

魅力ある福島高校の取り組み 〜自ら学び 表現力ある福高生〜

今回は伝統ある『樹祭』について紹介いたします。

わたしが
レポートします。



福島高校 3年 生徒会長
前門 充徒 くん

皆さんこんにちは。前門です。今年で投稿も5回目になりました。よろしくお願ひします。福島高校では毎年3日間の日程で『樹祭』という学園祭を行います。今年も例年より準備期間が短かったのですが、1人ひとりが歴代最高の樹祭にしようという取り組みました。

今回の樹祭では、地域交流の一環として千草保育所の園児の皆さんと玉入れを、串間市舞踊協会、串間市レクリエーション協会の皆さんと串間音頭を踊りました。

わたしは、集団ではお互いの得意、不得意を共有することによって、より良い方向に進めることができる

学びました。

今回は、赤白両団の団長にインタビューしました。

赤団団長 谷口大夢 くん

「総合優勝と応援優勝をすることができました。団員とぶつかる場面もありましたが、みんなで力を合わせてダブル優勝ができました」

白団団長 田村益久 くん

「前団長のけがで途中から団長を務めました。みんなをリードするのに苦労しましたが、持ち前の明るさと面白さを引き出していかれたと思います」



伝統の『樹』マーク



演技が光ります

吹奏楽部の好演

子どもたちと玉入れです

騎馬上での熱戦

巨大ピクセル壁画を作りました

次の走者にバトンタッチ

一生懸命応援中!

綱引きで必死の形相

映画の主演、節電ジャー参上!

応援合戦

夜間頻尿について

平成23年4月より串間市民病院泌尿器科にて勤務させて頂いております木田和貴です。時間が過ぎるのは非常に早く、あっという間に1年半が過ぎようとしています。今回このように紙面をお借りして、市民の皆さまへお話をさせて頂く機会を頂戴しましたので、最も頻度の高い排尿症状のひとつであります『夜間頻尿』について簡単に述べたいと思います。

『夜間頻尿』とは

夜間排尿のために、1回以上起きなければならぬ訴えであり、そのことで困っている状態のことです。例えば、夜9時に寝て朝6時に起きたとします。寝てから2時間毎に目が覚めてトイレに行くなどということです。ただし睡眠直前の水分やアルコール摂取などで夜間に起きてしまうことがあります。重要なのは常にそうなのか、ということになります。

原因のUSN

原因は主に2つ挙げられます。「膀胱容量(大きさ)の減少」と「夜間尿量の増加」で、これらは相互的に影響しています。また実際には睡眠障害、高血圧症、糖尿病、脳梗塞などの脳血管障害、薬剤、気候などの影響も受けると考えられています。泌尿器科で問題になるものは、前者になります。

『膀胱容量の減少』とは

膀胱は袋状の臓器で、筋肉(排尿筋)の働きにより、腎臓で作られた尿をためて(蓄尿)、尿道を通じて体外に出します(排尿)。この筋肉は自律神経が調節しており、一般的に、健康な成人で300~400mlの尿をためることが可能です。

この過程で、膀胱の筋肉や自律神経の不安定をきたし、膀胱が上手に尿をためることができない状態をいいます。上手に尿をためることができない膀胱は、ちよくちよく排尿しなければならぬため、頻尿傾向となります。原因は前立腺肥大症、過活動膀胱、間質性膀胱炎、慢性前立腺炎、骨盤痛症候群等多岐に渡ります。

『夜間多尿』とは

尿は絶えず腎臓が作っており、体内の水分や塩分等の調整を担っています。1日の尿量が多ければ(多尿)、勿論頻尿となります。夜間も然りです(夜間多尿)。

多尿については目安があります(1日尿量が体重1kgあたり40ml以上 例:体重60kgで2400ml以上 実際に基準として、これでは少々多過ぎる印象があります)。就寝後に、1日の尿量の3割以上の排尿があれば夜間多尿と定義されます。原因は過剰な飲水、アルコール・カフェイン摂取、薬剤、脳障害、高血圧症、心不全などがあります。

どのような場合に治療が必要か

夜間頻尿は頻繁に見られる症状です。治療の適応を検討する際はまずその症状で困っているかどうか重要です。原因として前述のごとく、膀胱容量の減少や夜間多尿の可能性があれば医療機関の受診をお勧めします。ただし過度な水分摂取やアルコール・カフェインの摂取等がありましたら、適度な水分摂取や嗜好品の摂取制限を試してみてください。

自分で確認してみる

1日の排尿状態の客観的な評価が必要です。そのために排尿記録(※)を数日間記録します。

※排尿した時間、排尿量、起床・就寝時間、切迫感や失禁の有無 等

この記録から排尿回数(昼間、夜間それぞれ)、1回排尿量、1日排尿量を調べて、膀胱容量の減少や夜間尿量の増加の有無を確認します。

- ・1回排尿量→膀胱容量
- ・1日排尿量→多尿の有無

また排尿状態を記録して、客観的に状態を把握することも非常に有用です。表を参考に、簡単に結構ですので記録して、膀胱が小さくなってないか、また多尿がないかどうか、確認してみてください。また夜間頻尿でお困りの方は、一度当院へご相談頂ければ幸いです。よろしくお願ひいたします。

著：串間市民病院 泌尿器科 医師 木田 和貴

kazutaka kida