

# リハビリ・ワンポイントアドバイス

## 尿もれを予防しよう!

- 尿もれは医学的には「尿失禁」といい、構造上、女性の方が失禁しやすいと言われています。
- 尿もれには多くの種類があり、高齢者に多いのは「腹圧性尿失禁」と「切迫性尿失禁」です。
- 加齢とともに骨盤底筋群の緩みが出てくると、失禁しやすい状態になります。

|       | 男性        | 女性   |
|-------|-----------|------|
| 尿道の長さ | 約20cm     | 約3cm |
| 尿道の形状 | 2か所で折れ曲がる | まっすぐ |
| 骨盤底筋群 | 強い        | 弱い   |



### 尿失禁を予防する骨盤底筋トレーニング

尿道や膀胱周囲の随意筋(骨盤底筋)を鍛えて尿失禁を予防する方法。

腹圧性・切迫性  
どちらにも効果的

腹圧性尿失禁の  
ある女性には、  
より効果あり

男性の排尿後の  
尿の漏出を減少

①仰向け



膝を少し立てて両足を肩幅くらいに開く。

②四つ這い



両手を肩幅に開いて肘をついて四つ這いになる。

③いす座位



足は肩幅に開き背すじを伸ばして座る。

④立位



足は肩幅に開き正面を向いてピンと立つ。

肛門をギュッと締めるように3秒間×10回、力を入れる!

動きのイメージ

「長い便を肛門で切る!」  
「今にも出そうなおならをこらえる!」

### 腹圧性尿失禁

尿道抵抗の低下により、腹圧時の膀胱内圧上昇が尿道抵抗を上回り、膀胱収縮を伴わずに尿が漏れるもの。

お腹に力が入ったときに尿がもれる

例) 笑う、くしゃみ、重い物を持ち上げる等

### 切迫性尿失禁

蓄尿時に、急に強い尿意(尿意切迫感)を伴う不随意の膀胱排尿筋収縮が起こり、尿失禁が起こるもの。

出そうなときに我慢ができずに尿がもれる

例) 冷たい物に触れる、水の音を聞いた時に急激な尿意を催し間に合わない等

## お知らせ

2022年10月1日から

「紹介状なし」で受診する場合の選定療養費が改定されました。

- 令和4年度診療報酬改定に伴い、200床以上の地域医療支援病院では、初診時の選定療養費を7,000円以上徴収することが義務化されました。目的は医療機関の更なる「機能分担」と「連携促進」です。

- 地域の診療所やクリニックにて「かかりつけ医」を持ち、必要な場合は紹介状を持参して当院を受診しましょう。

- 初診時選定療養費の改定

2022年9月30日まで  
**5,500円(税込)**

2022年10月1日より  
**7,700円(税込)**

以上、ご不明な点は、総合受付にお尋ねください。



## 10/11(火)から 下記住所に移転しました。

移転先住所：練馬区光が丘2-5-1  
(練馬区光が丘秋の陽小学校 西側)



# きらきらレター

Kirakira-Letter

令和5年1月

第79号

公益社団法人地域医療振興協会 練馬が丘病院 広報紙



## もくじ

新年のご挨拶 ..... 2・3

お知らせ ..... 4

リハビリワンポイントアドバイス ..... 4

練馬光が丘病院は「公益社団法人地域医療振興協会」の運営施設です。地域医療振興協会は、地域医療を取り巻くさまざまな問題を解決し、へき地を中心とした地域保健医療の調査研究および地域医学知識の啓発と普及を行うことを目的に1987年5月に設立され、2009年12月1日より公益社団法人として新たにスタートしました。地域医療に対する意欲と実績を持つ医師を中心に、つねに地域保健医療の確保と質の向上など住民福祉の増進を図り、地域間での医療の不均衡の解消、地域の振興を推進しています。

発行元：練馬が丘病院

〒179-0072 東京都練馬区光が丘2-5-1  
TEL:03-3979-3611(代)  
<https://hikarigaoka-jadecom.jp/>



# 令和5年新年のご挨拶

地域の皆様、明けましておめでとうございます。

旧年中は大変お世話になりました。お陰様で当院は昨年10月に新病院が完成して無事に移転する事ができました。新病院は旧光が丘第4中学の跡地に建設されましたが、同学は1984年（昭和59年）開設で2019年3月まで35期に及ぶ卒業生がおられます。その方々の色々な思い出が詰まった場所をお借りしての建設となった事につきまして、深い感謝の気持ちをこの誌面を借りてお伝えできればと思います。

新たな建物は大変広く、またとても機能的にできておりますので職員もモチベーションをあげて勤務しています。新年にあたり、より良い病院が運営できるようにと職員一同で決意しておりますのでどうぞよろしくお願い致します。

現在の病院運営状況を少し報告いたします。新たな診療機能・領域のうちロボット手術について11月から前立腺がんや直腸がんなどで開始しており、対応件数が増加しています。口腔外科の口腔がんなどの手術も11月から開始して増加しています。放射線治療は専門医が12月から外来を開始して1月には照射を始める予定です。眼科では昨年硝子体の手術を開始しました。形成外科と脊椎外科もそれぞれ4月から専門医が赴任して手術や入院診療を開始します。

重症対応の集中治療室（ICU）はこれまでの許可6床から14床となり、集中治療医と各科の専門医が中心となってチーム形成をしてその運用を拡大しています。心筋梗塞や重症心不全、大動脈解離や大動脈瘤、脳血管障害、敗血症などの重症感染症といった種々の疾患の収容数が増加して良い治療成績を出しています。また、新たに高度治療室（HCU）16床も開設して、ICU収容には至らない重症救急や、ICU収容後に少し安定した方、あるいは大手術後といった患者さまを収容しており、運営は軌道に乗りました。

一方、新型コロナ8波対応のために一般病棟の予定だったフロアを変更して陽性者用の20床病床を総合診療部門の医師とHCU相当の看護師配置で開設し、11月下旬からフル稼働となりました。陽性者対応のために看護師を集中することが必要で、その影響もあり小児科病棟と回復期リハビリテーション病棟の開設が遅れました。現在の小児科は成人病棟の一部に区画しての運営となりまして小児患者やそのご家族様には大変ご迷惑をかけておりますが、回りハ病棟とともに3月には開棟したいと考えています。

また長らく懸案でした外来終了後の会計待ち時間については、これを何とか短縮できないかということで、新病院では各エリアに分散して会計するシステムを導入しました。1階で4か所（総合受付・救急以外に2か所）、2階でも2か所でそれぞれ会計を行い、また自動精算機も1階に3台、2階にも配置してなるべく混み合わないよう、またお待たせしないように対応しています。

新病院の運営におきましては、まだまだ不備や不具合など、色々ご迷惑をおかけしている点も多いかと思えます。サービス・ソフト面をもっと向上して、少しでも皆様のお役に立ちたいという思いを職員一同が持っています。何かお気づきのことがありましたら是非お聞かせ頂いて改善につなげられたらと思います。本年も皆様のご指導を頂けますように、どうぞよろしくお願い申し上げます。



病院長  
みつだ まこと  
光定 誠

新年明けましておめでとうございます。

新春のご挨拶を申し上げますとともに、  
皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りいたします。

昨年10月9日に新病院への移転を無事に終えることができました。新病院での診療も無事にスタートすることができ安堵しております。地域の皆様には様々なご協力をいただき感謝申し上げます。

本年の干支は卯年です。卯（うさぎ）は穏やかで温厚な性質であることから、「家内安全」を意味するといわれております。また、その跳び姿から「飛躍」、「向上」を象徴するものとして親しまれてきました。他にも「植物の成長」という意味もあり、新しいことに挑戦するのに最適な年とされています。まさに、新しくなった練馬光が丘病院が新しいことに挑戦し、飛躍・向上をめざすことにふさわしい年であると感じています。地域の皆様により良い医療・思いやりが感じられる看護を提供できるようなお一層の努力していく所存です。本年が皆様にとって飛躍・向上の良いお年となりますよう祈念し、年頭の挨拶とさせていただきます。



看護部長  
おおしろ ゆうこ  
大城 優子

明けましておめでとうございます。

本年が皆様方にとりまして、健やかで幸多き年でありますよう、  
また、更なる飛躍の年となりますよう心から祈念申し上げます。

昨年10月に当院は新病院に移転しました。工事及び移転に関して皆様にご不便ご迷惑等おかけして誠に申し訳ございませんでした。またご理解ご協力を賜り心より感謝申し上げます。この度再スタートして今年は安定化を図る大切な時期になると考えております。建物、機器などのハード面が最新化対応しておりますが、肝心の医療サービスのソフト面も更にレベルを上げて、地域の皆様の期待に応え、信頼いただけるよう努めてまいります。

まだ新型コロナウイルス感染症の影響がありますが、今後も院内では感染拡大防止に努め、地域に信頼される病院になれるよう皆で一所懸命取り組んで克服していく所存です。

新しい病院施設においては、まだ十分に機能を発揮できていないところもあり、今年は更に充実させて堅実な運営とサービスの向上ができるよう努め、皆様とともに地域の発展に貢献していきたいと思えます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

事務部長  
おおむら しげお  
大村 重雄