



明和病院だより



2017年5月号

(1) 医師から皆様へ くわし UUI(ユーユーアイ)で困ってます

皆さんはこんな事で困った事はないですか？

「急に、抑えられないような強い尿意がおこり、トイレに間に合わず漏らしてしまった事」、これは医学用語で切迫性尿失禁と言います。これを英語では Urge Urinary Incontinence と言い、頭文字をとって UUI と略します。「急に尿がしたくなり、我慢が難しいこと」が週1回以上あり、さらに頻尿や



UUI(切迫性尿失禁)を伴っている方を過活動膀胱と呼んでいます。2002年の大規模な疫学調査では40歳以上の12%の人がこれに当てはまり、現在の人口構成に直すと、なんと約一千万人もの過活動膀胱患者がいる計算となります。この内の約半数の方はUUIがあり、特に50歳以上の女性の過活動膀胱患者ではなんと90%の方がUUIを経験されているとの事です。UUIの治療は、膀胱の知覚過敏を抑える飲み薬が基本ですが、ちょっとした生活習慣の見直しや、簡単なエクササイズでも良くなります。まず生活習慣の見直しは次の2点です。①過剰な水分摂取(1.5L/日も取れば十分です)やカフェイン摂取を控える。②早めにトイレへ行く癖をつけない(少量で膀胱が満杯だと脳が勘違いしてしまいます)。むしろ最初の尿意ではトイレへ行かずに我慢をします。初めは数十秒でも数分でもいいですが、10分20分と徐々に伸ばしていきます。1~2時間ぐらい我慢したとしても、まったく体に問題はありません。次にエクササイズですが、最近マスコミでもよく取り上げられている骨盤底筋体操です。この体操のポイントは「おしりの穴を締める」事です。具体的には、5秒間お尻の穴を締めたあと、ゆっくり緩めます。これを1日合計20回程度やってみてください。4週間で多くの人に効果が現れ、3か月で症状の改善が期待できます。座りながら、つま先立ち、寝ながらお尻を上げるポーズなどでやるとやり易いので、ぜひ試してみてください。



実は膀胱はおしっこを溜めているときは血の巡りが悪くなります。空っぽになるとまた血が巡りますが、この時フリーラジカルと呼ばれる酸化物質が出て、膀胱を傷めてしまうのです。この傷害は通常は大きなものではありませんが、毎日の小さな積み重ねが結果的に膀胱を錆びさせ、硬

くしてしまいます(まさしく加齢です)。この体操はおしりの穴の筋肉を鍛えているのではなく、膀胱の血流を改善させる効果があり、これが柔らかく膀胱への道につながっているのです。尿漏れは自尊心が傷つき、日常生活の活動性を損なう症状ですが、病院に行くのは億劫で、そもそも何科にかかればいいのかも判らない方が多いのが実情です。また「おしっこが漏れるんです」と直接的にはなかなか言い出せないものです。そんな時は今回のお題の「わたしユーユーアイで困ってます」と泌尿器科で言って頂ければ喜んでお助け致しますので、どうぞお気軽にお越しください。

泌尿器科部長 善本 哲郎

(2) 「トライやる・ウィーク」受け入れ♪

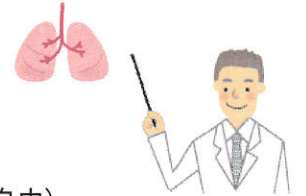


今年も当院では次の5つの中学校からの受け入れを実施します。病院紹介・見学から始まり、実際に看護師や薬剤師、検査技師などの業務体験、また再診機の立会いや案内業務を通して患者様へのサポートも体験しています。普段の学校生活ではできないことを経験して、たくさんの思い出を作り、色々な仕事があって病院や社会は成り立っていることを学んでください。

- ・5/22(月)~26(金) 浜甲子園中学校、鳴尾中学校、鳴尾南中学校
- ・5/29(月)~6/2(金) 学文中学校、高須中学校

(3) 医療講座(公民館主催)のお知らせ

- ・演 題 : 肺癌の話
- ・講 師 : 外科 呼吸器担当部長 奥田 昌也
- ・日 時 : 5月25日(木) 14:00~15:30
- ・場 所 : 鳴尾公民館(Tel 47-3838) ※無料(参加自由)



(4) 「ヴォーチェ・アモーレ コンサート」のお知らせ

今月は、ヴォーカルボランティアグループ「ヴォーチェ・アモーレ」の皆様によるカンツォーネや日本の歌、オペラのアリアなど幅広いジャンルの歌をお届けしますので、ご一緒にお楽しみ下さい。

- ・日 時 : 5月26日(金) 17:00~17:40
- ・場 所 : 本館1階 薬剤部前



(編集発行人 事務部長 沖田 明弘)