



旭所長の「最近どう？」

「最近トイレが近い気がする」と、悩んでいる方はいませんか。「トイレが近い」という状態にはいくつかの要因があります。

- ①心因性：手を洗ったりして水を見るとトイレを連想し、尿意を感じてしまう
- ②過活動膀胱：膀胱が必要以上に動き、トイレを我慢できなくなる
- ③水を飲み過ぎる
- ④膀胱炎：膀胱に細菌が入り炎症を起こす

膀胱炎は、下腹部痛や血尿、残尿感などの症状があるため判断がつきやすいですし、細菌が原因なので薬を飲めば症状が改善します。心因性や過活動膀胱には、尿を溜めやすくする薬や、出にくくする薬があります。ただし、薬によっては副作用で喉が渇きやすくなったり便秘になったり、まれに閉尿（尿を出すことができなくなる状態）になることもあります。いまの時期は、熱中症予防のために積極的に水やお茶を飲んでいる人も多いと思いますが、腎臓が弱っている人は体の中の水分を処理する力が弱っているので、水分をとり過ぎると多尿やむくみにつながります。かといって、水分を制限すると足がつってしまう人も多くいますので、加減がむずかしいですね。診察の際には、トイレに行く回数がどの時間帯に多いか、1回の尿の量は多いか少ないかなども聞きますので、日頃の状態を把握しておいていただけると助かります。

膀胱はみなさんもお承知のとおり、尿を溜める風船のような臓器です。加齢とともに固くなり尿を溜めにくくなります。年を重ねればトイレが近くなるのは仕方ない…とは言え、夜トイレに何度も起きたり、出かけた先でトイレが気になったり尿もれしやすくなったりすることは、日常生活に支障をきたし外出する意欲を削いでしまうことにつながりかねません。悩まず、気軽に相談してくださいね。

◆特定外来のお知らせ

※循環器外来、整形外科外来は予約制です

・循環器外来 牛山医師(午後2:00～5:00)

8月7日(水) ※第1水曜日になりました

9月4日(水)

・整形外科外来 堀内医師(午後3:00～5:00)

8月2日(金)、8月16日(金)

9月6日(金)、9月20日(金)

◆旭医師の休診および代診について

8月1日(木) 午前 頼住医師

8月9日(金) 午前 金医師

午後 増田医師

8月19日(月) 午前 栗田医師

午後 栗田医師

※19日の夜間診療は休診です

8月22日(木) 午前 頼住医師

8月29日(木) 午前 橋本医師

◆診療案内 午前9:00～12:00 午後2:00～5:00 夜間5:30～7:00

※祝祭日は休診です

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～ 12:00	旭	旭	旭	★	旭	旭 (第1・3・5)
午後 2:00～ 5:00	旭	休診 旭 (往診)	休診 第1週のみ 牛山医師 旭(往診)	休診	旭 堀内(整形) (第1・3)	
夜間 5:30～ 7:00	旭		旭		(金曜午後は 3:00～ 5:00)	

★木曜日(午前)の診療体制は上記「旭医師の休診および代診について」をご参照ください

お知らせ

8月10日(土)～15日(木)まで、夏期休診となります。かえで薬局も同じ期間お休みとなりますので、お薬など余裕をもって早めの受診をお願いします。