

消防署員による託児所避難訓練

6月20日(月)託児所エンゼルにて、消防署員の方に指導して頂きながら、地震からの火災を想定した避難訓練を行いました。託児所職員による通報を合図に、子ども達は緊張しながら避難をしていましたが、消防士さんに「上手に避難できたね」と褒められ嬉しそうでした。また、保育士と一緒に真剣な表情で消火器を握り、消火訓練も行いました。その後、消防車と救急車を見学しましたが、近くで見ながら器材などの説明を聞き「うんうん」と頷いて興味津々でした。託児所内で毎月1回の避難訓練をしていますが、この日の様子を見る限り、乳幼児なりの防災意識が身に付いていることに安心しました。



向田成人ピアノリサイタルのご案内

- | | |
|------------|---|
| 日時 | 平成28年8月27日(土)16:00~ |
| 場所 | 松波総合病院 南館エントランスホール |
| 演奏曲 | 1. ショパン : 24の前奏曲より抜粋
2. ショパン : 夜想曲2番
3. リスト : 愛の夢3番
4. リスト : 演奏会用練習曲3番 ため息
5. ショパン : ワルツ6番小犬
6. ショパン : ワルツ14番遺作
7. リスト : ロマンズ
8. リスト : ハンガリー狂詩曲15番ラーコツイ行進曲
9. ショパン : 夜想曲20番遺作
10. ショパン : ポロネーズ6番英雄 その他 |



向田 成人
ハンガリー国立リスト音楽院卒業、学士及び修士号取得。
現在は、ハンガリー政府奨学生としてソリスト・ピアニストプログラムに在籍し精力的に演奏活動を広げている。

第4回松ゼミのご案内

- | | | | |
|-----------|------------------------------|------------|--|
| 日時 | 平成28年8月30日(火) 17:30~ | テーマ | 「糖尿病治療における医療安全対策」 |
| 場所 | 松波総合病院 南館 MGHホール | 内容 | 実際のインシデント・アクシデント事例を通して、糖尿病医療安全対策について学びます。また高齢者の方が安心してインスリン注射が実施できる指導のポイントも習得しましょう。 |
| 講師 | 糖尿病看護認定看護師/慢性疾患看護専門看護師 山田 吉子 | | |

市民公開講座開催

第19回市民公開講座

- 【日時】 平成28年8月27日(土) 14:00~16:00
 【場所】 松波総合病院 南館 MGHホール
 【テーマ】 「健康的な生活習慣のためによくある疾患とその対策 -その13-」
 【講演1】 「肥満はなぜ怖いのか」
 松波総合病院 副院長 林 慎
 座長 松波総合病院 病院長 松波 和寿
 【講演2】 「乳癌と生活習慣」
 松波総合病院 乳腺外科 部長 花立 史香
 座長 松波総合病院 病院長 松波 和寿

境川らくちゃんバス「松波総合病院」バス停を新設!

松波総合病院北館にバス停が新設され、平成28年8月1日から乗り入れが開始されます。
 料金は、ご乗車1回につき100円(小人半額・未就学児童無料)です。
 みなさまぜひご利用ください。



境川らくちゃんバス

- 設置場所: 松波総合病院 北館 正面玄関
- 日曜日・祝日は運休します。
- 平日・土曜日は1日5便運行します。

8

2016 August No.202

まっなみ

患者さまと病院をつなぐかけはし
 [発行] 社会医療法人蘇西厚生会 松波総合病院

— 後編 —

「夜尿症外来」 新設のお知らせ

(前編は7月号)

夜尿症について学びましょう。

平成28年4月1日より、まっなみ健康増進クリニック小児科外来にて夜尿症外来を開設致しました。
 月刊まっなみ8月号では、この「夜尿症の治療」について詳しくご紹介していきます。

7月号の続き 「夜尿症の治療」について

治療(生活指導)

夜尿症の治療について説明しますが、いきなりお薬を使った治療ではなく、最初に生活指導についてお話します。生活指導のポイントは、一日の中で水分摂取と排尿の正しいリズムを身に付けることです。

夜尿症のお子さんの水分摂取リズムは、朝はあまり飲まない(食べない)で、午前中も学校に持って行った水筒のお茶もあまり飲まずに、お茶のたくさん入ったままの水筒を持って帰宅し、帰ってから、そのお茶を飲み始め、午後から夕方にかけての水分摂取量が増えてしまうパターンが多いです。夕食時の水分摂取に気を付けていらっしゃる方もいますが、午前中の水分摂取量が少ないために午後から夜にかけてのどが渇いて水分を取ってしまうことが多いようです。

そこでお勧めの対策は、朝、しっかりと水分を取ることから始めてください。人間、寝ている間に大量の汗をかきますので、朝一番の水分補給は大切です。まず、目が覚めたらトイレに行って、その後、コップ一杯のお水やお茶を飲みましょう。そして、朝食の際に牛乳、ココア、ジュース等の飲み物をしっかりと飲み、食事には、スープや味噌汁などを付けましょう。しっかりと朝食を取るとは子どもの成長にとっても非常に重要です。

学校では、持っていった水筒のお茶は、午前中に積極的に飲みましょう。少なくとも、午後、下校するまでに飲み切ってしまう

まっなみ 8月号

「夜尿症の治療」について

7月号の続き

治療(生活指導)

夜尿症の治療について説明しますが、いきなりお薬を使った治療ではなく、最初に生活指導についてお話します。生活指導のポイントは、一日の中で水分摂取と排尿の正しいリズムを身に付けることです。

夜尿症のお子さんの水分摂取リズムは、朝はあまり飲まない(食べない)で、午前中も学校に持って行った水筒のお茶もあまり飲まずに、お茶のたくさん入ったままの水筒を持って帰宅し、帰ってから、そのお茶を飲み始め、午後から夕方にかけての水分摂取量が増えてしまうパターンが多いです。夕食時の水分摂取に気を付けていらっしゃる方もいますが、午前中の水分摂取量が少ないために午後から夜にかけてのどが渇いて水分を取ってしまうことが多いようです。

そこでお勧めの対策は、朝、しっかりと水分を取ることから始めてください。人間、寝ている間に大量の汗をかきますので、朝一番の水分補給は大切です。まず、目が覚めたらトイレに行って、その後、コップ一杯のお水やお茶を飲みましょう。そして、朝食の際に牛乳、ココア、ジュース等の飲み物をしっかりと飲み、食事には、スープや味噌汁などを付けましょう。しっかりと朝食を取るとは子どもの成長にとっても非常に重要です。

学校では、持っていった水筒のお茶は、午前中に積極的に飲みましょう。少なくとも、午後、下校するまでに飲み切ってしまう



お子さんによく見られます。この場合、短い間隔でも2回トイレに行く
と1度目を出し切れずに残ったおしっこが2度目に出せることがあります。
このやり方を二段階排尿と呼びます。具体的に指導する際は、生活習慣
の中で、寝る前に、まずトイレ(1回目)、次に歯磨き、そして最後にも
う一度トイレ(2回目)、というリズムをお勧めしています。その他に、
日常生活で気を付けることは、冬場は、身体が冷えないように、入浴後、
身体が温まっている間に布団に入ること、下半身(おへそから下)の冷え
対策として、靴下や腹巻き等を着用して温める工夫などをお勧めして
います。また、夏場は、夜間就寝中の冷房は控

え目にして、夜中に少し汗をかくくらいで寝ることをお勧めして
います。実際、これらの生活指導を実践するだけで夜尿が改善すること
もあり、夜尿症外来で初診前に前述の内容のビデオ講習を受けていただき、
解説資料を読んでいただくことにより、初診時にすでに治っているお
子さんが10人に1人くらいいらっしゃいます。



治療(薬物療法)

夜尿症の薬物療法について説明します。かつては夜尿症の治療に三環系抗うつ剤(トフラニールなど)と呼ばれるお薬が使われて
いましたが、このお薬は本来、成人のうつに用いられるお薬で、大量
に使用するとまれに不整脈などの副作用が問題になることがあり、
小児の夜尿症には次第に使用されなくなってきました。代わって登
場したのが、抗利尿ホルモン剤(ミニリンメルトなど)です。このお薬
は、本来、体内で作られているホルモンを合成したもので、その名
のとおり、利尿(尿をよく出るようにすること)に抗う(反対する)ホル
モンで、尿量を減らす働きがあります。

第3回のコラムで説明しましたが、夜尿の原因の一つに「夜間尿量
の増加」があります。これは夜間の抗利尿ホルモンの分泌が少ないこ
とが原因ですので、足りない分の抗利尿ホルモンをお薬で補充して
あげるといことは、とても理にかなった治療法ということになります。

日本でよく使われている抗利尿ホルモン剤には、ミニリンメルト
OD錠があります。このお薬は、口腔内崩壊錠でごく少量の水分で
も溶けるので、舌の下に置いて口を閉じると、唾液に反応して一瞬
で溶けてなくなります。したがって服用時に水は不要です。夜尿症
外来では「5秒で溶けてなくなる」と説明しています。味はありません
が、時々、「嫌な味」という子がいますので、そんな時は服用前に口
を水でゆすぐように指示しています。ちなみに、次の外来で「何秒で
溶けた?」と聞くと大多数の子は「5秒!」と嬉しそうに答えてくれま
す。子どもたちは記憶力がよいのか素直なのか、それとも私に気を遣
ってくれているのか、微笑ましいことです。

飲み方は、寝る1時間前くらいに飲むのがベストです。寝る直前に飲
んでも構いませんが、効き始めるのに少し時間が掛かるので、できれ
ば尿量の多い時間帯(寝てすぐ)によく効くようにするために寝る1
時間前を目標にして飲んでもらいます。逆に早く飲み過ぎると起きて
いる時間帯によく効いて、明け方早くに効き目が切れてしまいます。

治療(アラーム療法)

夜尿症のアラーム療法について説明します。いわゆる行動療法と
呼ばれる夜尿アラームは、夜尿の水分を感知して警報が鳴る装置
で、医療用機器ではなく市販されている商品となります。主な製品は2

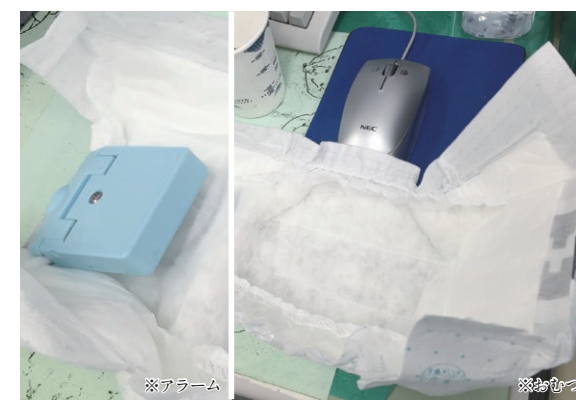
抗利尿ホルモン剤を使う
場合の注意点としては、夜、
大量の水分を取らないことが
重要です。大量とは、夕食時
にコップ2杯(約400ml)以上
や、寝る前にコップ1杯(約
200ml)以上飲むことを指し
ます。添付文書に記載されて
いる重大な副作用として、「水
中毒」というものがあります。これは、大量の水分を摂取した状態で
抗利尿ホルモン剤が予想外に効き過ぎると、摂取した水分が身体
に留まり過ぎて、身体がむくんだり頭痛が生じたりするものです。幸
い、日本国内でミニリンメルトOD錠が発売されてから、小児の夜尿
症で「水中毒」の副作用が出た例は1例もありませんので心配は不
要ですが、抗利尿ホルモン剤を服用する際には必ず注意しておく必
要があります。発熱時や体調の悪い時に抗利尿ホルモン剤を服用し
ても特に悪いことはありませんし、他のお薬との飲み合わせもほとん
ど気にする必要はありませんが、「水を飲みすぎたはいけない」ので、
例えば、夜中に高熱で汗をダラダラかいてのどが渴いても、抗利尿ホ
ルモン剤を服用した夜中は水分を摂ってはダメということになり可哀
想なので、あらかじめ、発熱・下痢等で夜中でもこまめに水分摂取を
させたい時は服用を控えたほうが良いです。

なお、抗利尿ホルモン剤には、ミニリンメルトOD錠の発売前から
使用されていたデスマプレシンスプレーという点鼻薬もありますが、
最近あまり使用されなくなってきました。また、他のお薬として、膀
胱が尿を貯めやすくなる抗コリン剤(パップフォー・ベシケアなど)も
使うことがありますが、頻度は少ないので詳しい説明は割愛させて
いただきます。

種類あり、夜尿症外来ではセンサーケーブルを本体に繋ぎ使用する
タイプのウェットストップと、無線の送信機を専用尿パッドに付け
て使用するタイプのピスコールを使っています。効き目としては、睡眠中



の尿保持力(おしっこを貯める力)が増大し、夜間の膀胱容量が増えて、朝までもつよ
うになると推測されています。よく誤解されますが、決して、失敗すると目が覚めるよ
うにすることが目的ではありません。中には、数日間で劇的に治ってしまうお子さん
もいますが、アラームの鳴る(失敗する)時刻が少しずつ朝方にずれて行き、効果が出
るまでに数ヶ月を要することもありますので、辛抱強く使用することが大切です。使用
にあたって、ご家族の方に本体(1万円前後)を購入していただく医療機関が多いで
すが、当夜尿症外来では、本体は病院側で用意して無料で貸し出す体制を取って
います。なお、薬物療法とアラーム療法を併用されるお子さんも多数いらっしゃいま
す。どちらの治療法を先に選択するかは初診時の病型分類を参考にしています。



最後に

「夜尿(おねしょ)は病気ではないけれど、病院に行って治療を受ければ早く治すことができます。ただし、治療
は夜尿(おねしょ)を治すお手伝いをするだけです。本当に夜尿(おねしょ)を治すのは君(お子さん)自身の力
です。夕方から水分を控えて、寝る前2時間は水分を取らない、寝る前に必ずトイレに行くなど、基本的な生活習慣を
きっちりと守った上で、毎日、夜尿の記録を付けて自分の夜尿(おねしょ)の状態をしっかり把握しましょう。」

夜尿症外来を受診して最初の説明を受けた後、本人が気合を入れただけで治ってしまったお子さんもいらっ
しゃいます。これは極端な例ですが、まずは、親子ともに「夜尿(おねしょ)を治そう!」と言う意気込みが大切と
思います。

お子さんの夜尿でお困りの方がいらっしゃいましたら、松波総合病院小児科外来までお問い合わせください。



よしだ しげる
非常勤医師 吉田 茂

医師のご紹介

7月より松波総合病院に赴任いたしました、小
児科の清水正己です。2002年に名古屋市立大学
を卒業後、大同病院・名古屋市立西部医療セン
ター・小牧市民病院に勤務し、臨床一筋で一般小
児科・アレルギー・感染症・小児救急疾患等に携
わってきました。また、小児科学会・感染症学会・ア
レルギー学会の各専門医資格を取得しております。

中でもアレルギー領域においては、気管支喘息
の長期管理や、食物アレルギーの診断・経口負
荷試験を数多く実施してまいりました。

今までの知識・経験を生かし、地域の皆様
のお役に少しでも立てれば幸いです。よろしくお願
いいたします。



しみず せいえ
小児科 副部長 清水 正己

国際助産師の日の活動

国際助産師の日の活動として、6/18土曜日にカラフルタウン 岐阜でイベントを行いました。毎
年助産師の日の活動は院内で行っていましたが、今年は「地域に貢献する」というスローガ
ンのもと、地域の方が集まる商業施設に出向き実施しました。助産師の病院での活動を紹介し
たパネルの展示、赤ちゃん人形の抱っこ体験、おむつ交換、妊婦体験、育児相談などを行い、2
時間という短い時間ではありましたが約50名の方々に立ち寄っていただきました。病院では関
わりを持つことが少ない10代の方々が興味を持って妊婦体験をおこなったり、小さい子たちと
抱っこの体験を通して話をする中で、助産師の役割である「すべてのライフステージに沿った
助産師としての関わり」を持つことが出来ました。

私達助産師の役割を再確認できた充実したひとときでした。今後もこのような活動を通じて
地域の方々と関わっていきたく思います。

