

◆ 2026 ◆

年末年始に 起こりやすい事故に注意

窒息



茶を飲んで
のどを潤し
事故防ぐ

溺水



転倒



◆ 気温が低下すると**転倒**しやすい ◆
 筋肉の温度が1℃下がると最大筋力は3～5%低下します。寒さで筋肉や神経機能が低下するため、反応速度が遅くなります。関節や筋肉が硬くなり可動域が狭まることで、身体の柔軟性が低下します。
 室内では、暖房器具などのコード類やペット用品その他、障害物など床に置かないようにしましょう。
 外出時は、滑りにくく歩きやすい靴を選ぶ。両手をあける。時間に余裕をもって路面の状態を確認しながら歩きましょう。

◆ お餅の**窒息**事故は正月に集中 ◆
 餅は小さく切りましょう。
 餅を食べる前に、先にお茶や汁物を飲んで喉をうるおしましょう。
 餅はよくかんで、唾液とよく混ぜ合わせてから飲み込みましょう。

◆ 交通事故の4倍！冬の浴室での**溺水**事故 ◆
 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう。入浴する前に同居者に一声掛けて、意識してもらいましょう。

横浜市救急相談センター

急な病気やけがで受診の相談をしたいときは...

☎ **#7119**

(携帯電話、PHS、プッシュ回線の固定電話)

または ☎045-222-7119 (すべての電話でご利用いただけます)



自分に合った靴の 選び方・履き方



2025年11月院内教室より



頻尿



尿が近い、尿の回数が多い

一般的には、朝起きてから就寝までの排尿回数が8回以上の場合を頻尿といいます。

ただし、排尿回数は人によって様々ですので、8回以下でも自分自身で排尿回数が多いと感じる場合には頻尿といえます。

主な原因

原因は人それぞれ！原因に合った治療が必要です！



過活動膀胱

膀胱が勝手に収縮する



残尿の増加

排尿後も膀胱に尿が残る



多尿

尿量が著しく増加



感染・炎症

膀胱炎や前立腺炎



腫瘍

膀胱がんなど



心因性

心理的要因



「残尿」と「残尿感」は違うの？

残尿

排尿後も、膀胱に尿が残っている状態。出し切れていない。

残尿感

排尿後も「まだ尿が残っている」「スッキリしない」という感覚。実際に尿が残っている場合と、残っていない場合がある。

泌尿器科でよく行う検査



検尿

いわずもがな！



残尿測定

痛くないよ



尿流測定

勢いの検査

頻尿＝過活動膀胱とは限りません！

残尿測定を含めた検査をして原因に合った治療をしましょう！



泌尿器科

	月	火	水	木	金	土
午前	千葉			井上		宮崎
午後					布施	

泌尿器科受診の際は、ほぼ検尿を行います。尿をためてきてください！



患者様にとって、いつも優しく、誠実であること

医療法人
平和会

平和病院



045-581-2211



045-581-7651



〒230-0017 神奈川県横浜市鶴見区東寺尾中台29-1

<https://www.heiwakai.com/>