

平成27年10月5日

# マイナンバー制度 スタート



今年10月以降、住民票の住所地に自身のマイナンバーが記載された「通知カード」が送付されます。

やむを得ない理由により住民票の住所地で受け取ることができない方は、居所情報登録申請書を9月25日（金）までに住民票のある住所地の市区町村に持参または郵送（必着）してください。

申請が認められた方は、登録された居所に「マイナンバー」をお知らせします。

●申請が必要な方  
・東日本大震災による被災者で住所地以外の居所に避難されている方

・DV、ストーカー行為など、児童虐待等の被害者で住所地以外の居所に移動されている方

・一人暮らしで、長期間、医療機関や施設に入院、入所されている方

※申請書は、市役所、総務省ホームページなどで入手またはダウンロードいただけます。

●「通知カード」は大切に保管してください

個人番号カードは申請により、平成28年1月から交付されます。手続の際に「通知カード」が必要となりますので、紛失しないように気を付けてください。

### 問い合わせ先

【全国共通ナビダイヤル】  
☎0570-20-0178  
市民生活課市民係  
☎内線221

## 新しい中学校づくり 推進だより

第4号

### 新制服選定 委員会を 開催しました

8月5日、市内小学校の保護者代表各2名から構成される新制服選定委員会を開催しました。

新制服は、男子制服用の「詰襟タイプ」「ブレザータイプ」、女子制服用の「セーラータイプ」「ブレザータイプ」「セーラージャケットタイプ」からベースデザインを決定し、最終デザインを決定する2段階方式で選定します。今回開かれた委員会では、ベースデザインを決定するためのプレゼンを行いました。

プレゼンには、学生服メーカー3社が参加し、タイプごとの特徴やメリット、デメリット、機能性、金額などの説明が行われました。

ベースデザインは、プレゼン後に行ったアンケート結果を参考に、総務部と新制服選定委員会の合同部会で決定します。



新制服選定委員会の様子

### 今後の予定

ベースデザイン決定後、各メーカーがサンプルを作成し、10月に各小学校や公民館で展示会を開催します。会場でアンケートを実施し、その結果を参考に選定作業を行い、デザイナーとメーカーを決定する予定です。展示会の詳細については、広報くしま10月号でお知らせします。

### 問い合わせ先

串間市教育委員会学校政策課  
☎72-11111（内線381）

Health Knowledge

# 健康マメちぎ



著：串間市民病院 泌尿器科  
永田 豊春 Toyoharu Nagata

## 夜間頻尿

### 自己紹介

今年4月より串間市民病院の泌尿器科で働かせていただいている永田豊春です。よろしくお願ひします。

さて、泌尿器科では「夜何回もおしっこ起きる」ということで来られる方が多数いらっしゃいます。この症状を夜間頻尿といいます。今回は、その夜間頻尿についてお話ししたいと思います。

### 夜間頻尿ってどんな病気？

普通は夜寝てから朝まで起きることはありませんが、1回でもトイレに起きる場合は夜間頻尿となります。おしっこに關係する症状で一番多いのがこれで、年を重ねるごとに増えていきます。夜間頻尿は睡眠障害や転倒、骨折の危険性が増すなど日常生活に大きな影響を与えます。

### 夜間頻尿ってどうしてなるの？

夜間頻尿の原因は3つに分けられます。1つ目は夜間多尿、2つ目は膀胱容量の減少、3つ目は睡眠障害です。夜間多尿というのは、夜に作られる尿の量が多くなるために、トイレに何度も起きるもので、夜に出した尿の量と朝起きて1回目の尿の量を合わせた量が、1日全体の尿量の3分の1以上になる場合を夜間多尿と決めています。

夜間多尿の原因としては、高血圧、う

つ血性心不全（心臓の働きが弱った状態）、腎機能障害などの全身性疾患、睡眠時無呼吸症候群（睡眠時に呼吸が一時的に止まる病気）、いびきをかく人によくみられます）などがあります。

膀胱容量の減少は、尿をためる臓器である膀胱に少量の尿しかためられなくなるもので、過活動膀胱や前立腺炎、膀胱炎などの病気で膀胱が過敏になるために起こります。過活動膀胱というのは、膀胱に尿が少量しかたまっていないのにおしっこに行きたい感じがして膀胱が勝手に収縮してしまう病気です。脳や脊髄の病気や前立腺肥大症などが原因で発生することがありますが、膀胱の老化現象として起こったり、原因が不明のことも少なくありません。

睡眠障害は、眠りが浅くてすぐ目が覚めてしまつたために、目が覚めることに気になってトイレに行くものです。トイレに行きたいから目が覚めるのか、目が覚めるからトイレに行きたくなるのか自分ではわからないことも多いようです。

### 自分でチェックしてみよう

以上のように、夜間頻尿の原因はさまざまですので、適切な対処をするためには原因を明らかにすることが必要です。自分でできるチェックに、排尿日誌といつもの朝まで、排尿した時刻とメモリ

付コップなどで測定した排尿量を日記のよつに記録するものです。1回の排尿量（膀胱に溜めることができる膀胱容量）と排尿回数を知ることができ、おおよその原因を知ることができます。

泌尿器科を受診される場合は、自分で排尿日誌をつけて持ってきてもらうと診断や治療に非常に役立ちます。

### 治療法は？

高血圧、心臓病、腎機能障害、睡眠時無呼吸症候群などによる夜間多尿の場合は、基礎疾患の治療が重要です。また、水分を摂ると血液がサラサラになり、脳梗塞や心筋梗塞が予防できると信じて、寝る前や夜間にたくさん水分を摂る方がいますが、科学的根拠はなく、水分の摂りすぎで頻尿になっている場合は水分を控えることが必要です。

過活動膀胱では、膀胱の勝手な収縮を抑える薬剤（抗コリン剤）を服用します。睡眠障害による夜間頻尿には、睡眠薬の内服も有効ですが、よく眠れるような環境の整備や生活リズムの改善も重要です。

### 自分でできることはありますか？

水分の摂りすぎによる夜間多尿の場合には、水分を控えるだけでも改善します。また就寝前の入浴や散歩や体操などで睡眠障害の改善が期待できます。原因がはっきりしない場合には排尿日誌を持って泌尿器科を受診しましょう。