

看護外来日：第1・3木曜日

14時～16時

(他の日でも対応可：要相談)

場所：泌尿器科外来

予約場所：泌尿器科外来

予約方法：33-7151（代表）

次のような時に、尿漏れ（尿失禁）症状はありませんか。



ご予約は、お電話にてお受けしております。お気軽にお申し出ください。



社会医療法人財団 白十字会  
佐世保中央病院



土曜日は、休日診療体制とさせていただきます。

※ 救急部：24時間体制

#### 地域医療支援病院

当院は、地域医療支援病院として、かかりつけ医と役割や診療機能の分担を行っています。病状が安定している患者様については日常の診療はかかりつけ医を受診していただき、専門的な検査や、高度な治療が必要になった場合に、かかりつけ医からの【紹介状】により当院で対応させていただきます。【紹介状】をお持ちでない場合診療費のほかに選定療養費として7,000円（税別・自費）をご負担いただきます。

#### 外来時間帯予約制

すべての診療科において時間帯予約制をとっております。受診を希望される場合は、事前にご連絡いただき、診療のご予約をお願い致します。

#### 診療予約専用電話番号

紹介状をお持ちでない方（コールセンター）  
0800-7000-888（通話料無料）

紹介状をお持ちの方（紹介患者様予約窓口）  
0120-33-8293（通話料無料）



## 女性の為の 尿失禁看護外来



社会医療法人財団 白十字会  
佐世保中央病院

<http://www.hakujuyukai.or.jp/chuo/>

くしゃみや咳をしたとき、笑ったときなど、  
思わず下着を濡らしてしまった・・・、  
トイレに間に合わずもらしてしまった・・・、  
こんな経験はありませんか？

「尿漏れ(尿失禁)」は不快だけでなく、  
気になって毎日の生活や趣味もままならない  
ことが多くなります。

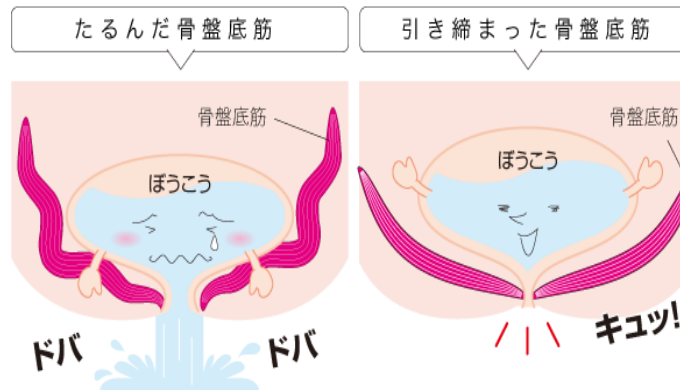
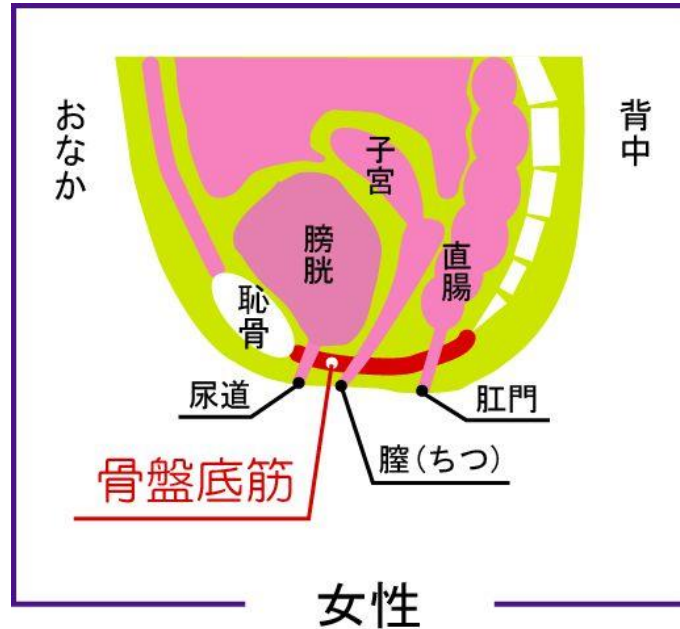
「恥ずかしい」「歳のせい」などと、  
あきらめてはいませんか？  
悩んでいるのはあなただけではありません。



成人女性の **3人に1人**が  
「尿漏れ」を経験しています。

## 腹圧性尿失禁とは？

下腹部の内臓を支える筋肉(骨盤底筋)が弱くなり、  
膀胱の位置がさがることによって、尿道がしまりにく  
くなるために起こります。



## 骨盤底筋体操とは？

ゆるくなった骨盤底筋を強くする運動で、簡単  
にいうと、お腹の筋肉には力を入れず、肛門  
や膣、尿道を締める体操です。

いつでも、どこでもできる、簡単な体操です。  
尿漏れ(尿失禁)の症状を改善できる可能性  
があります。

看護外来で、骨盤底筋体操を一緒にやってみ  
ませんか？

体操DVDの貸し出しも行っております。  
お気軽に申し出ください。



また、尿取りパットのご紹介も行っております。  
合わせて、お問い合わせください。