

Happy New Year 2025

# JRほすぴたる

今年もよろしくお願いたします

第284号  
2025年1月号  
発行責任者事務部長



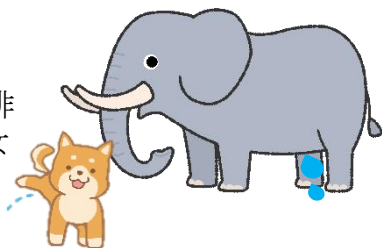
## おしっこにまつわる話

【泌尿器科 鶴谷 善昭】

皆さんはイグノーベル賞をご存じでしょうか？「人々を笑わせ、考えさせてくれ、なおかつ科学的な裏付けのある業績」に対して与えられるノーベル賞のパロディー版です。これまでに多くの日本人研究者も受賞しています。このイグノーベル賞を受賞した研究の中にはおしっこにまつわるものも含まれています。

2015年、米ジョージア工科大の研究チームが「体重が3キロ以上の哺乳動物の排尿時間はすべて約21秒である」という研究で物理学賞を受賞しました。犬や猫からゾウやシロクマの大型動物も、その大きさにかかわらず平均21秒(誤差は13秒)で排尿するのです。この研究は「21秒ルール」として知られ、尿道の長さや圧力、重力などが巧妙に進化して効率的な排尿を可能にしていることを示しています。たとえば、ゾウは数リットルもの尿を貯めますが、尿道が太いおかげで短時間で排出できるのです。一方、小さな犬も同様に、適切な圧力で効率よく排尿しています。それにしても、なぜ「約21秒」なのでしょう。生存に有利な形質をもったものが生き残っていくという、「ダーウインの自然淘汰論」に従えば、この秒数には、何かしら生き残りの秘密が隠されているのかもしれませんが。動物園などに行く機会があったら、大型動物の排尿を見て21秒ルールを確認しても面白いと思います。

それでは人間(日本人)ではどうでしょうか？順天堂大学と旭川医科大学が共同で行った調査でも、日本人男性では20～40代、女性では20～60代の排尿時間は21秒前後であることが分かっています。ただ、21歳から94歳の男女を対象としたこの調査では、年齢が上がるにつれて男女とも排尿時間は長くなる傾向がみられました。



旭川医科大学の松本成史先生は、尿意を感じてトイレに行き、「約21秒」以内にスッキリ出し切る、こんなふうにいっさいストレスなく排尿できることを、「快尿」と名づけました。排尿後もスッキリせず、排尿時間が21秒より極端に短い場合には、脱水などで尿量が少ない場合や膀胱に十分な尿が貯められない病気の可能性があり、30秒以上になっている場合は、加齢による膀胱機能低下や前立腺肥大症などの病気が隠れている可能性があります。

排尿は健康と直結しており、排尿に関する知識を深めることで、日々の生活の質を向上させることができます。次にトイレに行くときは、自分の排尿時間を少しだけ意識してみてもいいでしょうか？体の声を聞くことが、健康の第一歩です



排尿時間を意識してみましよう



## マイナンバーカードの健康保険証利用（マイナ保険証）について

マスコミ等でも報道されており、皆さまご存じかと思いますが、今回おさらいの意味でマイナ保険証についてお知らせいたします。

従来の健康保険証は、2024年12月2日以降新たに発行されなくなりました。今後は、マイナンバーカードの健康保険証利用(マイナ保険証)を基本とする仕組みに移行されます。**ただし、移行後も「従来の健康保険証」は、有効期限までの間、最長1年間使用することができます。また、後期高齢者医療保険加入者の方の有効期限は2025年7月31日となりますのでご注意ください。**

従来の健康保険証が新たに発行されなくなった後に、マイナ保険証や有効な健康保険証をお持ちでない方は、医療機関や薬局で資格確認書を使用することが可能です。マイナ保険証をお持ちでない方については、ご本人の申請によらず、加入する健保組合等から資格確認書が交付されておりますので、ご確認をお願いいたします。

現在、マイナ保険証をお持ちでない方は、お早めにマイナンバーカードの健康保険証利用登録を行うようお願いいたします。当院に設置されているカードリーダーでも利用登録を行うことが可能ですので、ぜひご利用ください。

【事務部 医事グループ】



### 五橋中学校職場体験学習

11月19日から21日の3日間、五橋中学校の2年生3名が当院で職場体験学習を行いました。医療に興味・関心を持ち、将来医療従事者を目指している生徒さんに、医師・看護師をはじめ、薬剤師や各医療技師など医療を支えるスタッフのお仕事を間近で学んでいただきました。初めての環境で緊張する中、積極的に学ぼうとメモを片手に最後まで真摯に取り組んでくれました。

**当院での体験を活かし、  
将来の夢に向かって頑張ってください！**



### 寄って行く座★開催

11月22日に当院の認定看護師による、患者様や地域の皆様向けの公開講座「寄って行く座☆」が開催されました。冬の寒い時期に気を付けるべきポイントについて、わかりやすい丁寧な説明を皆様熱心に聞きながら参加されていました。



**寄って行く座 JR仙台病院**

開催日 11月22日(金)  
開催時間 14:00~15:00  
開催場所 JR仙台病院 1階 エントランスホール

当院認定看護師が  
み話させていただきます

14:00~14:15 冬の濡れ脱水に注意  
14:15~14:30 冬に注意が必要な感染症  
14:30~14:45 冬に向けてのスキンケア  
14:45~15:00 質疑応答・アンケート記入