

健康アドバイス



山本 優 医師
(吉備医師会から)

男女とも70歳以上になると、9割の人が何らかの排尿にかかわる症状があるといわれています。なかでも夜間頻尿が最も多いと考えられています。

夜間頻尿とは就寝している夜間に、排尿回数が増加した状態(一般には2～3回以上)を言います。原因としてはアルコール、糖尿病、心機能の低下、利尿剤

今月のテーマ
夜間頻尿

夜、トイレの回数が多くなったら受診を

服用など、尿量そのものが増える状態や病気が考えられます。しかし、尿量は増加していないにもかかわらず、夜間頻尿だと感じる場合は、排尿痛(排尿のときに痛みがある)の有無で、病気の判別がある程度できると思われます。

まず、排尿痛がある場合、炎症性の病気(ぼうこう炎、尿道炎、前立腺炎など)、尿路系の結石、ぼうこう内異物などが考えられます。

次に、排尿痛のない場合は、前立腺肥大、ぼうこうや前立腺、骨盤内臓器などの腫瘍の可能性

があります。また、最近話題になっている「過活動性ぼうこう」も考えられます。これは主に排尿筋の活動が過剰になることによって起こる状態で、尿意切迫(おしっこが我慢できない状態)があり、そのうえに頻尿を訴える病気です。

さらに、夜間頻尿には、特定の病気ではなく、加齢によるものも多いようです。

以上のように夜間頻尿には、さまざまな原因が考えられますので、気になる人は一度は専門医を受診し、精密検査をしてもらうことをお勧めします。

防犯のすすめ

総社署から

交通事故防止

総社警察署管内では、平成22年は平成21年に比べ、交通事故による死亡者数が増加するという残念な結果でした。

年始は、飲酒運転による交通事故が増加する傾向にあります。道路を利用する一人ひとりが心にゆとりをもち、交通事故のない明るい新年をスタートさせましょう。

飲酒運転の防止と110番の正しい利用

飲酒運転の防止には、ドライバー自身の自覚はもとより、飲酒の同席者やお酒の提供者など、周囲の人たちの協力が大切です。みんなで飲酒運転の防止への意識を高くもって、悲惨な交通事故を根絶しましょう。

110番の正しい利用

1月10日は、「110番の日」です。110番は、事件や事故が発生したときに警察官を現場に急行させ、皆さんの安全を守るために利用していただく「緊急電話」です。110番をするときには、落ち着いて、ゆっくり通話をしてください。

■110番通報のポイント

- ①あわてない
- ②内容を詳しく
- ③場所を詳しく

110番通報をした場合は、警察官の質問の順番に、落ち着いて答えるようにしてください。

■携帯電話からの110番通報

- ①通報は現場から
- ②運転中の場合は、車を停車させてから
- ③通報後も、一方的に電話を切らない
- ④大きな声で、通話する

今年も防犯をしっかりと、犯罪の被害に遭わないようにしましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署生活安全課 (☎94-0110)

■非常勤職員を募集■

事務嘱託員などの非常勤職員(正職員ではありません)を募集します。職種・内容・勤務場所・採用予定人数・主な資格(詳細は要項で)・問い合わせなどは下の表のとおりです。試験は、適性検査、作文、面接です。申込書は、それぞれの窓口か市のホームページから入手できます。

採用期間は、原則、平成23年4月1日から平成24年3月31日までの1年間です。

申込書受付期間 **1月7日(金)～21日(金)**

試験 **1月30日(日)、午前9時から。総合福祉センター**

職種名称	職務内容	勤務場所	採用予定人数	主な資格など	問い合わせ・申込先
交通安全指導員	交通安全教育や啓発活動	人権・まちづくり課	1人	普通自動車運転免許(マニュアル車の運転ができる)。高校卒業以上	人権・まちづくり課安全安心係 (☎92-8249)
生活保護面接相談員	生活困窮者の生活保護申請時における面接相談業務など	福祉課	1人	①社会福祉士、または社会福祉主事の資格を有している人 ②パソコン入力ができる人	福祉課生活福祉係 (☎92-8266)
介護認定審査会事務員	介護認定審査の事務。要介護認定を受けようとする人の、心身の状況や置かれている環境などについての面接調査	介護保険課	1人	保健師の資格をもっている人	介護保険課介護保険係 (☎92-8369)
介護認定調査員	要介護認定を受けようとする人の、心身の状況や置かれている環境などについての面接調査	介護保険課	1人	①介護支援専門員、保健師、看護師(准看護師を含む)薬剤師、理学療法士、作業療法士、社会福祉士、介護福祉士、社会福祉主事のいずれかの資格をもっている人 ②調査に使用できる普通自動車か軽四輪自動車を所有し、その免許をもっている人	介護保険課地域包括支援センター (☎92-8244)
介護予防支援専門員	要支援の認定を受けた人に面談し、介護予防サービス計画を作成。介護予防サービス事業所などとの連絡調整	介護保険課(地域包括支援センター)	6人	①介護支援専門員、保健師、社会福祉士、および地域ケア、または地域保健等の業務での1年以上の経験がある看護師 ②訪問に使用できる普通自動車か軽四輪自動車を所有し、その免許をもっている人	介護保険課地域包括支援センター (☎92-8244)
まちかど郷土館事務嘱託員	まちかど郷土館の受付案内や事務	まちかど郷土館(総社二丁目17-33)	1人	ワード・エクセルのできる人	商工観光課観光プロジェクト係 (☎92-8277)
学校図書館司書	図書館システムによる蔵書管理や司書業務	市内の小・中学校	8人	図書館司書の資格	学校教育課 (☎92-8358)
総社東学校給食共同調理場事務嘱託員	経理などの事務	総社東学校給食共同調理場(総社1586-1)	1人	普通自動車運転免許証をもっている人で、ワード・エクセルのできる人	
自動車文庫運転及び図書館施設管理業務嘱託員	移動図書館車の運転と点検業務、市図書館の施設管理業務	市図書館(中央三丁目10-113)	1人	普通自動車運転免許証を取得後3年以上経過し、過去3年間無事故であり、免許の停止や取り消しがないこと	市図書館 (☎93-4422)
交流館嘱託員	交流館への来館者受付事務、風呂やプールの清掃など施設管理事務	交流館(倉敷市真備町箭田483)	1人	小型ボイラー取扱者と防火管理者甲種の資格をもっているか、採用後1年以内に取得可能な人で、環境問題に関心のある人	総社広域環境施設組合事務局 (☎92-8256、環境課内)