

松岡医院
健康一口だより
2015年12月号



続・女性の健康づくり

10年後も元気なあなたでいるために

先月に引き続き、
更年期以降の女性の
気づかれにくい疾患
過活動膀胱
を、取り上げます。



チェックシートも
ありますよ



当院は、
「女性のミカタ」プロジェクト参画施設
です

過活動膀胱ってどんな病気？

過活動膀胱は、膀胱が過敏になり、自分の意に反して収縮してしまう病気です。

過活動膀胱では、
次のような症状がみられます。

尿意切迫感

急におしっこがしたくなり、もれそうな感じになる。

昼間頻尿

日中のトイレ回数が多し。

夜間頻尿

夜寝ている間に、排尿のために1回以上起きる。



切迫性尿失禁

尿意切迫感があり、トイレに間に合わずもらしてしまふ。

過活動膀胱の症状を チェックしてみましょう

- 尿をする回数が多い
- 急に尿がしたくなり、我慢がむずかしいことがある
- 我慢できずに尿をもらすことがある



「尿意切迫感」



「頻尿」



「尿もれ」

1つ以上当てはまる方は、「過活動膀胱」の可能性ががあります。ひとりで悩まず、気になる方はご相談下さい。

過活動膀胱の治療

1. 薬物療法

抗コリン（ムスカリン）薬という、膀胱の過度の収縮を抑える働きのある薬や、 β 刺激薬という膀胱の容積を増やす薬を服用します。

2. 膀胱訓練

おしっこをしたくなくてもできるだけ我慢する訓練

- ①尿意を感じたら、5分間我慢する。
- ②5分間我慢できるようになって1カ月ぐらいしたら、10分間我慢してみる。
- ③10分間我慢できるようになって1カ月ぐらいしたら、15分間我慢する。このように、できる範囲で少しずつ、

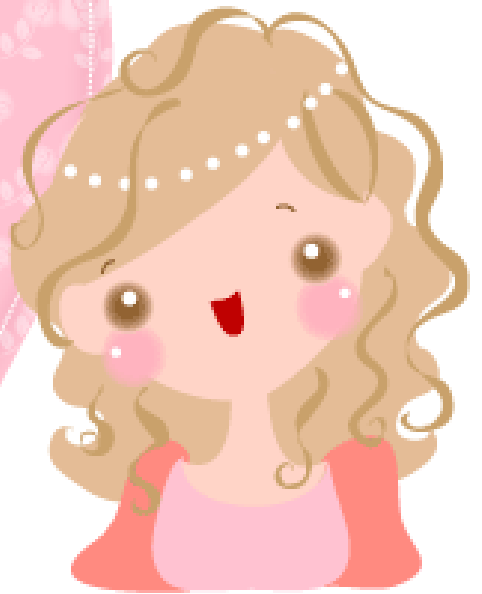
トイレに行く
間隔を
延ばしていく。
目標は、
2時間半



2. 骨盤底筋体操

- ① 外陰部に意識を集中して、肛門と膣・尿道を5～8秒くらいキューと締める。
- ② 締めていた部分をゆるめ、数十秒休む。
- ③ ①②の動作を繰り返す

気になる方は、
早めに医師に
ご相談くださいね



旬の食材カレンダー

今月の
おススメは
牡蠣

秋から冬にかけて流通する「まがき」は、うま味成分のグリコーゲンの蓄積量が増えるため、とてもおいしくなります。高たんぱく、低脂肪で、特にたんぱく質の一種であるタウリンの含有量がとても多いです。タウリンには、血中コレステロールの低下作用や、肝機能を高める働きがあるとされています。鉄分の含有量も多く、かきの鉄は、吸収率の高いヘム鉄で、造血にかかわるビタミンB12や銅も多いので貧血対策にも、おススメです。

