





その症状、**病気のサイン**かも!?



# 尿で悩んでいませんか?

## 生活の質を低下させる尿トラブル 病気が原因となっている場合もあり要注意!



昼夜問わず何度もトイレに行きたくなる。急に尿意をもよおし我慢できないことがある…。  
このような症状に悩まされていても、「歳だから仕方ない」と放置されている方もおられるのではないのでしょうか。ただ、こうした尿トラブルは、生活の質を著しく低下させるだけでなく、**重い病気が潜んでいる**場合があるのです。

そこで、尿トラブルに関わる諸症状や対処法について知り、ご自身の状態をチェック。  
少しでも症状を確認できれば、“尿の専門家”である**泌尿器科**に相談しましょう。

## “尿トラブルについて知る”

### 幅広い年代でみられ性別で特徴的なケースも

年齢、性別関係なく、幅広い層にみられる尿トラブル。中でも、過活動膀胱と呼ばれる症状は、40歳以上の8人に1人が経験しているとの報告があります。

加齢や疾患によって身体機能が衰えている状態をフレイルと呼びますが、尿トラブルの症状も**感染性膀胱炎**や**心臓疾患**、**糖尿病**といった内科的な全身疾患のサインである場合もあり注意が必要です。

右ページでさらに詳しく見ていきましょう!



## こんな**症状**はありませんか?

何度も尿意をもよおす、尿を我慢できない  
(過活動膀胱)



くしゃみをしたり笑うと急に漏れる  
(腹圧性尿失禁)



尿に勢いが無い、残尿感がある  
(排尿困難)



## 原因はさまざま!

加齢

全身の病気

ホルモンバランスの乱れ  
(女性)

前立腺機能の低下  
(男性)

## 性別で違いも!

### 男性

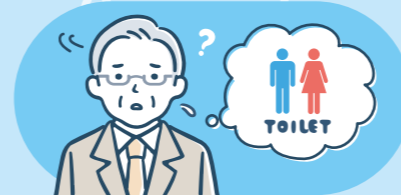
加齢による前立腺肥大症によって尿道が圧迫されるなど、“常にトイレが近い”“尿が出しづらい”状態となる排尿障害がみられます。また、50歳以降では**前立腺がん**の罹患率も増加します。

### 女性

出産後や中年以降の更年期などによるホルモンの変化により、尿もれ(尿失禁)や頻尿、排尿時の違和感を感じる症状が起こりやすくなります。

### 頻尿

1日のトイレ回数が多いため、日常生活に支障が出る状態を指します。一般的に、日中は8回以上、夜間は1回以上起きてトイレに行くと頻尿とされますが、ご本人が困っているかどうかも重要な判断材料となります。



### 夜間頻尿

頻尿の中でも、夜間に寝てから起きる間に1回以上、排尿で起きてしまう状態のこと。高齢者によくみられ、睡眠が浅くなり翌日に疲労感が残ったり、トイレに何度も行くことで転倒リスクが増す恐れがあり要注意です。



### 過活動膀胱

膀胱が過敏になり、尿が十分にたまっていなくても膀胱が収縮する状態です。「突然強い尿意がおそってくる」「トイレの回数が多い」などの症状があらわれます。我慢できずに尿もれする(切迫性尿失禁)、頻尿や夜間頻尿も過活動膀胱の症状にあたる可能性があります。いずれも生活の質を大きく低下させる要因となります。



# 毎日のくらしで**改善!**



ここが  
POINT

## 症状改善の基本は「生活習慣の見直し」「理学療法」「薬物療法」の組み合わせ

清恵会病院泌尿器科では、過活動膀胱を含む諸症状には、主に「生活習慣の見直し」「理学療法(膀胱・骨盤底筋トレーニング)」「薬物療法」の組み合わせを基本に対処しています。尿トラブルが気になる方は、専門医の指導を受けたうえで、日常生活で、できることから始めてみましょう。

### 生活習慣の見直し

尿トラブルは、生活習慣の乱れが原因で発生する場合があります。特に夜間頻尿は、生活リズムを整えることが大切になります。



寝る3、4時間前までに  
飲食を済ませます

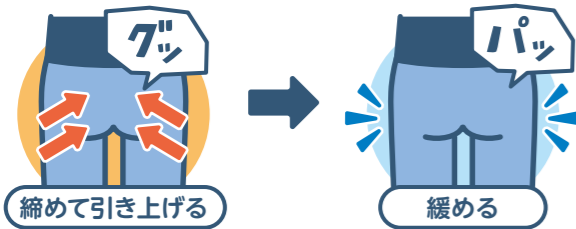
就寝前のアルコールや  
カフェインを控える

昼寝は控えて、  
日中はなるべく日光を浴びる  
+ かるい運動を行う  
など

### 膀胱・骨盤底筋トレーニング

出産や加齢による圧迫性の尿失禁に効果的なトレーニングです。尿道の出口を締める筋肉である**骨盤底筋**を鍛えることで、改善につながります。

肛門周辺の筋肉をグッと締めて引き上げ、パッと緩める



1日に1セット10回を  
2、3ヶ月続ける。  
立って作業をしながらでも、  
座ってテレビを見ながらでもOK!



ATTENTION!

少しでも尿トラブルの症状があれば自己判断せずに、まずは泌尿器科にご相談ください。診断内容に応じて、指導・治療を行います。

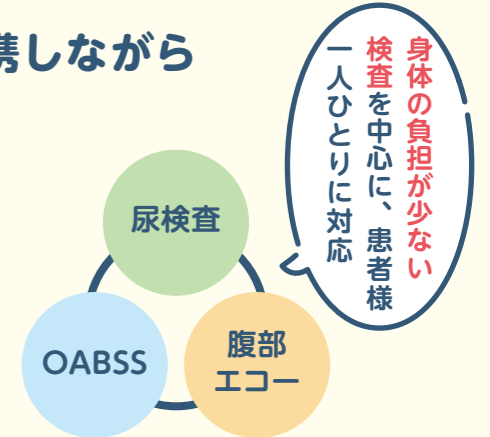
# 🗨️ **専門家**に相談する



## ➤ 清恵会病院泌尿器科

### 女性医師が常勤し、他診療科や他院とも連携しながら 病気の早期発見・治療につなげます

泌尿器疾患の早期発見を最優先に、臨床経験に基づいた診断と治療を提供しています。患者様一人ひとりに最適なケアを行い、症状の改善だけでなく、快適な日常生活と健康的な未来を支えることを目指しています。外科手術をとまなうような重篤な疾患の場合は、より高度な医療を提供できる医療機関につなげるなど、清恵会病院の他の診療科や他院とも連携しながら対応しています。



対応可能な症状・疾患例

- 血尿 ● 頻尿 ● 夜間頻尿 ● 排尿困難 ● 尿閉 ● 残尿感
- 尿意切迫感 ● 尿失禁 ● 排尿痛

## 担当医からのメッセージ

### 気になることがあれば、何でもご相談ください!

現在は高齢化もあり、男女問わず尿トラブルで悩む方が数多くおられます。今は医薬、膀胱注射等による治療も進んでおり、原因を早期に発見できれば十分回復が見込めるようになってきました。泌尿器科と聞くと、「恥ずかしい」「不安だ」と感じる方も多いと思いますが、当院では、どのような些細なことでも丁寧に対応しております。お気軽にご相談ください。

Profile

清恵会病院泌尿器科 医員 光野 絢子

2009年3月、大阪医科大学医学部卒。2011年4月、大阪医科大学にてレジデント(泌尿器科)として勤務。2013年10月、大阪府済生会中津病院泌尿器科へ出向後、2023年1月退職。朗源会岩崎クリニック、医誠会病院泌尿器科を経て、2025年10月、清恵会病院泌尿器科に入職し現在に至る。



いのち  
生命をまもる 医療をつなぐ/  
**地域医療**  
ネットワーク

清恵会病院と共に地域の医療を支え合う  
医院・クリニックをご紹介します。



フェニックス通り歯科

予防を軸にした歯科医療が特徴の総合歯科医院



お口の健康を守り育てる歯科を目指して

「フェニックス通り歯科」院長の森戸大史と申します。当院は、今年2026年5月に開院したばかりの真新しい歯科クリニックです。最新機器を取り揃え、国際基準の滅菌体制で院内の清潔維持を徹底しながら、お口の健康を保つことを第一に考えたヘルスケア型歯科を目指しています。そのためカウンセリングを重視し、患者様一人ひとりに合わせたオーダーメイドでの治療・予防管理を実施するなど、細やかなトータルサポートを行っています。地域の基幹病院である清恵会病院の歯科口腔外科とも連携しながら、患者様の「人生」や「心」に寄り添い、健康になるための方法を一緒に考えてまいりますので、よろしくお願いいたします。

POINT 01 「ヘルスケア型」歯科診療

0歳からご年配まで、生涯を通じ予防を軸としたライフプランでサポートします。

POINT 02 口腔データを記録・管理

お口の状態の変化を、数値や画像で把握。最適なプランをご提案します。

POINT 03 分かりやすく丁寧な説明

患者様が不安なく納得できる治療を進めるため、対話を大切にしています。

POINT 04 器具の滅菌と痛みへの配慮

使用器具は、すべて個別に滅菌処理。疼痛に配慮した診療を心がけています。

フェニックス通り歯科

TEL. 072-242-4182

〒590-0954

大阪府堺市堺区大町東2丁2番27号

ArtizA(アルティザ)堺 1階

診療科目 / 一般歯科、予防歯科・定期健診、小児歯科、矯正歯科  
審美歯科、インプラント、ホワイトニング、入れ歯

診療時間 / 9:00~13:00、14:30~18:30 ※予約制

休診日 / 水曜、金曜午後、日曜、祝日

開院日 / 2026年5月7日

ホームページ / <https://www.phoenix-st-dc.com>

ホーム  
ページは  
こちら



堺市

けんこう  
ポケット

Topics 堺市からのお知らせ

がん検診の自己負担金が  
令和8年度も無料になりました!

がんは2人に1人がかかる身近な病気です。しかし、早期のがんは自覚症状が少ない場合が多いです。「がんが見つかったら怖い…」「検診に行く時間がない」などと後回しにせず、定期的ながん検診を受けましょう。

※がん検診の種類によって、対象年齢や受診間隔が異なりますので、お気をつけください。



Information

生活習慣病・メタボリックシンドロームの  
早期発見を!

堺市国民健康保険  
特定健康診査のご案内



特定健康診査は、高血圧、糖尿病、脂質異常症など重症化すると生活に支障をきたす生活習慣病の兆候を見つけるための健診です。自己負担金0円で受診できます。ご自身の健康管理にぜひご活用ください。

特定健診の結果、生活習慣の改善が必要な方は、特定保健指導として、医師・保健師・管理栄養士などから、生活習慣改善のためのアドバイスやサポートが無料で受けられます。積極的に活用し、健康的な生活を目指しましょう!

Check

- 40~74歳の堺市国民健康保険加入者の方が対象です。
- 4月8日時点で対象の方にはお手元に受診案内が届いていますので、令和9年3月31日までに受診してください。

口の中の定期的な  
健康チェックをお願いします!

堺市成人歯科検診の  
ご案内



歯を失う原因で一番多いのは歯周病です。しっかりと噛んで、おいしく食べるためには、口の中の状態を知ることが大切です。日頃の歯みがきとあわせて、歯科医院で定期的に検診を受け、口の中の健康チェックと健康アドバイスを受けるようにしましょう。

Check

- 20、25、30、35、40、50、60、70、71~74歳、および75歳以上の生活保護を受給している方または中国残留邦人等に関する支援給付を受けている世帯に属する堺市民が対象です。
- 自己負担金は500円です。  
※生活保護世帯・市民税非課税世帯などに属する方は事前に保健センターに申請すれば無料です。



簡単&便利!希望の健(検)診はネット検索で

堺市けんしん総合サイトのご案内

「堺市けんしん総合サイト」は、生年月日と性別を入力するだけで自分が受診できる健(検)診等が検索できます。ぜひご利用ください。



堺市けんこうポケット  
掲載情報に関するお問い合わせ

堺市健康福祉局 健康部 健康推進課

電話: 072-222-9936

FAX: 072-228-7943

※本紙に掲載されている情報の全ては、制作時(2026年6月時点)に公開されている情報を参照しています。



TOPIC

**嚥下障害のリハビリに  
 2種類の治療機器を導入！**



脳の病気や加齢などにより、飲み込む力や感覚が弱くなる状態である嚥下障害。この状態になると、食べ物や飲み物が誤って気道に入る『誤嚥』が起こりやすくなり、肺炎を起こしたり口からの食事が難しくなる原因になる場合があります。清恵会三宝病院では、そんな嚥下障害改善をめざし、2種類の機器を用いて「**食べる楽しみ**」「**健康能力促進**」の支援を実施。患者様一人ひとりの状態に合わせて、機器を使い分けながらリハビリを行っています。

**のどのリハビリをスムーズに！ 機器の特徴を解説**

**ジェントルスティム**

私たちは通常、食べ物や飲み物を無意識に「ごくん」と飲み込みます。しかし、のどの感覚が弱くなると、この反射運動が起こりにくくなり、むせや誤嚥の原因となります。『ジェントルスティム』は、のどの「感覚」に働きかけ、嚥下に関わるのどの感覚や飲み込みの**反射に関わる神経を刺激**し、のどの感覚を高めることが期待できます。



装着時

**バイタルスティムプラス**

のどの「**筋肉**」を刺激する機器。のどの筋肉を鍛えることで、飲み込む力の向上が期待できます。嚥下に関わる、のどの筋肉を電気で刺激し、自分で十分に筋肉を動かすことが難しい方をサポートします。



装着時

TOPIC

**2026年度の入学式が  
 挙行されました！**



2026年4月3日、フェニーチェ堺にて**2026年度の入学式**が挙行されました。新たな学びの門出を迎える新入生には緊張と期待が入り混じった表情が見られ、会場はあたたかな雰囲気に包まれました。

Report /

今年度は、本校学科設立50周年の節目の年にあたります。新入生代表の誓いの言葉では、医療専門学校の学生としての誇りと責任を自覚し、規律を守りながら誠実に学びに取り組む決意が力強く表明されました。これまで医療専門職養成の歩みを重ねてきた本校の歴史を大切にしながら、未来へと続く新しい一歩を踏み出しました。



祝辞では、医療人を志す者としての姿勢や学びに向き合う真摯な態度の大切さが述べられました。「地域医療を担う専門職として成長し、先輩方が築いてきた伝統を受け継ぎながら、新たな時代にふさわしい医療専門職を目指してほしい」そんな期待が寄せられました。式典後は、学生が保護者の方々とともに記念撮影をする姿が散見され、会場は晴れやかな表情であふれた一日となりました。

Message /

今年度より新たに加わった学生が、充実した学校生活を過ごし大きく成長していくことを心より願っています。本校はこれからも、地域医療を支える人材育成に力を注いでまいりますので、よろしくお願いいたします。



# 清恵会グループのご紹介

## 法人本部

### 清恵会病院

- 急性期機能病院  
〒590-0064  
堺市堺区南安井町1丁1番1号  
TEL 072-223-8199(代)



### 清恵会訪問看護ステーション

- 訪問看護・訪問リハビリテーション  
〒590-0064  
堺市堺区南安井町1丁1番1号  
清恵会病院8階  
TEL 072-232-6074

### 清恵会ケアプランセンター

- 介護相談・ケアプラン作成  
〒590-0064  
堺市堺区南安井町1丁1番1号  
清恵会病院8階  
TEL 072-238-6860

## 清恵会ヘルパーステーション

- 訪問介護・生活支援サービス  
〒590-0065  
堺市堺区永代町2丁3番9号  
TEL 072-320-9055

## 清恵会三宝病院

- 複合型慢性期機能病院  
〒590-0903  
堺市堺区松屋町1丁4番地の1  
TEL 072-226-8131(代)

## さんさんデイケア三室

- 通所リハビリテーション

## きらきら訪問リハ三室

- 訪問リハビリテーション  
〒590-0903  
堺市堺区松屋町1丁4番地の1  
清恵会三宝病院 介護事業部  
TEL 072-225-0066

## 清恵会向陵クリニック

- 人工透析外来  
〒590-0024  
堺市堺区向陵中町6丁4番10号  
TEL 072-257-3131

## 清恵会医療専門学校

- 看護師・診療放射線技師養成校  
〒591-8031  
堺市北区百舌鳥梅北町2丁83番地  
TEL 072-259-3901



## 病児保育室

# めぐみ

要予約  
要登録



病児保育室めぐみは、お子様が発熱や病気になった時にご利用いただける保育室です。ご家庭での看病に代わり、保育士・看護師が保育看護いたします。

- 【対象者】生後6ヶ月から小学校6年生まで 【定員】最大6名  
 【保育時間】月曜～金曜日 8:30～18:30 【休室日】土曜・日曜・祝日・年末年始  
 【昼食等】症状に応じた昼食・おやつ・飲み物を持参  
 【対象疾患】通常の外来で治療可能な病気や骨折などの外傷性疾患、感冒、気管支炎、消化不良症(下痢)、感染性胃腸炎など。喘息などの慢性疾患

| 利用料 | 堺市民   | 1人1日 2,500円 | ・所得税非課税世帯：1,500円<br>・生活保護世帯、市民税非課税世帯：500円<br>※各証明書が必要 |
|-----|-------|-------------|---|
|     | 堺市民以外 | 1人1日 4,500円 |   |

## 病児保育室めぐみも初めてご利用される場合



事前に**利用者登録**が必要です。登録は、お電話での予約制です。

利用者登録・お問い合わせ

TEL 072-223-8199(代表)

**登録がない場合は当施設を利用できませんので十分ご注意ください。**

罹患後の急な登録来所・予約なしの直接来所は対応いたしかねます。

清恵会病児保育室めぐみ

清恵会病院5階(堺市堺区南安井町1丁1番1号)

社会医療法人 清恵会



清恵会



<https://seikeikai.or.jp>

