

# おしっこ

2021.7

vol.46



特集

## おしっこの検査についてもっと知ろう

～ 健康診断の検査で何がわかるの? ～

スタッフを通して知る  
三朝温泉病院の『今』

訪問看護リハビリステーション  
三朝温泉病院ステーション長  
牧田 愛

misasa's NEWS

- 寝たまま入浴できるオープンシャワーバス導入
- 三朝温泉病院にはたくさんの花が咲いています
- 新人看護師教育

この味が好き!

食事で高める  
免疫力

たかが検尿  
されど検尿!

# おしっこの検査 について **もっと** 知ろう

検査室 Presents

健康診断の検尿で何がわかるの?

どれくらいの量をとったらいいの?

おしっこの検査で何が分かるの  
だろう?

おしっこを採る  
だけで病気が  
わかるの?

友野くん! その疑問、私たち  
検査技師がお答えします!



新卒1年目  
総務課勤務 **友野くん**

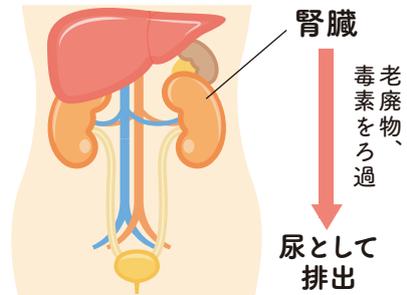
職員健康診断に向け  
検尿コップを作成中



尿検査  
とは?

## A 尿検査は身体の様々な 状態を知る検査です

尿は腎臓で作られます。腎臓では全身をめぐる汚れた血液から老廃物や毒素をろ過して取り除き、きれいにして全身に戻す重要な役割を行っています。腎臓で取り除かれた老廃物や毒素、余分な水分などは、尿として体外に排泄されます。



腎臓は、老廃物や余分な水分を排出することで身体を健康に保っています。  
そのため、尿の色や量などによって、全身の状態を知ることができます。

### 尿の成分について



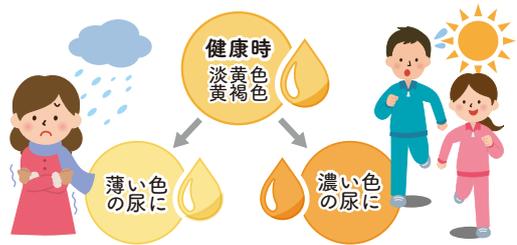
尿の成分の90%は水分です。

そのほかに、尿素、アンモニアなどのタンパク質の代謝によって作り出される老廃物などが含まれます。腎機能に障害があると、尿が少ない乏尿や、尿が多い多尿になったりします。

それでは尿の「色」、「臭い」についてお話ししましょう

## 尿の色について

健康な人の尿の色は、淡黄色から黄褐色です。これは、胆汁（肝臓で作られる消化液）に含まれる赤褐色の色素が混ざっているためです。尿の色は、体調や食事、薬によって変化します。例えば起床時や、運動などで汗を多くかいた時には、尿が濃縮されるため少し色の濃い尿が出ます。反対に、水分を多く飲んだ時や、汗をあまりかかない寒い時は、淡い色の尿がでます。



尿の色	原因
黄色～琥珀色	ビタミンB2、ビリルビン尿(肝炎、胆石症など)
赤色～茶褐色	抗生剤や抗精神病薬の服用、血尿(尿管結石、出血性膀胱炎、腎腫瘍、膀胱腫瘍など)
白色	乳び尿(ネフローゼ症候群、フィラリアなど)、高度の膿尿
青色～緑色	麻酔薬や抗うつ薬の服用、緑膿菌(膀胱炎など)
茶褐色～黒色	パーキンソン病治療薬の服用、メラニン尿(悪性黒色腫)

栄養ドリンクやビタミン剤とか飲んだあとのおしっこの色や臭いは普段と違った気がするのこういう事なんです！

尿の成分に影響があるので、検査前日はなるべくビタミンの入ったドリンク剤や薬はとらないように気をつけてください。

## 尿のにおい

健康な人の場合、排泄された直後の尿はわずかな臭いしかしません。しかし、しばらく放置された尿からは、アンモニア臭がします。これは細菌の働きによるものです。

排出された尿素は細菌によって分解されアンモニアに

これが臭いの原因



こんな臭いがする時は注意!

- 尿から甘い臭いがする場合  
糖尿病の可能性も!
- 尿から刺激臭がある場合  
膀胱などに細菌が繁殖していたり、尿路に炎症が起きている可能性も!

## 尿の比重と量

また健康診断などでは、尿に含まれる成分の量の違いを、尿比重として測定します。比重の高い尿を濃縮尿、低い尿を希釈尿といいます。この比重と尿量の組み合わせによって、色々な病気が予測できます。

比重 高い

尿量 多い

糖尿病

比重 低い

尿量 少ない

腎臓障害



## おさらい 知っておこう!正しい採尿方法

### 尿量について

尿検査の必要量は、検査の内容によって異なりますが、最低25ccくらいあればほとんど検査することができます。少ししか取れなかった場合でも検査ができる場合もあるため、提出してください。



### 尿の取り方

出はじめと終わりを除いた中間尿を取ってください。



## スタッフを通して知る 三朝温泉病院の『今』



### 新ステーション長としてのスタートライン

～時代に求められる訪問看護ステーションへ～

今年4月より、訪問看護ステーション長に就任した牧田さん。訪問看護の醍醐味や今後について語っていただきました。

#### — 牧田さんが訪問看護師を目指そうと思ったきっかけや動機は何ですか？

「地域包括ケアシステム」という言葉を盛んに耳にし始めた頃、私は地域包括ケア病床を持つ病棟に勤務していました。(現在は地域包括ケア病棟として機能しています)そこで退院支援に興味を持ち退院支援への知識を深める目的で訪問看護講習会に参加しました。そのタイミングで訪問看護ステーションが立ち上げとなり異動となりました。

#### — 当院の訪問看護の立ち上げからずっと従事しておられますが、この間苦労したこと、成長したと思うこと等を教えてください。

訪問看護は介護保険でのサービス利用が主ですが、介護保険の制度や仕組み、関係機関との連携など病棟勤務では経験したことのないことばかりで戸惑う事が多く、それらを学ぶことからのスタートでした。訪問先では最小限の医療機器で情報をとり、常に個人の判断が必要となってきます。そういった不安は今でも存在しています。しかし、それに勝るのが訪問先での利用者さんの「家での顔、笑顔」を見ることができるといふ喜びです。その「家での顔」に支えられ技術や工夫することを学び不安が喜びに変わってくる瞬間を感じるようになってきました。

#### — コロナ禍での訪問看護業務は今まで以上に大変な事があると思います。対策として特に気をつけていること、大変だと思うこと、またコロナ禍から学んだことを教えてください。

刻々と変化する状況に合わせ、対応を変化させることへの苦労を感じています。情勢に応じたマニュアル、体制を整えていくことが細かい対策に繋がっていきます。何が正解なのか見えない状況の中での助けとなるのは周りとの繋がりです。他施設と情報を交換しながら今に向き合っています。コロナ禍では面会制限が強られるため、在宅療養や看取りを選択する方が増えつつあり、訪問看護への需要も高まっていると感じます。本人、家族はもちろんその社会背景を考えたサービスが提供出来るようにしていきたいです。

#### — 新ステーション長としての抱負をお願いします。

人と関わることが好きで、利用者さん、関係機関の方はもちろん、スタッフに対してもそこから繋がっていく信頼関係を大事にしていきたいです。この任務についてからたくさんの人に支えられながら、必死で踏ん張っています。周りへの感謝の気持ちを忘れず、利用者さんの暮らしに寄り添った看護をスタッフと共に実践していきたいです。

訪問看護リハビリステーション  
三朝温泉病院ステーション長

まきた あい  
牧田 愛

平成13年4月三朝温泉病院入職。  
一般病棟、回復期リハビリ病棟、地域包括ケア病棟などの部署を経験。  
平成27年3月「訪問看護リハビリステーション三朝温泉病院」の立ち上げ時からのメンバー。令和3年4月訪問看護リハビリステーション長に昇任。

### 訪問看護とは

慣れ親しんだ地域で、生活の質が向上できるような予防的支援から看取りまで、専門的な知識を持った、看護師・保健師や理学療法士が自宅に訪問し医師の指示のもと、医療処置、日常生活の支援や健康・介助相談を行います。

訪問先では日常の風景、草花にも目を向けます。



季節の花や風景はコミュニケーションをとる材料にもってこいです。



写真はステーション前に展示中  
三朝温泉病院に入院中の患者さんに日常が届くといいな～

6月より紙カルテからアプリに変わりました

効率UP!

予定・実績はもちろん、記録や書類なども共有でき、密な情報共有が可能になりました。





### ● 寝たまま入浴できるオープンシャワーバス導入

令和3年2月に、介助用入浴機器としてシャワーバスを導入しました。今までの機器は浴槽に張った湯に寝たまま浸かるタイプでしたが、ミストシャワー浴になり、お湯を共有しないので、感染の恐れなく常に清潔な入浴ができます。また、拘縮でお湯に浸かることが困難な方、全身浴で心肺負担になる方などにも快適に入浴できるようになりました。さらにスタッフにとっても介助しやすくなり利用される患者さん、スタッフともに安全安心に利用できます。

### ● 三朝温泉病院にはたくさんの花が咲いています

回復期リハビリテーション病棟では毎月壁面が季節の花で賑わいます。この壁面は患者さんの手によって作られた作品です。作業療法士、看護補助者が中心となり季節を味わうレクリエーションとして院内デイケアの一環で行われています。3月～4月にかけては桜が満開となり、提灯の演出もされており、コロナ渦においてお花見もままならぬ中、入院患者さんだけでなく、院内を行き交う職員もお花見気分を満喫することができました。5月には赤、白、ピンクの手作りのバラが咲き、看護の日に飾られた黄色の生花のバラとのコラボもまた粋な演出となりました。7月になり、ひまわりが咲き誇り、合わせて飾られた七夕飾りにはみんなの願いが短冊に記されています。



3月 4月

3月～4月は桜が満開になりお花見を楽しみました。



5月

5月はさまざまな色のバラで彩られました。

7月



7月は七夕。短冊に願いを書きました。



### ● 新人看護師教育

今年度6名の新人看護師を迎えました。4月の採用時研修では看護職としての基本的姿勢・態度、基本援助技術を学びます。5・6月は他部署体験を行い、各部署の特性理解、職場の相互交流、自部署で経験できない援助内容の習得に努めています。看護部では、年間を通して「プリセプティ・プリセプター研修」「他部署体験」「入院体験」「多重課題シミュレーション研修」「メンタルヘルス研修」などの新人教育を行っています。新人の皆さん、これからも一緒に頑張っていきましょう！

### ● PCR検査を希望される方に自費検査が可能です

- 対象 無症状の方(発熱や風邪症状、濃厚接触者および濃厚接触が疑われる方は除く)
- 採取法 鼻咽頭からの採取
- 検査料金 20,000円(税別)、陰性証明書発行: +3,000円(税別)
- 実施日 月曜日から木曜日(祝日は除く)13時～15時30分まで受付
- 結果通知 翌日10時までに電話連絡(翌日が休日にあたる場合、病院の翌診療日)追加料金で陰性証明書の発行可能です。

ご予約・検査詳細はこちら

ご予約、詳細についてはお電話または三朝温泉病院のホームページをご覧ください。

TEL 0858-43-1321  
受付時間: 10:00～17:00

QRコードからアクセス ▶



## 新看護部長・副看護部長紹介



看護部長 田辺 由香理

このたび坂根看護部長の退職に伴い看護部長を拝命しました。コロナ禍にあり、看護を提供する場は、病院内だけではなく地域へと広がっています。看護職として質の高い看護の提供を通して、社会に貢献をしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



副看護部長 本庄 つゆ子

4月より副看護部長を拝命致しました。看護部理念「一人ひとりを大切に、誠意を持って患者中心の看護を提供します」が私の目指す看護です。横の繋がりを大切にしながら、少しでも看護部職員のサポートが出来ればと思っています。気軽に声を掛けて下さい。よろしくお願いいたします。

## misasa's new face 新職員紹介

この度もたくさんの仲間が増えました。  
患者さんに寄り添って、元気いっぱいがんばります！

### ■ 岡山大学寄附講座に赴任されている先生をご紹介します！



いのうち としひろ  
岡山大学病院 消化器内科 井口 俊博

7月より岡山大学病院より赴任いたしました、井口俊博（いのうちとしひろ）と申します。

専門分野は消化器内科で、主に炎症性腸疾患に対する外来、入院診療を行ってまいりました。炎症性腸疾患とは潰瘍性大腸炎やクローン病のことをいい、10-20歳代の若者から70-80歳代の年配の方まで、だれにでも起こり得る原因不明の腸の難病です。

趣味は野球で、子供とキャッチボールするのが週末のルーチンになっています。広島県福山市出身ですが、幼少時から父の知り合いが多い鳥取には、よくスキーを含めて遊びに来ており、今回のご縁もまた大切にしたいと思っています。早く病院に慣れ、三朝の医療に貢献できればと考えています、宜しくお願い致します。

# この味が好き!

患者さんに人気の給食レシピです♪

当院のおススメ給食メニューをご紹介します。  
栄養バランスのとれた食事をご家庭でも!



今回のテーマ

## コロナ&夏バテに負けない! 食事で高める免疫力



### 魚のカレー味ムニエル

#### ■ 材料 (2人分)

お好みの魚 …… 2尾  
塩・コショウ …… 少々  
小麦粉 …… 大さじ1  
カレー粉 …… 大さじ1/2  
バター …… 10g  
レモン …… 少量

#### ■ 作り方

1. 魚は食べやすい大きさに切り、塩コショウを振る。
2. 小麦粉とカレー粉を合わせ、魚にまぶし、余分な粉をはたき落とす。
3. フライパンにバターを入れて熱し、魚を両面こんがり焼きレモンを添える。

### かぼちゃのミルク煮

#### ■ 材料 (2~3人分)

南瓜 …… 200g  
牛乳 …… 200ml  
固形コンソメ …… 1/2個  
塩 …… 少々

#### ■ 作り方

1. かぼちゃを一口大に切る。
2. 鍋にかぼちゃ、牛乳、コンソメを入れ、ふたをして火にかける。
3. 弱火で10分~15分、かぼちゃが柔らかくなるまで煮込み、塩で味を整える。

コンソメを砂糖大さじ1に変えても美味しく作れます!

#### MEMO

私達の身体の免疫機能には、食事から摂る多くの種類の栄養素が関与しています。免疫力を高めるために、これを食べれば大丈夫という食品はありません。右図の栄養素をはじめ、多くの栄養素が取り入れられるよう、様々な食材をまんべんなく食べましょう。そしてウイルスに負けない身体を作しましょう。

参考  
献立

ビタミンA

喉・鼻をウイルスからガード!

ビタミンC

免疫細胞の働きを高め、免疫機能をサポートする栄養素

食物繊維  
腸を元気に!

タンパク質

免疫細胞を作り出す

拝啓、読者のみなさまへ ~ 診療技術部長からのメッセージ ~



## 在宅リハビリセンター開設にあたって 三朝温泉病院 診療技術部長 山根 隆治

医療分野に特化して長年診療にあたってきた当院が、初めて介護保険分野である訪問看護リハビリステーションとして「訪問看護」「訪問リハビリ」の提供を開始したのが平成27年3月でした。6年の月日とともに着実に実績を重ね、今年6月訪問看護リハビリステーションから独立する形で『在宅リハビリセンター三朝温泉病院』を新たに立ち上げることとなりました。国の掲げる地域ケア構想の中で今後益々在宅において健康を維持し、その人らしく輝きを持った生活を送っていただく重要性は高まる一方です。病院で病気を治して終わりではなく、退院した後は毎日の生活が待っています。少しでも不安をなくし、そして安全に生活を送っていただくためにリハビリテーションの専門家である『理学療法士』『作業療法士』『言語聴覚士』がそれぞれの専門知識を持ちより在宅生活をサポートしていきます。

実施する主な内容は、①日常生活における身体の使い方指導②福祉用具や補装具などの相談③社会参加を促すための助言④ご家族への介護・介助方法の指導などとなっています。担当されるケアマネージャーさんをはじめ、関連施設の皆様方と連携を図りながら中部圏域在住の方を対象に月曜日~金曜日在宅でのリハビリテーションを提供させていただきます。地域のニーズ、ご利用いただく皆様の期待に応えられるようスタッフ一同今まで以上に精進し、質の高いリハビリテーションを提供していきたく思います。



## 誌上発表 / 学会発表 / 講演

### 誌上発表

令和3年1月～6月

掲載紙	表題	著者
BMC Musculoskeletal Disorders	Urinary pentosidine level is associated with grip strength and gait speed in community-dwelling adults: a cross-sectional study	Kenta Moriwaki, Hiromi Matsumoto, Chika Tanimura, Mari Osaki, Hideki Nagashima and Hiroshi Hagino
中部医師会報	脳血管疾患患者における当院の自動車運転支援の紹介	中村貴紀

### 学会発表

令和3年1月～6月

演題	学会名	年月日	開催地	演者
作業療法の臨床思考過程を説明できる人を増やしたい～オンラインでの新たな取り組みの紹介～	湘南OT交流会WEB学会2021	2月1日～28日	オンライン	松本周三
キーパーソンに届け！クライアントの思い	湘南OT交流会WEB学会2021	2月1日～28日	オンライン	松本周三
循環器疾患が改善した睡眠時無呼吸症候群	令和3年度鳥取県医学会	6月13日	倉吉市	竹田晴彦、松田善典、塩孜、藤井昌学、嶋崎岳、野島一郎、芦田耕三
SGLT2阻害薬の糸球体機能、尿細管機能に及ぼす影響(第5報)	令和3年度鳥取県医学会	6月13日	倉吉市	竹田晴彦、松田善典、塩孜、嶋崎岳、野島一郎、芦田耕三
インスリン感受性(SPISE指数)に対する考察	令和3年度鳥取県医学会	6月13日	倉吉市	竹田晴彦、松田善典、塩孜、嶋崎岳、野島一郎、芦田耕三
SGLT2阻害剤の腎機能改善効果に対する検討(第6報)	令和3年度鳥取県医学会	6月13日	倉吉市	竹田晴彦、松田善典、塩孜、嶋崎岳、野島一郎、芦田耕三
当院のCT・MRIにおける四肢検査時ポジショニングの勘所(第2報)	第11回 Tottori BIRTMeeting	6月13日	オンライン	中松裕輔

### 講演

令和3年1月～6月

演題	講演会名	講演日	講演場所	講演者
生活支援技術	介護労働研修	1月12日	鳥取市介護実習普及センター	山根隆治
コロナ禍の中でも健康を守る運動と食事	三朝町「糖尿病予防学習会」	1月21日	三朝町総合文化ホール	山口洋司、森倫子、津田淑子
フレイルを防いで健康寿命を延ばそう	倉吉市老人クラブ研修会会長研修会	1月21日	倉吉福祉センター	別所大樹
ICT利用 次世代学びのシンポジウム	湘南OT交流会WEB学会2021	2月10日	オンライン	松本周三
生活支援技術	介護労働研修	2月28日	鳥取市介護実習普及センター	山根隆治
ラドン体操 体力測定の評価から見えてきたこれからの 体づくりのポイント	湯けむり体操ラドン普及 フォローアップ研修	3月5日	三朝町総合文化ホール	山根隆治
デベルザの臨床効果	高脂血症研究会	6月23日	倉吉シティホテル	竹田晴彦

外来診察案内 受付時間 午前8:30～午前11:00

外来予約専用TEL 0858-43-2476 [受付 平日12:00～17:00]

診療科名		月	火	水	木	金
内科	一診	竹田	塩	光延	松田(午前) 井口(午後)	塩
	二診	松田	高田(10時～)	—	福本	—
	三診	芦田	井田(午前) 芦田(午後)	芦田(午前)	芦田(午後)	藤井(11時～)※注1
	神経内科診察室	—	—	竹田(午前)	—	—
リハビリテーション科		担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
整形外科・ リウマチ科	一診	森尾	深田	森尾	石井	深田
	二診	石井	藤原	藤原	森脇	リウマチ外来
	三診	福嶋	—	福嶋	—	森脇(午前)
	神経内科診察室	—	—	—	—	骨粗しょう症外来(14～16時)
神経内科	一診	—	—	—	—	瀧川(午前)※注2
ドック		—	—	人間ドック(塩)	人間ドック(竹田) 腰痛ドック(藤原)	脳ドック(瀧川)

※注1 睡眠時無呼吸・呼吸器外来

令和3年7月1日～

※注2 現在、神経内科の診察は再診の方のみとなっており、初診の受付は行なっておりません。

公益社団法人 鳥取県中部医師会立  
**M+ 三朝温泉病院**

三朝温泉病院 公式Facebookページ



日常の出来事から診療に関するお知らせまで、随時更新しています。

Instagramは@misasahosp



**病院理念** 安全、安心で良質な医療を提供し、常に地域から信頼される病院

〒682-0197 鳥取県東伯郡三朝町山田690 TEL : (0858)43-1321 FAX : (0858)43-2732

E-mail : ishikai@hosp.misasa.tottori.jp URL : http://www.hosp.misasa.tottori.jp/ 外来受付 : 午前8:30～午前11:00