

wata ame

【わたあめ】

国立病院機構宇都宮病院
皮膚・排泄ケア認定看護師
通信
ご自由におもちください

No.9 2022.4 発行

写真:国立病院機構宇都宮病院

2022年4月 Let's go for a trip♪

お茶をして

【12星座の美意識や魅力の考察】

うお座の女性（ひと）

【コトリと編集後記】

わたしの相棒 No.4

あしばやになる

散歩みち

お茶をして あしばやになる 散歩道

宇都宮病院はどこを見ても美しい花が咲いており、何を写真に撮ろうか迷っている間に、桜の季節が足早に通り過ぎてしまいました。桜の咲く天気の良い休日に、じっくりと敷地をまわるとたくさん写真映えスポットを見つけることができました。院内には歴史の古い桜の木から若い桜の木まであり、これから先何十年も私たちの目を楽しませてくれることでしょう。

桜の舞い散るすてきな散歩道を、優雅に歩くのは良いのですが、心配になるのはトイレの場所です。出かける前にトイレを済ませたのに、気が付くとまたトイレに行きたくなることはありませんか。尿が近い、回数が多いという「頻尿」とは、朝起きてから就寝までの排尿回数が8回以上の場合を言います。頻尿になる



写真：国立病院機構宇都宮病院

原因は様々で、過活動膀胱、残尿、多尿、感染症、心因性などがあります。当院では、泌尿器科の診療が始まりました。排尿でお困りの時は相談してみたいかがでしょうか。

ちなみに、お酒やカフェイン・カリウムを含むものは利尿作用があります。トイレに行けない時の水分補給は、こまめに少しずつとるようし、飲むものは水や麦茶やハーブティーなどがよいでしょう。



12星座の美意識や魅力の考察

うお座の女性(ひと)

うお座の女性は、ロマンチストで、感受性が強く、高い共感力があるとされます。

私の知っているうお座の女性たちは、やはり空気を読んでいるのか、自分が困っている時や悩んでいる時に、あれこれ言わずに寄り添うように声をかけてくれます。わかりやすい親切や励ましというのではないのですが、穏やかな態度とかわいらしい笑顔、それだけでとても安らぎを覚えるものです。

優しくてよく気がつくうお座さんは、人を条件や思い込みで判断せず、ありのままを受け入れてくれます。自分が異性だったら惚れてしまうかもしれません。モテすぎにご用心です。

【 コトリと編集後記 】



わたしの相棒 No.4



3月26日は、一粒万倍日(いちりゅうまんばいび)と天赦日と寅の日が重なった縁起の良い日。いつも使用している業務用カメラの不具合があり、その日に購入してみました。仕事では近距離撮影なので、コンパクトデジカメを。お気に入りの機種で4代目になります。最近、遠距離撮影が出来たらいいなという願望もあり、一眼レフにも興味津々…。

皮膚・排泄ケア認定看護師
バックナンバーはこちらから 土田 桂子
国立病院機構宇都宮病院 HP URL<https://utsunomiya.hosp.go.jp>