

第11回 健康セミナー

演題

未病（セルフプリペンション）とは

講師：健康管理士 児玉 悟 氏
こ だま さとし

日時：3月21日（日）

13：00～14：30

場所：みやぎNPOプラザ 第2会議室

宮城野区榴ヶ岡5（榴ヶ岡公園北側）

対象：健康づくりに関心のある方、どなたでも

費用：無料

主催：NPO法人宮城県健康管理士会

お気軽にご参加下さい。

健康管理士とは

特定非営利活動法人日本成人病予防協会及び財団法人生涯学習開発財団の共同認定の「健康管理士」は生活習慣病の原因やメカニズム、それを予防するためのメンタルヘルス、栄養、運動、環境などについて幅広く学習し、健康管理の正しい知識を身につけ、その知識を活かし、未然に病気を防ぐ環境づくり・肉体づくり・生活づくりの指導やアドバイスを行ったり、健康の保持・増進のための正しい知識を普及し、人々の健康を守るお手伝いをしています。

NPO法人宮城県健康管理士会は地域の人々が、「健康」で、「快適」に「楽しく」「生きがい」を持って暮らせるよう、予防医学に関する知識の普及啓蒙活動を行い、地域社会の健康増進に寄与することを目的としています。

お問い合わせ先 電話022-281-2388（太田）



ほすぴ・みやぎ通信

平成 22 年 2 月 15 日発行
NPO 法人宮城県健康管理士会
Tel (022) 281-2388

増える排尿トラブル ～男性は出にくく、女性はもれやすい～

男性の排尿トラブル

一般的に男性では、排尿回数が増える頻尿や尿が出にくくなる排尿困難のトラブルが多くみられます。50 歳を過ぎた頃からよくみられるのが前立腺肥大です。前立腺が肥大すると、尿道が圧迫され、尿の排泄がスムーズにいかなくなります。初期は頻尿の症状が出て、そのうち排尿困難や残尿感を覚えるようになり、しまいには尿が全く出なくなる尿閉^{にょうへい}という状態になります。大抵の場合は、服薬で改善しますが、尿閉になった場合のほか、夜 3 回以上起きるようであれば、生活に差し支えがあるので手術が勧められます。

女性の排尿トラブル

女性は、尿道や肛門を締める骨盤底筋が、出産、加齢が原因で緩み、くしゃみなどでお腹に力が入った拍子に尿が漏れる腹圧性尿失禁が多くみられます。骨盤底筋を強化する体操で治る人もいますが、1 日 10cc 以上漏れる人は手術が勧められます。

また、男女共通でみられるトラブルとして過活動膀胱^{かかつどうぼうこう}も多くみられます。過活動膀胱は、突然激しい尿意に襲われ、トイレに駆け込んだり、ときには失禁してしまったりする病気です。主に加齢が原因で、排尿を司る筋肉が、意図せずに収縮してしまうものです。残念ながら完治はせず、症状を和らげる対症療法になりますが、膀胱の収縮を抑える薬が有効です。

排尿のトラブルは、命にかかわるような病気ではありません。しかし、いつもトイレのことが気になって、外出するのが嫌になったり、家事や仕事の妨げになったり、気分が落ち込んだりと QOL を著しく損ないます。また、恥ずかしさが先立ち、なかなか受診できずに、一人で悩んでいることも多い問題です。しかし、現在は効果的な薬も出ているため、気になる症状があれば早めに泌尿器科での受診をお勧めします。

健康管理士を認定している日本成人病予防協会発行「ほすぴ」より転載

健康ミニ情報

“イチゴ”は今、手に入れやすく安価でおいしい季節ですね。5 粒食べると 1 日に必要なビタミン C を補え、免疫機能の向上などが期待できます。

また、果汁は喉の痛みや声枯れ、空咳にも効果があるといわれています。



健康管理士・薬膳アドバイザー 今野 ゆかり