



「じゃが
じゃが」

健康通信

問/医療介護課介護保険係
内線510

「究極の健康法はお口から」



「お口の健康」考えたことありますか？

加齢とともに、自然と体の機能が低下することは避けられませんが、肌のしわは分かりやすい変化ですが、実はお口の中でも進んでいます。「飲み物や汁物でむせる」「食べ物か噛みづらく」「入れ歯が合わない」「滑舌が悪い」「口が渇く」「食べこぼしが増えた」など一つでも当てはまる方は、口腔機能低下のサインかも。食べにくいものを避けることで栄養バランスが崩れ、筋力が低下

（サルコペニア）し、進行すると「ロコモティブ・シンドローム」へとつながります。早めにかかりつけ歯科医に相談しましょう。

また、歯科医院に通院できず、むし歯や入れ歯などでお困りの方に対して、自宅・施設・病院などへ歯科医師・歯科衛生士が伺い、歯科訪問治療や口腔ケアを行うことができます。詳しくは、日南地域歯科医療連携センター（日南歯科医師会館内）☎090-5734-2839までお問い合わせください。

毎日元気に過ごしたい

健康

health

健康
マメ知識

泌尿器科って どんなときに受診するの？

色々なギモンにお答えします！

健康 Q&A

Q.1 泌尿器って何ですか？

A 泌尿器とは、血液から老廃物を尿として排泄するための器官の総称です。具体的には、腎臓、尿管、膀胱、尿道になります。泌尿器科では、それに付随して男性生殖器（精巣、精巣上体、前立腺、陰茎）も扱います。また、腎臓とくっついている副腎の手術も扱っています。

Q.2 腎不全は泌尿器科で見てもらえますか？

A 腎不全にもいろいろあるのですが、透析が必要となる可能性のある腎性の腎不全の場合は、その原因となる高血圧や糖尿病などの疾患の治療を続けてください。透析が必要になったら、県立日南病院などで透析導入していただき、当院ではその後の維持透析を行います。

Q.3 泌尿器科を受診するときに注意することはありますか？

A 泌尿器科では、初診の患者皆さまに尿の検査を行います。朝の排尿後はトイレに行かずに尿を貯めて来てもらうと助かります。朝食は食べてきてもらって構いません。

Q.4 串間市民病院で透析を受けたいのですが？

A 当院では医師も看護師も人手不足で、透析患者さまの新規受け入れが難しい状況です。一度ご相談ください。

食と栄養なんでも Q&A

栄養のことについての疑問を教えてください。管理栄養士がお答えします♪
問/医療介護課健康増進係 ☎72-0333(内線518) zoushin@city.kushima.lg.jp

Q よくテレビの食レポで使われる「コク」ってどういう意味ですか？ みんななんとなく使っているような気がします。

A 鋭いご指摘です。明確な回答はできないかもしれませんが、調べてみましたのでご紹介します。

解説

食レポの番組。テレビで見ない日はないと言っていいほど目にしますよね。実際は行けないような遠い土地のお店であっても、つついテレビでやってると見入ってしまい…思わず予定外の間食をしまった経験はありませんか？

「見た目がおいしそう」+「リポーターのコメント力」も食レポの重要なポイントです。どんな風においしいのか。リポーターのリアクションなども私たちの食行動をかき立てる大きな要因となっていることは間違いなんでしょう。そんなコメントの中でよく聞くこのフレーズ「コクがあつておいしい」。皆さんはこのコメントを聞いてどんな想像を膨らませますか？実際「コク」って何だろうって思いませんか？

コクの語源は2つあって、1つは濃い名詞化された「濃

く」。もう1つは中国で穀物が熟したことを意味する「酷」からきているのだそう。日本で使われているコクはどっちからきているかは不明。

ちなみに「コク」のあるものは、カレーやシチューなど、味、香り、食感の刺激で感じられるもの、複雑さ、持続性や広がりがあるものに使うことが多く、逆に果物や飲み物などにはあまり使われない傾向にあるようです。

なんとなくそれっぽいから使ってしまう食レポワード。「深い味わいです」「繊細な味です」…などなど。雰囲気はもちろん伝わるのですが、実はあまり言っている本人も分かっていないかも！?

皆さんもなんとなく使ってしまうワードはありませんか？

Doctor's コラム



串間市民病院 泌尿器科
ながた とよはる
永田 豊春先生

前立腺について

今回は、前立腺に多い病気である前立腺肥大症と前立腺がんについてご説明します。

前立腺は、男性にしかなく膀胱の出口のところにあるクルミ大の臓器です。前立腺の中を尿道がトンネルのように通り、排尿と射精のコントロールをしています。加齢とともに前立腺は大きくなり、尿道が圧迫されて狭くなることとなります。尿の勢いが弱くなったり、排尿に時間がかかるようになることを前立腺肥大症といえます。治療法は大きく分けて手術と内服治療の2通りあります。

手術は大きくなった肥大結節のみをとるもので、前立腺自体は残ります。開腹手術と内視鏡手術の2通りありますが、今は新しい技術の開発で大きな前立腺もほとんど内視鏡で手術可能になりました。内服薬にも作用機序の違う新しい薬が開発され、治療効果も良くなり、以前より手術を行うことが少なくなりました。次は前立腺がんです。前立腺が

んは前立腺肥大症とは関係なく発生します。初期は無症状のため、早期発見にはPSA検査が有効です。PSAが高値の場合は泌尿器科を受診しましょう。泌尿器科ではがんの検査として、直腸診、超音波検査、MRI検査などを行います。これらの検査でがんの疑いがあれば、確定診断のために前立腺生検を行います。生検は前立腺に細い針を刺して前立腺の組織を採取し、病理検査でがん細胞の有無を確認するものです。当院では1泊2日の入院で生検を行っています。生検でがんが出なくても、PSA高値の場合は小さながんが隠れている場合もあるため、経過観察は必要です。がんと診断されたときは転移の有無を確認し治療を行います。治療法には手術、放射線治療、内分泌療法があります。それぞれの治療に長所、短所があり、年齢や全身状態、転移の有無によりどの治療法が良いかを相談して決めます。当院では手術と放射線治療はできないため、必要な場合は県立病院や大学病院へ紹介しています。早期発見であれば手術や放射線治療で根治も可能ですので、PSA検査を受けられることをお勧めします。