



明和病院だより



2015年7月号

(1) 医師から皆様へ

〈おしっこのお悩み解消サプリメントって効くの?〉

今まで気にもせず当たり前のように出来ていた事が出来なくなるのは辛いものです。おしっこに関する症状もその一つです。しかしわざわざ病院に行くのも面倒だし、泌尿器科でどんな事をされるのかと想像すると足を踏んでしまいます。そのようなお悩みをお持ちの方々に対して、ちまたには多くのサプリメントが販売されています。以前私が調べた所、1ヶ月間に某新聞で広告が載せられた「おしっこのお悩み解消サプリメント」は11種類もありました。多くは「夜、何度も起きていませんか?」「中高年の夜中の気がかりをサポート」などの見出しが付いていました。実は40歳以上の男女4,570人を対象にした調査で、夜間に排尿のために1回以上起きなければいけない方は69%と多く、3回以上という方も14%おられました。しかも夜間頻尿は困っている症状ランキングの上位であり、販売戦略としては理にかなっているようです。商品の内容はノコギリヤシが7種類と最も多く、その他は漢方薬(清心蓮子飲^{せいしんれんしん}、八味地黄丸^{はちみじおうがん})、フラボキサート塩酸塩(病院では古くから頻尿治療薬として使われていますが、多くの新薬登場で使用頻度は減っています)でした。ノコギリヤシは北米原産の低木ヤシの一種でネイティブアメリカンの間では強壯剤として珍重され、膀胱や尿道の病気の治療薬として使用されていました。現在は医療用前立腺肥大症薬としてヨーロッパ諸国で広く使用されています。作用は前立腺を大きくさせる一因の男性ホルモンを阻害する働きです。ただどの商品もノコギリヤシ単独ではなくカボチャ種子エキス、ビタミンE、亜鉛、ポリフェノールなどの抗酸化作用のある成分が混合されています。これも近年膀胱血流の低下からの酸化ストレスが排尿障害の大きな要因となっている事が分かっており、非常に理にかなった配合と言えます。ただ排尿は意外に複雑な行為で、日常のすべての基本動作(知覚、移動、衣類脱着、思考など)が含まれています。①尿意を感じ、②トイレに行くタイミングを見計らい、③漏らすことなくトイレに移動し、④ズボンを下ろし、⑤便



座に座り(またはトイレの前に立ち)、⑥残尿感なく気持ち良く用を足し、⑦尿道付近を紙で拭き、⑧立ち上がり、⑨おしっこに異常がないことを確認し、⑩水を流し、⑪ズボンをはき、⑫トイレを出る。この一連の動作が排尿行為です。細かく言えば、①~③の間にも、「おしっこを我慢するべきなのか考える」、「どれくらい我慢できるか考える」、「トイレの場所を考える」といった思考過程があります。このような一連の流れが様々な病気や老化で損なわれるわけですから原因も多岐にわたっており、一つではない方が多いのが現実です。某テレビドラマのセリフではありませんが、「診察室の扉はいつでも開いています」ので、おしっこの事でお悩みがあれば、身近なサプリメントとして、一度は泌尿器科にご相談下さい。

泌尿器科 部長 善本 哲郎

(2) 医療講座(公民館主催)のお知らせ

- ・演 題 : こどもの食物アレルギー
~食べられないと思ひ込んでいませんか?~
- ・講 師 : 小児科部長 川越 里佳
- ・日 時 : 7月8日(水) 14:00~15:30
- ・場 所 : 鳴尾東公民館(Tel.49-1300) ※無料(参加自由)



(3) 「サマーミニコンサート」のお知らせ

今月のミニコンサートは、七夕バージョンで開催します。初夏の夕べを美しい音色でお楽しみ下さい。

- ・日 時 : 7月3日(金) 17:00~18:00
- ・場 所 : 本館1階 薬剤部前
- ・内 容 : 「たなばたさま」「夏は来ぬ」「見上げてごらん夜の星」等
バーチャイムを使つての合奏やリクエストもできます。



(4) 職員・パート募集のお知らせ

職員・パートの方を募集しています。一緒に明和病院で働きませんか? 詳細はホームページをご覧ください。総務課(代表0798-47-1767)までお電話にてお問合せください。

- ◆職員 : 看護師・助産師、薬剤師、作業療法士、言語聴覚士
- ◆パート : 看護助手、保育士



(編集発行人 : 事務部長 沖田 明弘)