

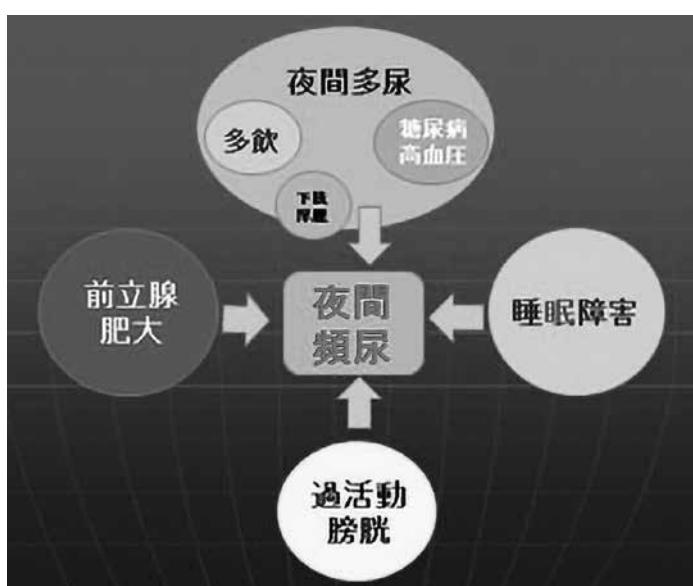


医師が診断・治療の際に参考にするガイドラインなるものがあり、夜間頻尿に関する「夜間頻尿診療ガイドライン」があります。その中では、夜間に排尿のために1回以上起きなければならないという愁訴である、と記載されています。つまり分かり易くいうと、寝てから朝起きるまでに、1回以上おしつこで起きな

夜間頻尿には大きく別れて3つの原因（医学的には病因）があります。

- ① 夜間多尿：昼夜に比べ夜に出るおしつこの量が多い
- ② 夜、おしつこを作らないためのホルモンが減る
- ③ 心臓が悪い→昼間足がすくみ、それが夜おしつこに変わるもの

- ④ 高血圧
- ⑤ 薬の副作用



夜間多尿 生活 適度な運動

下半身にたまつた水分を心臓へ戻す

汗で余分な水分を排出する



わたしのまちの青空健康チェックのご案内(2月実施予定)

日 時	支 部	会 場	時 間	内 容
2/4 (木)	安来	グリーンセンター はしま	10:00～ 11:00	健康チェック
2/9 (火)	法吉	みしまや春日店	10:00～ 11:00	体脂肪、筋肉量
2/15 (月)	千酌	千酌自治会館	9:30～ 11:00	握力、体脂肪、筋肉量
2/20 (土)	法吉	淞北台団地 ふれあい交流館	10:00～ 11:00	骨密度、体脂肪、筋肉量

※ いずれも無料で
行っています。

屋外での健康チェックは、雨天時中止する場合があります。
ご不明な点は、地域担当課（0852）27-3774まで
お問い合わせ下さい。

サロン 2月の開催予定のご案内

日 時	支 部	会 場	時 間	内 容
2/3 (水)	にっこりサロン (雑賀)	にっこり文庫	10:00~ 15:00	コーヒー
2/10 (水)	城北	石橋4区町内会館	10:00~ 11:00	楽しい新年会

新型コロナウイルスの感染状況により中止をする場合があります。ご了承下さい。

寒い季節になるとトイレ（おしつこ）が近くなりませんか？特に夜間は暖かい布団から出なければならず、億劫なもので今日は、この夜間頻尿のお話をしようと思います。

高齢者の夜間頻尿について

松江生協病院泌尿器科
塩野学



このようにいろいろな原因があります。原因は1つではなく複数の原因の組合せによることが多いのです。

3. 睡眠障害は睡眠薬になります。

夜間頻尿の治療

1. 夜間多尿にに関しては自分で治療できることがあるので、次に載せておきます。

○夜間の水分制限、アルコール・カフェイン摂取を避ける

○塩分制限

○食事（ダイエット）

○運動療法（散歩・ダンベル運動・スクワットなど）

2. 膀胱蓄尿障害：膀胱にあまりおしつこを貯めることができなくなる

①過活動膀胱

②男性の場合は前立腺肥大症

③女性の場合は骨盤内臓器脱（子宮・膀胱などが腫から出てくる）

3. 睡眠障害・不眠症です

科で診断・治療が必要になります。

まずは自分ででしゃぶしゃんで
を行い、改善がなければ泌
尿器科を受診してみて下さ
い。

適度に水分を摂ることは必要なことで、それは推奨します。（1日のおしつこの総量は1000～1300mlにしましょう）しかし摂りすぎは夜間頻尿となり、夜間トイレに行く回数が増えれば、転んで骨を折る危険性が高くなるのです。

「戦争体験を語り継ぐ集い」参加者の声より

「戦争体験を語り継ぐ集い」が1988年より32回も継続していることに敬意を表したいと思います。時代も変わりこういう活動はなかなか難しいものになってきていますが、今後も若い世代に引き継ぐことが大切です。将来ある子ども達に平和の大切さを知らせる教育が行われるよう望みます。（安来市 80代）

改めて戦争、戦いが人にとって苦しみ悲しみでしかない事を教えられました。この様に語り継がれることは大事なことだと思います。朗読劇も理解しやすく素敵でした。参加できて良かったです。西尾さんのお話もすごく勉強になりました。

何度も聞いてもそのたびに戦争のむごさを思いしる。戦争をする事に意味はない。犠牲になるのは、いつも平和を願っている一般の人々。戦争はやるべきではないと皆思っているのに、世界のどこがで今も戦争は起こっている。悲しいことである。皆が喜んで戦争反対をうきついでいる。（松江市、60代）

備註：本表為試算表，並非正式的財務報告。

640-1000-000

元気にいきいき活動しています!



支部や
班で
活動してい
ます!

て、11月14日（土）に、9回目の東出雲ブロックグラウンドゴルフ大会を開催しました。

スタッフを入れて総勢113人全員コロナ感染対策の一環として、検温消毒をあわせて実行致しました。

笛を合図に芝とクレイに分かれて8コースを老若男女が楽しく交流され、トイレ休憩と水分補給等して、場所を交代し、計16コースで行われました。ホールイーブンも24も出ました。一喜一憂しながらプレーされ、一同楽しく過ごして頂いたと思います。

来年度もよりよい大会を目指して頑張っていきたいです。そして楽しく元気で生き活きとした健康づくりもすすめていきたいと思い

東出雲
ブロック

地域のみなさんが待ち望まれている
グラウンドゴルフ大会

11/14



（実行委員長 藤田勝美）

ナイスショット！ヤルネ～



意東支部

“ありがとうを込めて、
想い出を語り合った支部交流会

12/2



（富田恵子）

出来上がりがちょっと太く硬めだった為か「硬かつたわー」との反省もありましたが、おいしいそばつゆの助けで、なんとか一年の節目として年越しそばづくりが出来ました。

次回はさらにおいしいそばづくりを目指したいと思

ります。

古志原西支部
つくし班

みんなで楽しくそば打ちをしました。

12/12

昭和56年7月～約40年になる意東公民館が、いよいよ2021年1月15日で閉館。長らくお世話になった公民館を最後に、12月2日18人の参加で支部交流会を行いました。

当初は、生協病院研修医の先生を招いて健康観について交流する予定でしたが、コロナ禍ということで急速内容を変更し、参加者の皆さんと“アンケート”で昔を思

本庄支部
万原なごやか会班

健康チェックで健康づくりを！

12/17



（担当理事 金津）

毎月、万原ではなごやか会へ保健師さんに来て頂き、健康チェックや健康講座をすることとなりました。12月はただ、10月より保健師さん

密度、握力を計り、自分の健康状態を改めて考

えたので、みなさんと見

なか計る機会もなか

ました。骨密度はなか

べて改めて気をつけ

ようという声もあが

ました。

福 幸 健康 和 楽 出 発

（意東支部 廣江澄子）

大腸がんチェックキャンペーン

期 間 2021年3月末まで

検査方法 2回法 価 格 400円

大腸がんは、早期発見・早期治療ができれば
95%が治る病気です。

お問い合わせ 松江保健生協 地域担当課
TEL (0852)27-3774



今月のおたよりテーマ① 「バレンタインと言えば…」です。

自由投稿

ヒーを楽しんでます。桧の香りが最高!!です。

願うばかりです

まーちゃんさん

数年前、神戸に住む娘が携帯電話を街中のトイレに忘れた事がありました。幸い半日で警察に届き、連絡を頂きました。奇麗な方は「本人に戻れば良いです」と名前等は告げないで欲しいと立ち去ったとの事。(かっこいい)

日本の捨得物が本人に戻る確率は78%で、海外の方の驚きと称賛を受けているそうで

ローガンである「笑顔ひろがる健康づくりの輪」の中で、楽しくいるようで嬉しく思いました。

最近とても嬉しかった事!!

鉢 陽子さん

自分達の住んでいる地域で、社会福祉協議会、松江市、健康まつえ21と一緒に自分達の公民館で、健康チェックの旗

の頃は「バレンタイン」と言う言葉はなかったように思う。もし、有つたら私の人生は変わっていたかも。

私のものです

団塊世代さん

私の青春は昭和40年代。この頃は「バレンタイン」という言葉はなかったように思う。もし、有つたら私の人生は変わっていたかも。

中学生の頃は一緒にクッキーやガトーショコラなどを手作りしていました。しかし高校生になると試験の日程と重なる事が多く作らなくなってしまった。子どもたちの成長ってちょっとさびしいですね。

今年は、私からおいしい義理チョコも主人が仕事をやめたらもらわなくなり、私の口に入るチョコもなくなった。主人がもらったものは、私がホワイトデーに準備するからものです。



嬉しく思います

廣江百合子さん

生協強化月間の10月には、橋北ブロックで、初のグラン

握力、足趾力、骨密度、もの日本人の心にあることを願うばかりです。

嬉しく思います

鈴 阳子さん

ドゴルフ大会が開催され、組合員としてまだ数年の夫も参

が上り、インナースキン、医療従事者の皆様、いつも忘れ相談等コロナに負けない様、皆さんのが健康作りに喜んで参加していただきました。

生協の職員さんの応援もあり一丸となって取り組んだ事、心から嬉しく支部一同喜びました。

矢田満喜子さん

医療従事者の皆様、いつもありがとうございます。

来年は、ワクチンが出来まり、みんなが安心して暮らせるようになることを祈ります。

祈ります

矢田満喜子さん

来年は成人式、コロナで人配だけど、みんなの顔みたいですね。見て安心したいナー!!

祈ります

矢田満喜子さん

来年は、ワクチンが出来まり、みんなが安心して暮らせるようになることを祈ります。

望んでいます

渡 博子さん

2020年も残すところ

1ヶ月になりましたね。今年はコロナで始まり、『緊急事態宣言』により、おうち時間、仕事の時短、各種イベントの中止で、あまり季節感の感じられない一年でした。

来年こそは、『コロナ収束』

で無事にオリンピックが開催されることを願つて止まない

今日このごろです。

動画

岡田千寿子さん

コロナの為、県外にいる孫にも会えず寂しい思いです。

毎日送ってくれる動画を見て元気をもらっています。

金のなる木

遠藤京子さん

してました。数年前からは娘が自分の誕生日に同じ言葉をそえて、私におこづかいをくれる様になりました。

親子の絆リレーです。

森山洋子さん

たが、コロナでマスクが必要品となり、どこに行くのも、マスク……

顔が半分以上隠れるおかげ(?)で年令よりも見てもらえて嬉しいこの頃です。お化粧も手抜きが出来て楽ちん

です。

私は、マスクが大嫌いでし

たが、コロナでマスクが必要品となり、どこに行くのも、マスク……

顔が半分以上隠れるおかげ(?)で年令よりも見てもらえて嬉しいこの頃です。お化粧も手抜きが出来て楽ちん

2021年2月

外来診療のごあんない

ふれあい診療所

松江市西津田7-14-21 ふれあい健康センター1~3階

《診療予約専用電話》※健診の予約は健診センターへ。ふれあいみれよ
フリーダイヤル 0120-201304

平日 8:00~17:00

第2・4土曜日 8:00~12:00

午前診療 ○診療/9:00~ ○受付 予約/8:00~12:00
予約外/8:00~11:00

都合により、診療体制の変更もありますのでご了承ください。

第1・第3・第5土曜日は、休診です。

- ・電話や来院による診療科の予約ができます。新患の方は、ご相談ください。
- ・予約済の方は、診療所1階の再来受付機で受付してから各科にお回りください。
- ・来院時には「プラスチックの診察券」をお持ちの方はご持参ください。
- ・初診時、又は月に一度は必ず「保険証」をお持ちください。
- ・お問い合わせは ☎ 0852(23)1111 へどうぞ。
- ・ホームページ <http://www.matsue-seikyo.jp/> スマートフォン用サイトはこちらから↑



	月	火	水	木	金	土
消化器内科 新患 予約	福田	角田	大西	大野	尾上	
	大野	大西	福田	大西	角田	大西
循環器内科 新患 予約	眞木高	鈴木	山下		宮廻	
	宮廻	眞木高	山下	越田	鈴木 (第1・3)	第2 鈴木・宮廻 第3 越田・鈴木 山下
内科 新患 予約		眞木薫		眞木薫		
	眞木薫		眞木薫	平(第2・4) 仲田	眞木薫 仲田	
腎・透析科				大学		
脳神経内科	田中 ※受付10時まで		大田誠 (再診のみ) 田中 ※受付10時まで	柴田	田中 ※受付10時まで	完全予約制 大田誠(第2)
整形外科	高吉嘉 濱岡本 ※受付10時まで	濱岡本 吉岡 榎田(大学) ※受付10時まで	高二嘉 吉岡 榎田(大学) ※受付10時まで	濱宮 二嘉	宮本	
外科学	内佐山 藤本	交代制	内田 横山	交代制	佐山 藤本	交代制
乳腺科	中島 (第2・4・5)	中島	中島 (第3予約のみ)	中島 (第3休診)	中島	中島
脳神経外科		美津島	美津島	大学医師	美津島	
耳鼻咽喉科	仙田	仙田	仙田	仙田 (第2のみ)	仙田	仙田
泌尿器科	塩野		塩野	塩野	塩野	
放射線科			完全予約制 中村			
皮膚科			完全予約制 山本		完全予約制 山本	
眼科	三宅	三宅	三宅	三宅	三宅	
メンタルヘルス科		完全予約制 富澤				

※メンタルヘルス科に初めて受診を希望される方は、予約専用電話にお問い合わせ下さい。

※火曜日、木曜日整形の受付は10時まで。

※脳神経内科の受付は10時まで。

生協東出雲診療所

東出雲町揖屋1137-1
☎ 0852(52)2264

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	濱田	千代	多田 (第1・3)	濱田	吉岡(整形) (第2・4)	濱田 (第2・4)

※月曜日の夕方診療は16:00~17:30です。

※第1、3、5土曜日は休診です。

※ デイサービス・居宅介護支援事業所を併設しています。

松江生協歯科クリニック

松江市西津田7-14-21 ふれあい健康センター1階
☎ 0852(26)0444

予約時間	午前 9:00~12:30(月~土)
	午後 14:00~16:30(月~金)
	夜間 17:00~19:00(月~火)

※ 予約診療を行っています。予約は電話でもできます。

※ 痛みがひどいときは、電話でご相談ください。

※ 土曜日診療は第2、4、5土曜日の午前のみ行っています。

※ 矯正は第3月曜日で完全予約制です。

放射線科の受診は予約が必要です。
お電話にてお問い合わせ下さい。受診時の
お願い

新型コロナウイルス感染症に対する院内感染予防強化のため、受診の際には患者さま(付き添いの方も含め)の体温測定と問診票記入をお願いしております。また、ご来院の際にはマスクの着用にご協力ください。お手数をおかけいたしますが、ご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

午後診療 ○診療/15:00~ ○受付/14:30~16:30

月	金
耳鼻科	仙田 仙田

午後診療 完全予約制 ※但し、女性診療科を除く。

内科	黒谷	濱田	真木カ	越田
循環器		鈴木・越田		
不整脈	眞木高(第3)			大西・尾上
消化器				池田(第1・3・5)、(松江医療センター)
呼吸器				
腎・透析科	大学			
脳神経内科		大田誠		
乳腺科	中島(第2・4)		中島	
メンタルヘルス科				富澤

夜間診療 完全予約制 ※但し、女性診療科を除く。

火曜日	脳神経内科	整形外科	内科
-----	-------	------	----

女性診療科 (ふれあい診療所3階)

午前診療 ○診療/9:00~ ○受付 予約/8:00~12:00(水曜は ~11:30)
予約外/8:00~11:00(水曜は ~10:30)

月	火	水	木	金	土
戸田	戸田	戸田	戸田	大学医師	戸田

午後診療 ○診療/14:00~(木曜日除く) 13:00(木曜日)

○受付 予約/13:30~15:30

○予約外/13:30~15:00(木曜日除く) 13:00~14:30(木曜日)

月	火	水	木	金
戸田	戸田		河野	大学医師

夜間診療 火 戸田 ○診療/17:00~ ○受付/16:30~18:00

専門外来のご案内

専門外来	曜日	受付時間
大腸肛門	月	8:00~11:00
ストーマ	第2水・第4水	完全予約制
血管	水	8:00~11:00
禁煙	火	予約制(午後)

総合病院 松江生協病院

松江市西津田8-8-8
☎ 0852(23)1111

※ 救急指定病院です。

急患の方は、お申し出ください。24時間体制です。

健診センター

松江市西津田7-14-21 ふれあい健康センター2階
☎ 0852(22)0843 フリーダイヤル0120-250843

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○		○	○	○	

※ 健診は予約制で行っています。予約は電話でできます。

予約時間は、午前10:00~12:00、午後1:00~4:00。

※ 土曜日は第2、4の午前のみ行っています。