



Miyuki Times

みゆき会病院広報誌

みゆきタイムズ編集委員会発行

No.133 Summer 2026

夏に増加する 泌尿器科疾患について

社会医療法人みゆき会

みゆき会病院 泌尿器科 医師 小澤 迪喜

- ささえるひとたち
- 夏を元気に過ごすための上手な水分補給
- 知ってますか？
「ケアワーカー・ナースエイド・ナース
アシスタント」
- こんにちは！ 医療安全管理室です
- Dr.金城の脳にいい健康レシピ
- Let's 脳トレ！
- みゆき祭
- 私のリフレッシュタイム



みゆき会病院

ぜひご覧ください

ホームページ



Instagram



X





夏に増加する泌尿器科疾患について

みゆき会病院 泌尿器科 医師 小澤 迪喜

新緑の美しい季節が過ぎて梅雨に入ると、体調を崩しやすくなりますが、泌尿器科疾患が増加する時期でもあります。暑い季節を健やかで快適に過ごすためにも、今から正しい知識を身につけて対策を行うことが大切です。

にはバランスの良い食生活や適度な運動が有効とされています。

注意すべき疾患について

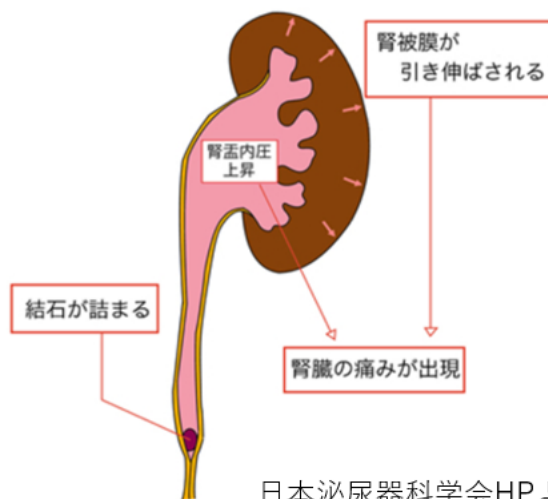
〈尿路結石〉

気温や湿度が上がり汗をかくことで、腎臓で作られる尿量が減少し、尿中に溶けている成分の濃度が濃くなり、結晶化し結石が作られます。

結石ができる場所によって、腎臓結石や尿管結石、膀胱結石などと呼ばれますが、最も痛みが強いのは尿管結石です。尿管に石が挟まることで、尿がせき止められ、腎臓の内圧が急激に高まるために、背中や脇腹に激痛が起こります。

結石の主な成分は、シュウ酸カルシウムが最多で、次いで尿酸とされています。これらの過剰な摂取が結石の原因になるとされており、食生活や生活習慣も発症に深く関わっています。尿路結石の予防

尿管結石による痛みの発生機序



日本泌尿器科学会HPより転載

〈膀胱炎〉

膀胱炎は、尿道から侵入した細菌が膀胱の中で繁殖し、膀胱粘膜に炎症を起こす病気です。原因の一つは、気温や湿度上昇に伴って汗をかくことで、下

着の内部が蒸れてしまうことです。細菌が繁殖し、尿道の周りで菌が増殖しやすくなります。

膀胱炎を予防には、デリケートゾーンを清潔に保ち、細菌を繁殖させないようにすることが基本です。通気性の高い綿素材の下着を選ぶのも効果的です。

また、トイレを我慢すると、膀胱の中で細菌が増殖するため、我慢せず早めに行くことが大切です。女性では、ウオシュレットの使用が膀胱炎の原因の一つとされていますので、使用を避けてください。膀胱内の細菌が腎臓に達すると腎盂腎炎を起こすこともありますので、膀胱炎の症状が現れた場合は、早めに医療機関を受診してください。

自宅でできる対策

ここまで紹介した尿路結石と膀胱炎のどちらにも共通する、最も効果的で簡単な予防法が水分補給です。水分を摂取すると、尿量が増え、結石の元となる結晶を洗い流し、尿道から侵入した細菌を外へ排出してくれます。

1日に摂取する水分の目標量は、一般的には1.5~2Lが目安とされています。(運動などで大量に汗をかく場合には追加で摂取する必要があります。病気ををお持ちの方は、水分摂取制限が必要な場合がありますので主治医の先生に確認してください。)

食事を三食とるだけでも、約1Lの水分を摂取できるとされています。残りの水分を、1日の中で何回にも分けてこまめに補給をすることが重要とされています。

緑茶やウーロン茶、コーヒー、紅茶などには、利尿作用を持つカフェインが多く含まれています。またアルコールにも利尿作用があります。これらを飲むと、飲んだ量以上に尿として水分が身体の外へ出てしまい、脱水や頻尿の原因になりますので、水や麦茶での水分補給が推奨されています。

適度な水分摂取は、夏バテや熱中症の予防にも有効ですので、取り入れていただければ幸いです。結石や膀胱炎はもちろんのこと、排尿や泌尿器に関する症状でお困りの際は、お気軽に受診してください。

尿路結石予防：食生活のポイント

摂りすぎ注意な食品

・シュウ酸を多く含む食品や飲料

ほうれん草、たけのこ、チョコレート、紅茶、コーヒーなど



・尿酸（プリン体）を多く含む食材や飲料

レバー、魚卵、干物、ビールなど



・高カロリー食品

脂肪や油の多い料理



・糖分や塩分を多く含む料理や飲料



積極的に摂るべき食品

・カルシウムを含む食品や飲料

かつおぶし、牛乳、小魚（しらす）など
シュウ酸と一緒に摂取すると
腸内で結合して便として排出されます



・水分

水や麦茶など

糖分やカフェイン、アルコールが含まれていないもの



【泌尿器科外来のご案内】

◎診察日：毎週水曜日 午後

◎受付時間：13:30～

◎お問い合わせ：023-672-8282（代表）





ささえる
ひとたち

No.15

3階西病棟
看護師 遠藤 隼人

全てはコミュニケーション、看護の可能性は無限大！

看護師という仕事の魅力

看護師になって今年で6年目になります。もともとは、教員を目指していましたが、「病院ってかっこいいな〜」という単純な気持ちで看護の道を選びました。自分で言うのもなんですが、自立心や探求心が強い性格で、人と関わることが好きで好奇心が強く目立ちたがり、どちらかと言えば他人とは少し違ったことを経験してみたい、そんな気持ちもありました。また医療の現場は正に老若男女、教育の分野と比べても、より多くの様々な人たちと接することができると思いました。私がやりたい仕事の条件の優先順位の1位は、「たくさんコミュニケーションがとれる仕事」でした。

コミュニケーションとチームワーク

実は看護学校卒業後に他の病院に一度勤務しました。学生時代に実習でお世話になった病院でもあったので就職を決めたのですが、所属先は手術室でした。もちろん重要な部署だと理解はしていましたが、より直接患者様と接することが出来る部署で働きたいという思いが強く悶々とした気持ちで働いていました。そんな時、みゆき会病院に勤務していた友人からの誘いもあり入職を決めました。現在は3階西病棟（地域包括ケア病棟）に勤務しています。毎日がとても新鮮で、日々学ぶことが多くとても充実した日々を過ごしています。様々な患者様との出会いの中で、知識・技術のスキルアップができ、看護師として日々成長できていることを実感しています。また、何と言っても職場の仲間たちにとっても恵

まれていて、チームワークがとても良い職場なんです。自分の職場の「ベタ褒め」になってしまいますが（笑）。いつでも互いに助け合い、教え合い、意見交換や相談をしながらしっかりとコミュニケーションがとれていてとても働きやすいです。そしてこの働きやすい環境が最終的に患者様への看護サービスの質の向上に繋がっていることを強く実感しています。

患者様からのある言葉

退院された患者様から何度かお手紙をいただくことがありました。その中でもとても励みになったお手紙があって、「あなたの言葉や表情が、私にとって何よりのお薬でした。ありがとう。」、患者様からのこの言葉はきっと一生忘れないと思いますし、今でも私の大きな励みになっています。しかし、その言葉を私がいただけたのは決して自分だけの力ではなく職場の仲間たちや上司から育んでもらったものだと感じています。看護は、「個」の力も大事ですが、結局は「チームワーク」「コミュニケーション」の力で患者様を支えていく仕事だと思います。どんな職場でもそうですが、良好なコミュニケーションが行われていなければ、職場全体が暗くなって停滞し、スタッフも働きづらくなって、結果的には情報共有不足になり医療や看護の質の低下につながります。そういった意味では、今の職場の仲間たちには本当に感謝しかありません。「この看護師は自分のことをよく理解してくれているから安心できる」と患者様から安らぎを感じてもらえる看護ができるように、私自身も少しでも3階西病棟の力になればと思っています。

看護の可能性と将来の夢

少し生意気な言い方かもしれませんが、看護師という仕事が、いかに多くの方の人生を支える力になっているかということを痛感します。私にとっての看護とは「看護師」という仕事に留まらず、私自身がどう生きていきたいか、ということを考えるきっかけにもなりました。人を思う気持ちだったり、

人を育てることだったり、その人がよりよく生きる力を引き出してあげるお手伝いをすることも、看護のもつ大きな力だと思います。看護って、人を思う気持ちそのものなのかもしれない。看護という人の人生に寄りそう仕事は病院の中だけじゃないように感じます。看護師が本気になれば、世界中が笑顔でいっぱいになると思います。もちろん、「看護師としてのスキルアップ」はこれからも目指していかなければなりませんが、「看護的なかわりの可能性は無限大」にあるように感じます。

まだまだ先の話ですが、将来は「人を育てる」ということにも興味をもっています。そのためには、先ず今は私自身がこれからもっともっと多くの経験を積んでいきたいです。スタッフ・患者様からの期待に応えられるよう精一杯努力していきたいと思っています。



夏を元気に過ごすための 上手な水分補給

栄養科 管理栄養士 星 ひなた

暑さが厳しい夏には熱中症予防のため、水分補給が欠かせません。しかし、「喉が渴いたら飲む」「たくさん飲めばよい」というだけでは十分とは言えません。夏を元気に乗り切るための水分補給のポイントを解説します。

■水分補給3つのポイント 私たちの体は普通に生活をしているだけでも1日で約2.5Lの水分を失っています。夏場はここに「汗」が加わるため、意識的な水分補給が重要です。

○喉が渴く前に飲む

喉の渴きを感じた時点で体はすでに脱水が始まっています。

○こまめに飲む

一度に大量に飲んでも体は吸収できません。1回にコップ1杯(150~200mL)をこまめに飲むようにしましょう。

○タイミングを習慣に

起床時・食事中・食後・入浴前後・就寝前など生活の節目に飲むことを習慣にしましょう。

何を飲めばいい？水分補給の選び方

👍 日常の水分補給におすすめ！

利尿作用が少なく、体にやさしい！

水

シンプルだからこそ体にすっとしみ込む！

麦茶

ミネラルを含み、カフェインゼロで安心！

レモン水

さっぱりおいしくビタミンCもとれる！

黒豆茶

香ばしくて飲みやすい！夏の紫外線対策にも◎

毎日の水分補給は「水」や「麦茶」を基本にしましょう！

⚠️ 飲み方に注意！

カフェインには利尿作用があります

飲んだ量以上の水分を体の外へ排出してしまうことも…

💡 緑茶は「水出し」でカフェイン控えめに！

時間をかけて抽出するとカフェインが少なくなります！

スポーツドリンクはこんな時に！

外での作業 スポーツで 大量の汗をかいたとき 1時間以上続けて運動するとき

失われた水分やミネラルをすばやく補給できます！

日常の水分補給と上手に使い分けましょう！

⚠️ 飲みすぎに注意！

糖分のとりすぎは体に負担がかかります

甘いジュース 炭酸飲料 スポーツドリンク(普段飲み)

糖分を多く含む

血糖値が急上昇

だるさ 意識障害

⚠️ 「ペットボトル症候群」の原因になることも！

(大量の糖分摂取による急激な血糖値の上昇)

まとめ

毎日の基本は「水」や「麦茶」！

味の変化をつけたいときはレモン水や黒豆茶でおいしく楽しく！

カフェインはとりすぎに注意！緑茶やコーヒーは飲みすぎに注意しましょう

スポーツドリンクは「たくさん汗をかいた時だけ」上手に使い分けましょう！

■大事ななのは「水分補給+バランスの良い食事」

水分補給というと飲み物ばかりに目が向きがちですが、私たちは毎日の食事からも水分を摂っています。暑さで食欲が落ちやすい時期ですが、食事を抜くことで脱水のリスクが高まります。おすすめは山形の郷土料理である「だし」です。なすやキュウリなどの夏野菜は90%以上が水分で効率よく水分補給ができます。さらに、夏野菜やこれから旬を迎えるスイカや桃、山形の特産であるサクランボなどの果物はカリウムなどのミネラルが豊富で、体にこもった熱を逃がしてくれる効果もあります。ただ、果物には糖分も含まれているため、食べすぎには注意が必要です。

夏はついそうめんだけ、ざるそばだけ、といったのど越しのよい炭水化物中心の食事で済ませてしまいがちです。納豆や豆腐、温泉卵などのタンパク質を合わせ、そこに野菜いっぱいの「だし」をかければ水分も栄養も満点の一品になります。

しっかり食べて、こまめに喉を潤し、山形の厳しい夏を元気に乗り切りましょう。

知ってますか？

「ケアワーカー・ナースエイド・ナースアシスタント」

病院には、医師や看護師だけではなく、患者様が安心して入院生活を送れるよう、さまざまな職種のスタッフが働いています。その中で、身の回りのお世話や看護師のサポートを行うのが「ケアワーカー」「ナースエイド」「ナースアシスタント」です。役割はそれぞれ異なりますが、共通しているのは「患者様に安心して過ごしていただきたい」という思いです。病院は、多くの職種が協力し合う「チーム医療」によって支えられており、これらの職種も患者様の笑顔と安心を支える大切な存在です。またこれらの職種は、所属する病院や部署の機能の違いによって、様々な業務を担っています。

ケアワーカー	患者様の日常生活を支える専門スタッフです。食事や入浴、排泄のお手伝い、車椅子への移乗介助など、患者様一人ひとりの状態に合わせた生活支援を行っています。患者様に寄り添い、安心して療養生活を送っていただくために欠かせない存在です。
ナースエイド	主に看護師の業務をサポートするスタッフです。患者様の移動のお手伝いやベッド周りの環境整備、食事の準備、医療物品の管理など、看護師が専門的なケアに集中できるよう、さまざまな場面で支えています。
ナースアシスタント	看護業務を事務面や業務面から支援するスタッフです。書類整理や物品管理、患者様への案内などを担当し、病棟が円滑に運営できるようサポートしています。



3階西病棟

ナースエイド 櫻井さん

以前は他の仕事をしていましたが、友人が医療機関で働いていて、話を聞くうちにとても魅力的に思えて今年の春からみゆき会病院へ入職しました。入浴や排泄の介助の他に、食事の配膳・下膳、ベッドメイクや書類や物品の管理などをさせていただいています。不安もありましたが、患者様から勇気づけられることが多くやりがいを感じています。一日でも早く仕事を覚えて自立できるように、これからも頑張ります。



リハビリ病棟

副主任ナースエイド 熊谷さん

私の基礎資格は介護福祉士です。以前は当院の療養型病棟に勤務し、医療的な処置や看取りなど、介護の現場ではなかなか経験できないことを学ぶことが出来ました。現在は回復期リハビリ病棟に所属し、リハビリで回復していく患者様のお手伝いをさせていただいています。もちろん介護の現場も魅力的ですが、医療現場でしか経験できないことや得られる知識もあり、とても魅力的な職場です。



リハビリ病棟

ケアワーカー 松本さん

以前は当院の内科急性期病棟で働いていました。患者様の生死に関わる病棟で、様々な経験をする事が出来ました。現在は、回復期リハビリ病棟に勤務しています。「ありがとう」などと、患者様から感謝の言葉をいただくたいへん励みになります。医療現場で学ぶことも多く、とてもやりがいを感じています。



療養病棟

ナースアシスタント 渡邊さん

療養病棟に勤務して約8年になります。ナースアシスタントとしての仕事は、ベッドメイキング（退院時や定期的なシーツ交換）、医療物品、CSセットの管理・補充、交換、メッセージ業務などです。療養病棟は長期的に入院する患者様が多いため、病棟スタッフの負担を減らし、本来の専門業務に専念できる環境づくりをサポートしています。

みゆき会では、一緒に働いてくださる職員を募集しています。

《お問い合わせ》社会医療法人みゆき会 人事総務部 023-672-8314代

詳しくはこちらをご覧ください →



こんにちは！ 医療安全管理室です

第5話

離れて暮らす家族へつなぐ安心の輪 ～「もしかして？」から始まる安全な暮らし～

厚生労働省の調べによると、65歳以上の高齢者の3人に1人が「認知症」または「軽度認知機能障害」と言われています。また、2040年には男性の5人に1人、女性の4人に1人が高齢者単独世帯になるという報告もあります。住み慣れた地域で、誰もがいつまでも安全に暮らすために、離れて暮らすご家族の「心身の変化」への向き合い方についてお伝えします。

実家に帰省した際、「部屋が片付いていない」「冷蔵庫に同じ食材がいくつもある」または、「同じことを繰り返し話す」などと感じたことはありませんか？離れて暮らしていると気づきにくいものですが、これらは脳の認知機能が少しずつ低下している大切なサインかもしれません。

認知機能の低下が進むと、これまで当たり前に行っていた「火の不始末に気づく」「薬を正しく管理する」といった行動が難しくなっていきます。ここで最も大切なのは、ご本人のプライドを傷つけずに「今、何ができて、何ができないのか」を周囲が冷静に理解することです。「なぜできないの？」と責めてしまうと、ご本人は不安から隠し事をしてしまい、かえって危険が見えなくなる原因になります。できないことを責めるのではなく、できない部分を「環境」で補う工夫を始めましょう。例えば、ガスコンロをIH調理器に変える、薬を小分けにするといった対策があります。また、離れて暮らす家族には、「スマート電球」の活用も大切です。これは、普段通りに電球をつけるだけで、点灯・消灯の履歴が離れた家族のスマートフォンに通知される仕組みです。「朝、いつも通りに電気がついたな」「夜になっても電気がつかない、どうしたのかな」と、カメラで見守られるような心理的抵抗感を与えることなく、遠方からそっと日々の無事を確認できます。周囲が先回りしてこうした環境を整えることが、大きな事故を防ぐ鍵となります。

日々の安心を支える最初の窓口となるのが、かかりつけの病院です。当院でも医師、看護師をはじめ多くのスタッフが関わり、普段の健康状態を把握し、必要に合わせて地域包括支援センターなどと連携しています。もし家族のことで悩んでいる場合は、まずはかかりつけ医や地域包括支援センターへ相談することをお勧めします。



看護部副部長
医療安全管理者
杉本恵美子



家族がつくった 「認知症」早期発見のめやす

日常の暮らしの中で、認知症の兆きではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。
いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医などに相談してみることがよいでしょう。

もの忘れがひどい	☐ 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる	人柄が変わる	☐ 11. 些細なことで怒りっぽくなった
	☐ 2. 同じことを何度も言う・問う・する		☐ 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
	☐ 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている		☐ 13. 自分の失敗を人のせいにする
	☐ 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う		☐ 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
判断・理解力が衰える	☐ 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった	不安感が強い	☐ 15. ひとりになると怖がりたり寂しがったりする
	☐ 6. 新しいことが覚えられない		☐ 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる
	☐ 7. 話のつじつまが合わない		☐ 17. 「頭が変になった」と本人が訴える
	☐ 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった	意欲がなくなる	☐ 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
時間・場所がわからない	☐ 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった		☐ 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
	☐ 10. 慣れた道でも迷うことがある		☐ 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

認知症の電話相談（通話無料）
0120-294-456（10:00～15:00）
携帯・スマホからは 050-5358-6578（要通話料）

47都道府県の支部の連絡先など詳細はホームページをご覧ください
家族の会 検索

公益社団法人
認知症の人と家族の会

脳

Dr.金城の にいい健康レシピ



山形のだし、「我が家」版です。
減塩を意識して作ります。

減塩のだし

夏に山形のだし、おいしいですね。
わが家では、材料はきゅうりとながいも、みょうがの
3種類で、なっと昆布、めんつゆで作っています。減
塩なのでたっぷり食べられます。娘の夫(山形市出身)
と孫(小学4年生)の好物で、あっという間にどん
ぶり一杯を食べてくれます。減塩なので健康的です。

減塩の わが家のだしは ヘルシーで
ごはんの友 納豆の友 

材料

100gあたり

きゅうり2本	200g	エネルギー	38kcal
ながいも	100g	食物繊維	1.5g
みょうが2切れ	30g	塩分	0.54g
なっと昆布	5g		
減塩のめんつゆ大さじ2	30cc		

作り方

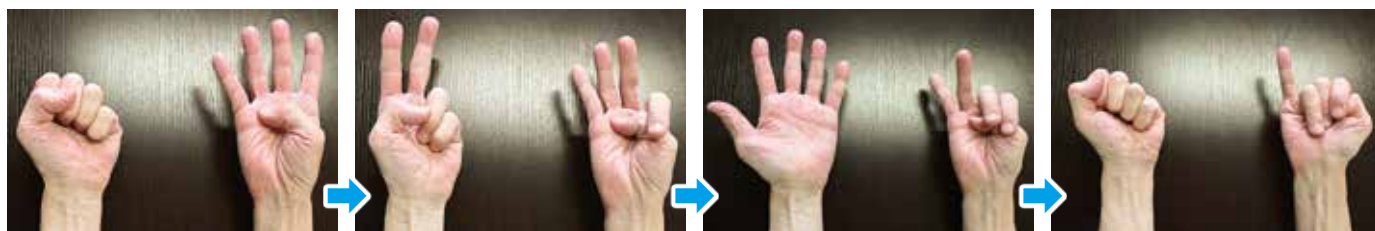
- ① なっと昆布 5gをお湯20ccに浸しておく。
- ② きゅうり、皮をむいたながいもを千切り器でせんざりにする。
- ③ みょうがをみじん切りにする。
- ④ ①、②、③にめんつゆを加え、混ぜる。



指 体 操

急性期リハ作業療法科 作業療法士 新関 智子

- ① 右手：1から10まで数を数えながら、親指から順番に指折りをします。
小指まで曲げたら、小指から順番に開いていきましょう。
- ② 左手：1から10まで数を数えながら、“グー”、“チョキ”、“パー”を順番に変えます。
- ③ 1から10まで数を数えながら、右手と左手を同時に行います。
※慣れてきたら左右の動きを変えたり、スピードを速めたりしてみましょう。



みゆきの丘30周年記念

みゆき祭

笑顔でつながる、介護と地域の秋まつり

2026年10月4日(日) 10:00~14:00(予定)

みゆき会病院と介護老人保健施設みゆきの丘の合同イベントです。
医療・介護とその家族をテーマにした記念講演や健康講座、体験企画、
ステージイベント、キッチンカーなど。
地域のみんさんが気軽に楽しめる秋のお祭りです。

記念講演

健康講座

介護体験

院内見学

キッチンカー

ステージイベント

子ども向け企画

ご家族も歓迎

主催：みゆき会病院・介護老人保健施設みゆきの丘

詳細は裏面をご覧ください

今年も以下の内容で「みゆき祭」を開催いたします。今年は、介護老人保健施設みゆきの丘が開設して30周年の記念イベントです。記念公演や健康講座・体験企画のほか、さまざまなグルメ・キッチンカーもやってきます。これまでの感謝と未来への想いを込めて、地域の皆さまに喜んでいただける様々な企画を開催予定です。詳細につきましては、こちらのページに随時掲載・更新していきますので、ぜひチェックしてください！皆様のお越しを心よりお待ちしております。

開催日時

令和8年10月4日(日曜日)
10:00~14:00

開催場所

社会医療法人みゆき会
みゆき会病院・介護老人保健施設みゆきの丘
上山市弁天二丁目2番11号

詳しいイベント情報は
ホームページで
チェックしてください！



みゆき祭HP

私のリフレッシュタイム

3階西病棟看護師 高瀬 未来

私のリフレッシュ方法は、色んな場所へ出かけて美味しいものを食べることです。最近は沖縄旅行へ行き、名物を味わったり、美しい景色を眺めたりして充実した休日を過ごしました。また、天気の良い日はキャンプやピクニックを楽しみ、お弁当を作ったのんびり過ごすこともあります。自然の中でゆっくりとした時間を過ごすことが、私にとって大切なリフレッシュタイムになっています。



2階西病棟看護師 堀江 ひかる

私のリフレッシュタイムは、旅行やライブ、フェスに出かけることです。最近は県外へ足を運ぶ機会があり、普段とは違う景色や雰囲気を楽しんできました。また、好きなアーティストのライブにも参加し、会場の熱気や音楽にたくさんの元気をもらいました。非日常を味わうことで気分転換になり、新しい発見や刺激を受けながら、日々の仕事への活力につながっています。

