



2026 / 4

第157号

JA徳島厚生連だより

# お元気ですか！



- 尿のトラブルについて ..... 2
- 肥満症外来について ..... 3
- 院内SNS発信グループの発足 ..... 4
- 「大切な人と人生会議をしてみよう」 ..... 5
- 令和8年度施設健診料金表 ..... 6
- 今日からできる! 食塩を減らす11のコツ ..... 7
- 阿南医療センター市民公開講座 ..... 7
- にこにこ保育園通信 ..... 8



## 尿のトラブルについて

吉野川医療センター 泌尿器科

部長 つだ 津田 めぐみ 恵


吉野川医療センター泌尿器科の津田恵と申します。昨年4月に徳島大学病院から異動し、約1年が経過しました。吉野川医療センターとしては、初の泌尿器科女性医師として勤めさせていただいています。今回は、泌尿器科でも一番多く、また、皆様にとっても身近な頻尿についてお話をさせていただきます。

尿のトラブルを抱えている方は非常に多く、40歳以上の8割以上が何らかの悩みを抱えていると報告されており、年齢を重ねるごとに多くなっています。ただ、年のせいだから、恥ずかしいからと、病院に受診せず、我慢される方も少なくありません。

もちろん、加齢の影響で膀胱の容量が少なくなり、前立腺肥大が進行したり、骨盤底筋が弱くなったりすることも一因です。ただ、糖尿病や心臓・腎臓の病気が一因となっている場合や、残尿が増えて尿閉になりかかっている場合、膀胱癌や前立腺癌が隠れていることもあります。

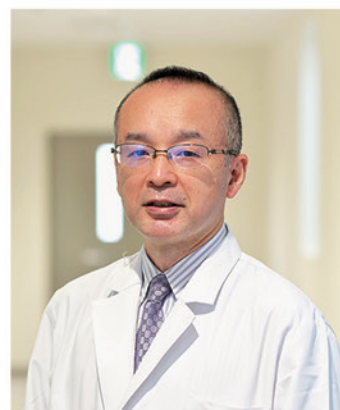
重篤な病気が原因でなくても、頻尿は睡眠不足や外出への不安を招き、生活の質を大きく下げてしまいます。夜間頻尿で転倒し、骨折してしまい、その後の寝たきりにつながることも決して珍しくはありません。「年だから」とあきらめるのではなく、原因に応じた治療や生活習慣の見直しによって、症状が改善することも少なくありません。内服治療に抵抗のある方は、適切な水分摂取や骨盤底筋体操等の組み合わせで、よりよい排尿を目指します。

この4月からは、泌尿器科女性医師が2名勤務となり、男性女性ともに相談しやすい体制となっております。気になる症状がありましたら、気軽に受診いただき、皆様が安心して毎日を過ごせるようお手伝いします。



# 肥満症外来について

阿南医療センター 内科  
副院長 あいはら けんいち  
栗飯原 賢一



阿南医療センターでは2025年9月より毎月第一木曜日の午後に肥満症外来を開設致しました。

肥満とは、脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態で、体格指数（BMI = 体重 [kg] / 身長 [m]<sup>2</sup>）が25kg/m<sup>2</sup>以上のものをいいます。それに対して、肥満症とは、肥満に起因・関連する健康障害を合併するか、その合併が予測され、減量を必要とする疾患をいいます。具体的には、BMIが25kg/m<sup>2</sup>以上で、下記の健康障害を有する場合は肥満症です。また内臓脂肪型肥満症の場合は、将来、健康障害の合併が予測されることから健康障害がなくても肥満症と診断されます。肥満だけでは治療の対象とはなりません。肥満と健康リスクとの関連は明らかで、これらの健康リスク増加の多くは、BMIが30kg/m<sup>2</sup>以上の人で強くみられています。日本人の観察研究では、BMIと総死亡との関連はU字型であり、太りすぎ（30kg/m<sup>2</sup>以上）でも、やせすぎ（19kg/m<sup>2</sup>未満）でも死亡率の上昇と関連していることが知られています。またBMIが25-27kg/m<sup>2</sup>を超える状態が長く続くと、高血圧や糖尿病、脂質異常症の罹患率が上昇します。

2024年2月からは、薬物投与が肥満症治療に対して保険適応となりました。対象者は高血圧、脂質異常症又は2型糖尿病のいずれか1つ以上の診断がなされ、かつ以下のいずれかを満たす患者であることとなっています。

1. BMIが27kg/m<sup>2</sup>以上であり、2つ以上の肥満に関連する下記の健康障害を有する。
2. BMIが35kg/m<sup>2</sup>以上

## \*肥満に関連する健康障害

- (1) 耐糖能障害（2型糖尿病・耐糖能異常など）(2) 脂質異常症 (3) 高血圧 (4) 高尿酸血症・痛風  
(5) 冠動脈疾患 (6) 脳梗塞 (7) 非アルコール性脂肪性肝疾患 (8) 月経異常・不妊 (9) 閉塞性睡眠時無呼吸症候群・肥満低換気症候群 (10) 運動器疾患 (11) 肥満関連腎臓病

当院での肥満症外来では、非薬物療法として、最初半年間の受診毎に、栄養指導に基づいた食事療法と運動療法を指導します。その後にさらなる減量のために薬物投与が望ましいと判断された場合に、注射剤の抗肥満症治療（ウゴビー®（投与期間：最大68週間）・ゼップバウンド®（投与期間：最大72週間））を行うこととなります。これらの薬物治療の効果を十分に発揮するためには、基盤となる食事・運動療法の継続が何よりも大切です。当院でも、医師・看護師・薬剤師・栄養士等の多職種の継続的な介入で、肥満症患者さんの健康障害予防に積極的に寄与していきたいと考えています。



# 院内 SNS 発信グループの発足



吉野川医療センター

医療の質向上委員会 たかべ まゆみ  
高部 麻由実

このたび吉野川医療センターでは『患者様・地域の皆様・スタッフの皆様に向けた信頼づくりとブランドづくり』を目的に、院内活動を SNS で発信することといたしました。医療の質向上委員会が中心となり、院内 SNS 発信グループを発足いたしましたのでご報告いたします。

私たちは、SNS で発信することで、次のような効果が期待できると考えています。

## 1. 患者様・ご家族様との信頼関係や安心感

院内の様子やスタッフの紹介を発信することで、「どんな人が、どんな雰囲気や医療を提供してくれるのか」が具体的に伝えられ、不安や受診のハードルが下がり安心につながります。また、季節の病気や予防、健康情報を出すことで「こんな情報も発信してくれるのか、頼りになる！」という信頼感にもつながります。

## 2. 病院のブランドづくり

院内イベントや取り組み、設備、理念などを継続して発信することで「吉野川医療センターらしさ」が可視化されます。また、日常の院内活動を通じて明るい雰囲気やチームワーク、地域への貢献度などのイメージを育てることができます。

## 3. 採用・スタッフ定着への効果

スタッフの声や院内のアクティビティを発信することで「ここで働くとどんな感じか」を求職者に具体的に伝えることができ、応募のきっかけとなります。また、SNS に取り組む過程で、理念や方針の共有が進みスタッフ間のコミュニケーションの活性化にもつながります。

## 4. 認知度の向上

地域イベントや啓蒙活動、地域連携の様子などを発信することで「地域の健康を支える存在」としての認知が高まります。「いいね」や「コメント」などを通じて双方向のやり取りが生まれ、通院していない方も親しみが生まれます。

ホームページとは違い、タイムリーに発信できることが最大のメリットだと考えております。医療情報の誤解や炎上リスクもあるため、表現や個人情報の取り扱いなど明確なルール作りを行い発信していこうと考えております。





## 「大切な人と人生会議をしてみよう」

阿南医療センター 内科

医長 谷 彰浩  
たに あきひろ

人生会議とは、「その人の人生観や価値観を共有する話し合いを何回も繰り返して行うこと」です。よくある間違いが「人生の最後にどんな治療を受けたいか、あらかじめ決めておくこと」です。そんなことはそもそも決められませんし、決めてもその時の気持ちや状況が変わっていたとすると、役に立ちません。娘に誕生日プレゼントは何が欲しい？と聞くと、1ヶ月前は「リトル・マーメイドのアリエルのお人形」と言っていたのですが、最近聞くと「ヘアメイクアーティスト コスメビューティー」に変わっていました。これは子供のプレゼントに限った話ではなく、大人の医療でも同じで、その時の気分や状況で、どんな治療を受けたいかは変わります。プレゼントに何が欲しいかということよりも、化粧やおままごとが好き、恐竜や車は好きではないという大体の好みがわかっているほうがいいです。

人生会議で尋ねる質問は4つです。①**楽しみにしていること**、②**生きがい**、③**気がかりなこと**、④**こうなったら生きていたくないと思うこと**。この情報があれば、状況に応じてその人にとって1番いい治療法を選択することができます。

僕の亡くなった祖父は、生前によく人生会議をしていました。つまり、家族が集まったときに自分の人生観や価値観を家族に共有していました。楽しみなことは、勉強です。元教師で、学ぶのが好きで、本をよく読んでいました。数学の問題や俳句を持ち歩いて、病院の待合室で問題を解いたりしていました。生きがいは、一家と自分が関わった人の幸せです。ご先祖や子孫はもちろんですが、教え子の息子の進路まで気にかけていました。気がかりなことは、自宅でいたい、できるだけ入院したくないということでした。死ぬのは怖くなくて、死んでも自分の半分は子供たちの中で生きていますと言っていました。こうなったら生きていたくないと思うことは、延命治療や苦しみが続くことでした。祖父は80代で肺がんが見つかりました。治療は手術か放射線治療ですが、高齢で肺も悪いため、治療に悩みました。しかし、祖父が繰り返し人生会議をしていたおかげで、祖父にとって1番いい治療を選択することができました。症状緩和をしつつ、できるだけ在宅で過ごし、がん治療や身体への負担が大きい治療はしないことにしました。その2年後に息の苦しさが強くなってきて、家で過ごすことに限界を迎え、入院する日の朝に自宅で息を引き取りました。「息を引き取る」という言葉には二重の意味があります。祖父は最後の息を虚空に吐き、もう吸いません。死を見守っていた人たちが代わりに吐かれた空気を自分たちの胸に吸います。「息」は引き継がれていきます。息を引き取るのは、死者であり同時に死を見守った人たちです。祖父は自分の半分ではなく、すべてを残していきました。祖父も家族も、価値観に沿った選択ができたことに後悔はありません。

ぜひあなたの大切な人と人生会議をしてみてください。4つの質問を使って自分のことを伝えてもいいですし、相手のことを知ってもいいです。大切な人やかかりつけの病院スタッフと価値観を共有しておくことが、大切な人へのプレゼントとなります。



令和  
8年度

## 施設健診料金表

徳島県農村健康管理センター

種 目	料金(税込)	内 容
「日帰り人間ドック」	39,220	ほとんどの検査結果が当日出ますので、医師により結果説明を行います。 ※胃の検査に関しては胃部X線透視撮影検査または胃内視鏡検査のいずれかの検査方法を選択。 追加料金はありません。
「一般健診」	19,635	検査内容は協会けんぽの生活習慣病予防健診「一般健診」と同じです。
協会けんぽ 「若年層健診」	2,500	協会けんぽ管掌健康保険の被保険者の方で、当該年度において、20歳、25歳、30歳の方が受診できます。
協会けんぽ 「一般健診」	5,500	協会けんぽ管掌健康保険の被保険者の方で、当該年度において、35歳～74歳の方が受診できます。 ※胃内視鏡検査を希望する場合、別途 3,000円必要になります。
協会けんぽ 「一般健診+付加健診」	8,280	協会けんぽ管掌健康保険の被保険者の方で、当該年度において、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方が受診できます。「付加健診」として・尿沈渣顕微鏡検査・血液学的検査・生化学的検査・眼底検査・肺機能検査・腹部超音波検査が「一般健診」に追加されます。 ※胃内視鏡検査を希望する場合、別途 3,000円必要になります。
協会けんぽ 「事業所人間ドック」	25,085	協会けんぽ管掌健康保険の被保険者の方で、当該年度において、35歳～74歳の方が受診できます。検査内容は「日帰り人間ドック」と同じです。 ※胃内視鏡検査を希望する場合、別途 3,000円必要になります。
「若年健診」	11,500	事業所の職員の方で、34歳以下(年度内年齢)の方、及び社会保険に加入していない方のコースです。
乳がん検診	5,420	視触診と乳房X線検査(マンモグラフィー 1方向)を併せて行います。(要予約)
	7,330	視触診と乳房X線検査(マンモグラフィー 2方向)を併せて行います。 (国の指針に従って40歳以上50歳未満の方が対象・要予約)
子宮がん検診	5,100	子宮頸部の細胞診検査です。(要予約)

※受診料金は高齢者の医療の確保に関する法律等(協会けんぽは除く)の助成金は適用していない金額です。  
※婦人検診は、最小実施人数**5人以上**とさせていただきますので、募集されるとき希望の確認をお願いします。

## 申込方法

施設健診は完全予約制になっております。  
各市町村、事業所、JA等の実施団体様経由でのお申し込みの他、一般の方からのご予約も受け付けております。



## 施設情報

施設名称：徳島県農村健康管理センター  
所在地：〒771-1701 阿波市阿波町平川原北 59-1  
電話番号：0883-36-6611  
FAX番号：0883-36-6613  
休診日：土・日・祝日、年末年始(12/30～1/3)  
※お問い合わせは平日8時30分～16時(土・日・祝日を除く)  
施設健診開始時間は平日午前8時から(要事前予約)





## 栄養コラム

阿南医療センター 栄養管理科

### 5月17日は“高血圧の日”です

高血圧 (140/90mmHg 以上) は、日本人の三大死因のうち、脳卒中や心臓病といった命に関わる病気を引き起こす大きな要因です。  
将来の健康を守るために、大人だけでなく子供の頃から「減塩」を意識した生活を送りましょう。

### 今日からできる！食塩を減らす11のコツ

減塩



#### 汁物・漬物の工夫

- 麺類の汁やスープを残す
- 漬物は控える
- みそ汁は1日1杯以内



#### 食材選びと味付けの工夫

- 塩味の濃い加工食品（練り物、ハム、ソーセージ等）や惣菜を控える
- 酢や香辛料（カレー粉、唐辛子等）を上手に使う
- 香りの強い野菜（しそ、みょうが、ハーブ等）を料理に活用する
- 市販の「減塩食品」を活用する



#### 調味料の使い方

- 味見をせずに調味料をかけない
- 低塩タイプの調味料（減塩しょうゆ等）を使う
- 一気に出不くい「しょうゆさし」を利用する
- 食卓に卓上調味料を置かない

日々の食事のちょっとした工夫で、塩分摂取量を抑えることができます。

### 阿南医療センター

## 市民公開講座

参加費  
無料

JA 徳島厚生連阿南医療センターでは、市民公開講座を毎月第2土曜日 14:00 より開催いたしております。当院医師より講演を行っており、どなたでもご参加いただけます。ぜひお越しください。

令和8年

日時 **4月11日(土) 14:00~**

場所 阿南医療センター 2号館 2階講堂

演題 早い者勝ち ~進行すれば辛い乳がん~

演者 乳腺外科 駒木幹正 先生

詳細は阿南医療センターのホームページおよび公式Instagramよりご確認ください。



ホームページ



Instagram

#### お問い合わせはこちらから

JA 徳島厚生連 阿南医療センター 管理課  
TEL 0884-28-7777(代)



# にこにこ保育園通信

## 発表会



今年度も発表会を開催しました！たくさんの保護者の皆さまに見てもらうのはとっても緊張しますが、子どもたちは泣くことなく普段の練習通りにできました。とっても素敵な発表会となりました。きりん組さんは最後の発表会で劇に楽器、歌とたくさんのプログラムを頑張りました。ぱんだ組さん・ひよこ組さんは初めての発表会の子もいましたが、上手に楽器をしたり手遊びをしたり出来ました。1年間の成長をたくさん見ていただいた発表会でした。

