



# ヘルシーなごや

平成20年2月発行 発行所・名古屋市医師会  
発行人／細川 孝

第40号

名古屋市東区葵1丁目4番38号  
☎052(937)7801  
©名古屋市医師会  
http://www.nagoya.aichi.med.or.jp/

## かしこい受診の仕方 知っておいて下さい



名古屋第一赤十字病院 女性泌尿器科部長 加藤久美子

「女性泌尿器科」ってなあに？  
泌尿器科というと男性の受診する科というイメージがありますが、女性には女性ならではの泌尿器の悩みが多くあります。受診の敷居を低くするよう、尿もれや骨盤臓器脱を扱う「女性泌尿器外来」を設ける施設が少しずつ出てきました。

# 女性の尿もれ、骨盤臓器脱

女性の骨盤底には、男性と違って尿道、陰、肛門と3つの出口があります。出産や加齢で骨盤底の結合組織や筋肉が緩むと咳、運動で漏れる「腹圧性尿失禁」、膈壁と一緒に膀胱や子宮が下がる「骨盤臓器脱」が起きます。

また、トイレまで我慢がきかない「切迫性尿失禁」「過活動膀胱」の悩みは男女とも年齢とともに増加します。尿もれの頻度は、女性では比較的若い年代から高く、40代女性で既に3人に1人、30%以上の有病率とされています。過活動膀胱については、日本排尿機能学会の大規模調査があり、40代以上では日本人の12・4%、潜在患者数は810万人と報告されています。

アメリカ女性は、80歳まで生きると10人に1人が尿もれか、骨盤臓器脱で手術を受ける計算になるそうです。日本では、これらの病気が命にかかわらないと軽視されがちでしたが、

女性に負担の軽いメッシュ手術が出てきたこと、過活動膀胱の治療薬が増えたことに関心が高まってきました。

尿もれ、骨盤臓器脱の程度は様々です。下着をたまに替える、重い物を持たないよう気をつけるといったことで対応ができるなら、まだ受診の必要はないでしょう。

でも、生活が制限され、QOL（生活の質）に影響する場合は、かかりつけ医にまず相談されてはと思います。また、この原稿が参考になれば幸いです。

「あなたの尿もれ、どちらのタイプ？」  
女性の尿もれの大半は、膀胱という袋の出口が弱い「腹圧性尿失禁」、膀胱の袋が敏感な「切迫性尿失禁」の2タイプに分かれます。

腹圧性尿失禁は、女性に特有の悩みです。骨盤底の緩みで膀胱の出口、尿道の後ろの支えが弱くなり、腹圧が加わったときに、尿道が膈の方

へ下がって開いて起こります。切迫性尿失禁は、男女共通の悩みで、過活動膀胱という病気の症状です。膀胱が小さく、勝手に収縮が起きて漏れるもので、年齢が上がるほど増えます。この2タイプは、症状をよく確かめればかなり見分けがつきます。

腹圧性尿失禁は①咳、くしゃみ②スポーツ③歩行、走行といったことで起こります（図1）。この悩みは、男の方に

### 腹圧性尿失禁

咳、くしゃみ



スポーツ



走る



図1 腹圧性尿失禁の症状（大鵬薬品ホームページより、加藤原案）

### 今年もわかりやすく健康情報紹介

新しい年を迎え2か月余り過ぎようとしておりますが、市民の皆様いかがお過ごしでしょうか。今回、「ヘルシーなごや40号」では、1面に皆様からご意見が多かった「女性の尿もれ」について名古屋第一赤十字病院女性泌尿器科部長の加藤久美子先生にわかりやすく紹介していただいております。また、3面にかけては、本年4月よりスタートします「特定健診・保健指導」について取り上げましたので、ご家



族でお読みいただき、毎日の生活の参考にしていただければ幸いです。今後も紙面を通じて、市民の皆様健康に関して簡単にわかりやすく情報を紹介してまいりたいと思っております。最後になりますが、まだまだ寒い日が続きますが、皆様風邪など引かれませぬよう、健康管理に十分注意してください。もし、不調を感じたときはお気軽に「かかりつけ医」にご相談ください。

名古屋市医師会会長 細川孝

1面から続く

一方、切迫性尿失禁は、トイレまでのちよつとの我慢がきかずに漏れ、「ドアノブ尿失禁」や「手洗い尿失禁」の形が典型的です。前者は、トイレのドアノブに手を掛けたとき、玄關に鍵を開けようとしている時などに漏れたり、後者は、炊事や洗濯で水に触ったときに急に尿意が強まって漏れたりします。

漏れるところまでいかなくても待ったのきかない強い尿意切迫感があるだけで、過活動膀胱といつてよく、昼間頻尿、夜間頻尿も生活に影響が大きい症状です。

「我慢のきかない過活動膀胱には薬が効く」  
過活動膀胱の治療では、膀胱の筋肉に働いて過剰な収縮を抑え、膀胱に貯められる容量をゆつたり、大きくする抗コリン薬が使われます。

かなり効き目がありますが、膀胱のほかに唾液腺や腸にも作用するので唾液の量が減って口が渇いたり、便秘になることがあります。このため、少量から始める、ガムを噛むといった工夫をします。

新しい薬は、膀胱選択

性を高めて副作用を減らす期待が持たれていきます。冷え、水分の摂り過ぎに注意することも大切です。

排尿の時間と量を数日記録して医師に見せるとアドバイスが受けやすくなります。

排尿日誌の付け方は尿もれケアナビ (http://www.uynoucare.jp) を参考にしてください。

「骨盤底トレーニングを生活習慣に」  
腹圧性尿失禁、骨盤臓器脱は、骨盤底の緩み原因です。骨盤底に負担だといつて出産を避けるわけにはいきませんが、肥満、慢性的便秘、重量

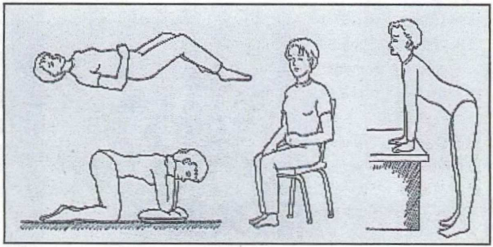


図2 骨盤底トレーニング。尿道、膣、肛門の周りの筋肉の収縮を、さまざまな姿勢で1日約50回行う。

物を持つといったことに注意するとよいでしょう。

骨盤底トレーニングは、尿道、膣、肛門をぐーっと5〜10秒引き締めたりはリラックスを繰り返して行います(図2)。1日約50回、三日坊主にならないためには、テレビのコマーシャルの時、トイレに入るたびに生活習慣にすることを勧めます。

「TVT手術で腹圧性尿失禁の治療が変わった」  
腹圧性尿失禁の治療は、この10年で大きく変わりました。1999年に日本に導入されたTVT(Tonisor-tree vaginal tape)手術は、おなかに5mmの切開を2つ、膣の中に1.5cmの切開を1つおき、ポリプロピレンのメッシュテープで尿道をU字型にサポートする

方法です(図3)。

負担が軽く、欧米では日帰り手術でされるほどです。日本は3日ほど入院するのが一般的ですが、以前の手術と比べて格段に楽になったので、風邪や花粉症の時困るとか、スポーツが安心してできないという方にも適用しやすくなりました。

最近では、おなかでなく、足の付け根に切開をおく

# 治療が大きく変化

## T V T 手術導入で

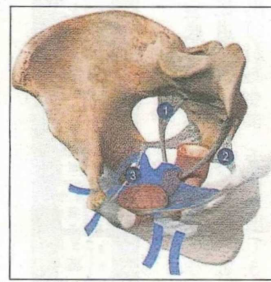


図4 骨盤臓器脱メッシュ手術の模式図 (Johnson & Johnson Gateway Rホームページより)。子宮と膀胱を取り除いてわかりやすくした状態。①仙骨子宮韧带、②仙棘韧带、③骨盤筋膜韧带。骨盤底の結合組織をメッシュ状の人工材料で強化して、膀胱や子宮の下垂を治療します。

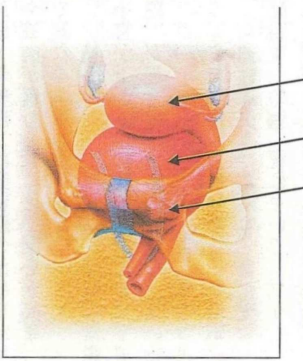


図3 腹圧性尿失禁TVT手術の模式図 (Johnson & Johnson)。尿道の下をメッシュテープでサポートして、腹圧性尿失禁を治療します。

なることもあり、骨盤臓器脱の中でも、膀胱瘤が日本人では目立ちますが、ふたをしたようになって排尿困難が起るほか、過活動膀胱や腹圧性尿失禁が絡むことがしばしばあります。

「骨盤臓器脱メッシュ手術の流れ」  
骨盤臓器脱治療では、軽いものでは腹圧性尿失禁と同じように骨盤底への負担を避け、骨盤底トレーニングをすることが悪化防止になります。

重いものでは、リングベッサリーといつてわつかのようなものを膣内に入れて、下がつてこないよう押さえ込む方法がよく行われてきました。うまくいく方もいますが、小さなものを入れると排便時に脱出してしま

う、大きいものを入れると、大きいものを入れると違和感があります。定期検診がかかせず、おりのものがどうしても増える欠点がありました。

従来の手術は、膣式子宮摘除術+膣壁形成術ですが、10〜14日の入院で、10〜30%の再発率がありました。そこで、尿失禁や風経ヘルニアの手術に使うポリプロピレンメッシュを応用する動きが出てきました。

骨盤臓器脱メッシュ手術は、基本的には子宮を取らずに骨盤底の緩みのある部位にメッシュを植え込み、コラーゲン増生を促すものです(図4)。慎重に進めていかなくてはいいませんが、手術負担や術後の痛みが少なく、入院も5〜7日と短縮できるので高齢者に多い病気の手術として大きな魅力です。

尿もれも骨盤臓器脱も直接命に関係しない、でも女性の後半生の生活に大きな制約をもたらすこともあり、軽視できない病気です。

加藤 久美子・名古屋第一赤十字病院女性泌尿器科部長  
1987年名古屋大学医学部卒業。86年同大学院修了。87年米国ペンシルベニア大学泌尿器科研究員、89年同大学院。ジョージワシントン大学臨床研究員、90年名古屋大学付属病院助手を経て名古屋第一赤十字病院勤務。06年より現職。  
日本泌尿器科学会(指導医・専門医)、日本排尿機能学会理事。

# 来年度から特定健診・特定保健指導が始まります

平成20年度から40歳以上の方を対象にメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防・解消に重点をおいた生活習慣病予防のための新しい健診・保健指導が実施されます。

これを「特定健康診査（特定健診）」・「特定保健指導」と言います。

現在、名古屋市が協力医療機関や保健所、小学校などで実施している成人基本健診（市民健診）や、なごやか健診をこれまで受けていた方は、平成20年4月からは医療保険者（国民健康保険や健康保険組合など）が加入者に対して実施する特定健診・特定保健指導を受けることとなります。

職場で会社健診（事業主健診）を受けていた方は、今後も同様に職場で健診を受けられます。成人基本健診やなごやか健診は廃止になります。

なお、がん検診（肺がん・胃がん・大腸がん・子宮がん・乳がん）は従来通り実施されます。

◎特定健診・特定保健指導の目的

これまでの健診・保健指導は「病気の早期発見・早期治療」を目的としていました。文字通り健康な体を保っているかを診査する健康診査（健診）でした。

しかし、これからの特定健診・特定保健指導では、メタボリックシンドロームに的を絞る、その要因となっている生活習慣を改善するための保健指導を行い、メタボリックシンドロームから糖尿病などの生活習慣病になる方を減らすこと（病気の予防）を目的としています。

◎メタボリックシンドロームとは

糖尿病などの生活習慣病の発症には、皮下脂肪ではなくて、おなかの内臓の周りに脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」が深く関わっていることがわかってきました。

この内臓脂肪型肥満があり、さらに血糖値、血圧、血中脂質のうち、2つ以上が少し高めという状態が重なる「メタボリックシンドローム」と呼ばれる深刻な状態と判定されます。

このような状態になると、糖尿病、高血圧症、高脂血症の一手前段階でも、これらが内臓脂肪型肥満をベースに複数重なることによって動脈硬化を進行させ、ひいては心筋梗塞や脳卒中といった命にかかわる病気を急速に招いてしまえます。

前年度の結果から精密検査が必要と判定された一部の方は、心电图検査、貧血検査、眼底検査を受けられることになっていきます。

◎特定保健指導とは

特定健診の結果から判定基準に従って①異常なし、または軽度の異常②メタボリックシンドロームの予備群③メタボリックシンドロームの該当者に分類されます。

まず、全員の結果の通知とともに生活習慣病の予防に関する情報提供がなされます。②の予備群と判定された方は「動機付け支援」を受けられます。

「付け支援」と呼ばれる保健指導を、③の該当者と判定された方は「積極的支援」と呼ばれる保健指導を受けられます。

特定保健指導の目的は、対象者が自分の健康状態を自覚し、生活習慣の改善のための自主的な取り組みを継続的に行うことができるようにすることであり、対象者が健康的な生活に自ら改善できるような、様々な働きかけやアドバイスを行います。

◎積極的支援

まず、動機付け支援と同様に医師、保健師、管理栄養士らの指導のもとに行う行動計画を作成し、生活習慣改善に取り組みます。

◎動機付け支援

医師、保健師、管理栄養士らの指導のもとに行う行動計画を作成し、生活習慣改善に取り組みます。

## 基準値のとらえ方

健康診断や、最近では病院で受診しても採血をする結果も増えてきました。でも、「どうも悪いのかわからない」という声を耳にします。自分の検査結果が基準範囲に入っていれば安心、入っていないと不安になるのは当然です。

検査結果と基準値との差をどのように判断すればよいのでしょうか。

検査項目により、その基準値の「重み」がかなり違ってきます。血糖値や脂質検査、採血項目ではないですが、血圧値のように基準値を学会がそれぞれの病気による合併症になりやすいかどうかを検討して定めたものがあります。

これについては、検査結果によって生活習慣の改善を主に行うレベル、薬物治療を検討するレベルなどとガイドラインで決まっているので医師と相談の上、その指導を受けていただく必要があります。「基準値から外れているが、いつも高い（低い）から大丈夫」という考えは通用しません。

その項目について一般的にいえることは、基準値にこだわらず経過を見ていくことも大切であるということです。一つの項目だけが基準値を外れているからといって病気があるとは限らず、その方にとってはそれが正常値であることもあるからです。

「基準値から外れていても、いつも高い（低い）から大丈夫」ということもあり得ます。

とはいっても、中には生活習慣の改善や、薬物治療が必要なものがあるので医師からの指導を忘れないようにしていただきたいです。

では、基準値の範囲内だけれども増加傾向のものはどうでしょう。

人により気になると、気にならない方に分かれると思います。体重、腹囲、血糖値、脂質検査値、血圧については、今後病気になる確率を減らすためには、基準値範囲内であっても悪化の傾向から目をそらさず、医師とご相談の上、生活習慣の改善のための意識を持っていただけたらと思います。

（名古屋医師会健診センター 052-937-8460）



悪化の傾向に目をそらさない

◎特定健診を受けましよう

健診を受ける医療機関は、みなさまの加入する医療保険者が指定しますので案内があったらよくご覧ください。名古屋市民健康保険の方は、指定された市内の診療所や病院などで受けることとなります。

現行の成人基本健診の受診率は、大都市では低い傾向にあり、名古屋市では約15%です。それを特定健診では平成24年度までに65%に引き上げるよう厚生労働省は定めています。市民のみならず生活習慣病にならぬよう、ぜひ特定健診を受けてください。

（社団法人名古屋市医師会理事 伊藤剛）

ヘルシー仲間

フラダンスは素晴らしい



フラダンスを楽しむ会員ら

当ハウス(ライフ&シニアハウス)のフラダンスサークルは、平成18年8月に行われたハウスのイベントの一つ「夏祭り」がきっかけで始まり、もう1年余りになります。入居者の会員は6人で(ハウスのスタッフも随時参加します)、毎週月曜日13時30分~14時30分の1時間、

熊澤喜代子&シニアハウス千種

10階の多目的室で楽しんでいます。フラは一種の「手話」のようなもので、その歌や曲の持つ意味や感情を踊りで表現するものです。美しいハワイアンメロディーに誘われ、レイを揺らして踊ればはじけ現実に実から離れて南国の夢の世界が広がります。

「このサークルは、何流一何派」といって(これは関係なく)「千種流」といったもので、会員の希望する曲を選び、振り付けも無理なく楽しんで踊れるのをモットーにしています。メンバーの中に足腰を痛めた人がいれば、椅子座ったまま楽しく踊れるの輪に、入居者がほかのサークルにない特徴です。当ハウスの夏祭り・記念パーティなどでは、フラはなかなか人気のある出し物の一つで、その時にはハウスのスタッフが大活躍をします。忙しい中、練習不足は「若さ」とフレッシュな感性でクリアして本番でバッチリ決めているのは一寸感激します。

フラダンスは年齢男女を問わず、何時でも、何処でも、一人でも、グループで楽しむことができます。心身のリフレッシュにもつながる素晴らしいおもいでを思い浮かべます。

「一コマ七、高齢者」としてフラダンスの最大の効用は、あらゆる小さな体の、体のバランスを保つことにあると、そのおもしろいところを、楽しんで筋肉を鍛え、とが、転倒事故防止、さらには寝たきりの防止にもつながります。(広報委員)

職場などで受診する機会のない方

年に一度は健診を受けましょう。お近くの医院、病院で毎年受けられます。

Table with columns: 対象者 (Target), 負担金 (Fee), 内容等 (Services). Rows include: 成人基本健康診査 (Adult Basic Health Check), C型肝炎ウイルス検査 (Hepatitis C Virus Test), 肺がん検診 (Lung Cancer Screening), 胃がん検診 (Stomach Cancer Screening), 大腸がん検診 (Colon Cancer Screening), 子宮がん検診 (Cervical Cancer Screening), 乳がん検診 (Breast Cancer Screening), なごやか健診 (Nagoika Health Check).

※上記年齢につきましては、本年度中にその年齢に達する方を含みます。※70歳以上の方は無料(C型肝炎ウイルス検査は70歳の方のみ無料) ※詳細につきましては、健診を実施しているお近くの医院、病院の受付、または名古屋市医師会(937-7801)までお問い合わせください。

「ヘルシーなごや」への感想をお聞かせ下さい

名古屋市医師会では、市民への健康広報紙として「ヘルシーなごや」を年2回発行しています。これからの紙面作りの参考にしたいと思っておりますので、ご自由にご意見・ご感想をお聞かせ下さい。ご意見をいただいた方より抽選で30名様に記念品を差し上げます。あなたの住所、氏名、年齢、電話番号をお書き下さい。締め切りは発行月の3か月後。

【あて先】郵便番号461-0004、名古屋市東区葵1丁目4番38号 名古屋市医師会「ヘルシーなごや」係 (F.A.X.052-937-6323)

梅のほかに待ちどししかった春の気配を感じます。皆様のお加減はいかがですか。日頃は、お待たせしたり、十分にお話もできなかつたりと行き届かぬところがありますのに、また皆様へ元気勇気ををお届けすべきなのは私でもするに、逆に私どもが勇気を取り戻すところがある、そんな笑顔を取り戻すことができ、本日も元気があふれています。

待合室

療人を目指したころの熱い使命感の方が押しつぶされて心で凍てつき場を立ち去る医師・看護師もおります。しかし、顔を上げてもう一度待合室を見渡すと、私どもの勇気の源である「良くなりました、ありがとう」という笑顔がまたまた輝いてきます。それは、特に生え始めのやわらかい芽、若手の医師・看護師たちにとっては、雲間から陽光がこぼれ、そして、次に出会う患者様を支えるたくましく優しい笑顔を育むでしょう。「元気な名古屋」からの笑顔の輪を発信し、院内、界外、医療崩壊などの冷たい言葉を、少しも溶かしてあげますように。

職場での健診を考えている方

まず病気の早期発見、早期治療が大切です。年1回の健康診断は必ず受けましょう。35歳をすぎたら生活習慣病にご注意。ご希望にあわせて3コースからお選びいただけます。①総合健診(ドック) ②政府管掌生活習慣病予防健診—奥様もごいっしょに—政府管掌健康保険(社保)に加入の本人およびその配偶者対象。お申し込みは、事業主から社会保険健康事業財団を通じて行います。③一般定期健康診断—職場健診は必ず受診しましょう—勤務先で行う労働安全衛生法にもとづく定期健康診断。いずれも結果は、各科の専門医が診断しコンピューターで継続管理しますので経年変化を見ることが出来ます。☆お問い合わせ、お申し込みは名古屋市医師会健診センター ☎052-937-8425

そしてこの広報紙が、皆様の苦痛や不安を少しでも整理し、笑顔の助けとなりますように。お大事になさってください。

(熱田区 M.K)

救急ガイド

名古屋市医師会 急病の際は、まずかかりつけの医師に連絡しましょう。

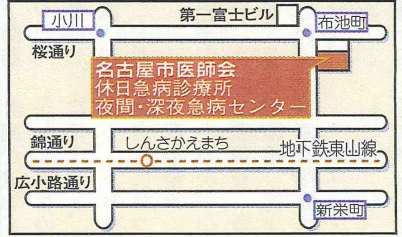
名古屋市医師会 休日急病診療所 夜間・深夜急病センター

〈曜日〉 (受付時間) ●月曜日~金曜日 19:30~翌朝6:00 ●土曜日 17:30~翌朝6:00 ●日曜日・祝日 9:30~12:00 (12/30~1/3) 13:00~16:30 17:30~翌朝6:00

小児科専門医による診療を行っております。なお、受付時間中は下記のとおりです。 ●月曜日~金曜日 20:30~23:00 (祝日・12/30~1/3を除く) ●土曜日 17:30~23:00 ●日曜日・祝日 9:30~12:00 (12/30~1/3) 13:00~16:30 17:30~20:30

●日曜日・祝日 9:30~12:00 (12/30~1/3) 13:00~16:30 17:30~20:30

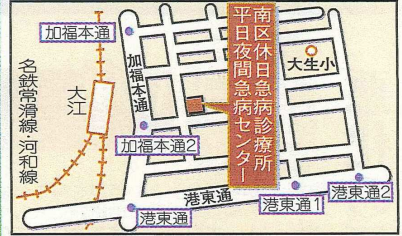
☎(052)937-7821 名古屋市東区葵一丁目4-38 名古屋市医師会館1階



南区休日急病診療所 平日夜間急病センター

〈曜日〉 (受付時間) ●月曜日~金曜日 20:30~23:30 (祝日は除く) ●日曜・祝日 9:30~16:30 (12/30~1/3)

☎(052)611-0990 名古屋市南区西又兵衛町4-8-1



各区休日急病診療所

〈曜日〉 (受付時間) ●日曜・祝日 9:30~16:30 (12/30~1/3)

- 千種区 (今池交差点東) 733-1191
北区 (平安交差点北西) 915-5351
西区 (浄心交差点南) 531-2929
中村区 (区役所北 300 号) 471-8311
昭和区 (安田交差点南) 763-3115
瑞穂区 (瑞穂競技場北) 832-8001
熱田区 (市場町交差点東) 682-7854
中川区 (区役所横) 361-7271
港区 (港菜小学校北) 653-7878
南区 (加福本通2交差点東) 611-0990
守山区 (区役所横) 795-0099
緑区 (池上バス停前) 892-1133
名東区 (猪高中学校西) 774-6631
天白区 (石薬師交差点北西) 801-0599
※東区、中区は上記名古屋市医師会休日急病診療所。夜間・深夜急病センターです。
※急病のときは最寄りの休日急病診療所で受診して下さい。
※往診はいたしません。

上記以外の時間及び診療科の場合は 救急医療情報センター ☎263-1133

子どもあんしん電話相談

救急(夜間の子どもの急な病気や事故)・育児・母子の健康に関する相談を看護師が行っております。

〈曜日〉 (受付時間) ●月曜日~金曜日 20:00~24:00 ●土曜・日曜・祝日 18:00~24:00 (12/30~1/3)

☎(052)933-1174