



# ヘルスアップ ニュース

12月号〔Vol.29〕 フジカワ調剤薬局

12月号 平成28年12月1日

発行所 フジカワ調剤薬局

東みよし町昼間923-1

電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

—健康歳時記—

## “尿漏れ”

### ◆◆尿漏れ（尿失禁）◆◆

尿漏れは医学用語で「尿失禁」。尿失禁とは尿が漏れるのをコントロールできない状態のことをいいます。尿失禁は主に高齢者で起こりますが、どの年齢層でも見られます。若い成人のおよそ5人に1人がある程度の尿失禁を経験し、高齢者では3人に1人の割合になります。また尿失禁は男性より女性に多くみられます。

### ◆◆排尿の仕組み◆◆

尿は腎臓でつくられ、尿管を通過して膀胱にためられます。

- ① 膀胱の容量は500ml程度ですが、300～400mlの尿がたまると尿意を覚えます。
- ② 尿ができる状態が整って、はじめて脳から「尿を出すように」という指令が出されます。
- ③ 排尿筋が収縮し、膀胱括約筋が緩み、尿が体外へ排出されます。



＊膀胱に尿がたまっても、もれないようにできるのは、尿道のまわりにある「尿道括約筋」を含む「骨盤底筋群」が縮んで、尿をせき止めているからです。

### ◆◆種類と原因◆◆

尿漏れは大きく分けると3種類あります。

#### ① 腹圧性尿失禁

せきやクシャミをしたり、大笑いした拍子、急に走るなどおなかに力が入った拍子に漏らしてしまうタイプの尿失禁。尿失禁の中では一番多く、70%を占めるといわれています。大きな原因は、骨盤底筋群が弱って膀胱や尿道をしっかりと支えられなくなることにあります。閉経によって女性ホルモンの分泌が低下すると、それだけでも骨盤底筋群がゆるむのですが、妊娠・出産や肥満もゆるみの大きな原因になります。女性に多い尿失禁です

#### ② 切迫性尿失禁

尿意を感じてからトイレに行くまで間に合わずに漏らしてしまうタイプの尿失禁。尿意や刺激などに反応して膀胱が勝手に収縮してしまう、膀胱の過活動（過活動膀胱）によって起こります。膀胱が過敏になっているため、寒さや水の音、ドアを閉めただけでも刺激となり、漏らしてしまうことがあります。

#### ③ 溢流性尿失禁

排尿がうまくできないために膀胱容量いっぱいまでおしっこがたまり、少しずつ漏れてしまうタイプの尿失禁。尿意がはっきりしない、おしっこが出にくくチョロチョロとしか出ない、腹圧をかけないと尿が出ない、残尿感があるなどの症状がみられます。男性の場合は前立腺肥大症に多く起こります。

### ◆◆尿漏れが女性に多い理由◆◆

1. 尿道が男性に比べて短く、直線的に走っている。
2. 膣や子宮の存在と膀胱や尿道を支えている「骨盤底筋群」が男性に比べて弱い。
3. 女性の方が冷え症や便秘症が多い。

### ◆◆生活上の注意◆◆

1. 1日に摂る水分はコップ5～8杯程度とし、コーヒー、お茶でトイレが近くなる場合には刺激のない飲み物を摂るようにします。
2. 肥満と便秘は膀胱を圧迫したり、骨盤底筋群が弱くなるために、尿失禁の増悪因子です。肥満に注意し朝食後の排便習慣をつけるようにします。

## \*今月の出来事\*

さる11月13日（日）に第11回三好市社会福祉大会が、「人と人とがつながり 安心と活力が生まれる ささえ愛のまちづくり」をテーマのもと開催されました。

この大会は、福祉関係者が一堂に会し、福祉力の向上を図ると共に、社会福祉の更なる充実に向けた啓発を目的として毎年行われています。我々、薬剤師会も看護協会・保健所・みよし包括の方々と共に「健康チェック・相談コーナー」のスタッフとして、身長・体重、体脂肪、骨密度、血管年齢など測定し結果説明や健康相談・お薬相談などを行いました。150人以上のひとが、自分の身体をチェックし、健康に関心を持っていたことは、大変喜ばしいことでした。これからも、薬剤師として地域貢献に努めていきたいと考えております。

## —明笑氣楽—「知って得する雑学」

### 大晦日にはなぜソバを食べるの？

大晦日にソバと食べる習慣は、江戸時代の中頃に広まったという。いったいなぜソバになったのだろう。諸説はいろいろあるが、もっとも一般的な説は、細く長いソバの形から、家運や寿命を延ばし、達者に長く暮らせることを願っているというもの。また、ソバが切れやすいことから、一年の苦労を切り捨てて翌年に持ち越さないように願ったという説。あるいは、金細工職人が作業場に散乱した金粉をソバ粉の団子で集めたことから、それにあやかり金運を願ってソバを食べるという説もある。何れにせよ一年の締めくくりに、縁起をかついで食べられるのが年越しソバである。

## 育てボタンピ！花を待つ

常日頃はあまり花には興味を示そうとはしない主人が、どういう風の吹きまわしか、漢方のメーカーさんの案内「咲かせよう！ボタンピの花」という企画に乗かって、自分から進んで「ボタンピの苗」を注文し、裏庭に植えてみようと言いついたのはビックリ。



届いた苗には、説明書がびっしりと付いていたのでふたりで熟読。早速ホームセンターに出かけ発酵油かすと骨粉を購入。植える間隔はどれ位がいいのだろうなどと、初心者同志が相談しつつ、先日の日曜日の午後、植え付けを終了。

来年か再来年には花が咲き始めるそうだが、色や形は咲いてからのお楽しみ。しっかり根を張って枯れずに見事な花が咲いてくれることを祈りながら、今日も水やりをすませ、何となくわくわくした気分です。

由紀子

## \* 12月のイベント情報 \*

### ◎ 年末謝恩セール ガラガラ抽選会開催！！

【抽選期間】 12月12日（月）～14日（水）

【景品】

特賞：フットマッサージャー

1等賞：セラミック温風ヒーター

2等賞：肩・腰たたきマッサージャー

3等賞：シクラメン ～ e t c

☆空クジなしの豪華景品が当たります。

5,000円のお買い上げに毎に抽選券を1枚

1,000円のお買い上げに毎に補助券を1枚 只今進呈中！



枯れ葉かと思ゆる鶉の一羽来て  
何もなきわが庭の冬の日  
堀江市清 遺歌集より

◎三好スタンプ2倍セール 毎月第一木曜日・金曜日、開催

## \* 12月健康宝くじ 当選番号発表 \*

景品『フジカワ調剤薬局商品券』

1等賞	6500	2等賞	6001	3等賞	254	403
4等賞	056	109	272	393	440	
5等賞	18	26	34	48	65	79 85 98