川 上	予 約 制
27	水	眼 科	川 端	8:00~11:30
		整形外科	中 村	8:00~11:30
28	木	産婦人科	原	8:00~11:30
		泌尿器科	足 立	8:00~11:30

#### 一重診療所

日	曜	医師	【受付時間】
7	木	本 石	13:00~診察終了まで
14	木	立 花	
28	木	原	【診療時間】 14:10~15:30

#### 乳児健診・予防接種

日	曜	受付時間	完全予約制
5	火	【乳児健診】	☎ 86-4331
12	火	13:00~14:30	【予約時間】
19	火	【予防接種】	10:00~12:00
26	火	13:30~14:00	14:00~17:00

### 「こころのふれあい祭り」 開催のお知らせ！

対馬で生活している精神障がい者の日頃の活動を市民の皆さまに知って頂き、理解を深めて貰うことで、お互いに助け合い、安心して安全に地域で暮らせるネットワークを創ることを目的としています。主催は任意団体、対馬障がい者当番者会『三つ葉のクローバー』です。手作りの企画で、皆様をお待ちしています。

#### 【開催日時】

平成31年3月9日(土) 10:30~15:30

#### 【開催場所】

半井桃水館(なからいとうすいかん) 巖原町中村 584  
TEL: 0920 (52) 2422

(注)当日は桃水館の駐車場が使えませんので、近隣の天道茂(有料)または八幡神社の駐車場(有料)をご利用下さい。

#### 【イベントの問い合わせ】

三つ葉のクローバー事務局 担当: 築城  
地域活動支援センター きらり  
TEL: 0920 (52) 7781 FAX: 0920 (52) 7781  
地域活動所 さわやか  
TEL: 0920 (84) 2288 FAX: 0920 (84) 2288  
長崎県対馬病院 精神科デイケア  
TEL: 0920 (54) 7111 FAX: 0920 (54) 7110  
地域活動支援センター きずな  
TEL: 0920 (58) 0138 FAX: 0920 (58) 0138

#### 【お問い合わせ】

上対馬病院 ☎86-4321  
外来予約(IP電話) ☎365-1808  
訪問看護ステーション ☎86-4334  
デイケア上対馬 ☎88-9755  
メール kmnts\_soumu@nagasaki-hosp-agency.or.jp

※専門科診療は、空路決行時に中止になる場合や、医師変更がある場合もありますのでお電話等でお確かめの上、ご来院ください。