



検査室だより

「爆弾寒波」到来です。日本列島は雪に覆われ、都心の交通網は大打撃を受けました。自然を前にすれば我々の文明の力はひとたまりもありません。せめて風邪などひかぬよう体調を整えて寒い冬を乗り越えましょう。

「近い」「出にくい」「夜中に起きる」・・・といえは排尿トラブル。年を取るとぼうこうの「弾力」が失われます。「伸び」が悪くなるとたくさんおしっこをためておけなくなったり、「縮み」が悪ければ勢いよくおしっこがでなったり・・・そんなわけで、加齢とともに急激におしっこの悩みは増えていきます。中でも多いのが「過活動ぼうこう」。40歳以上の男女8人中1人に症状が見られることがわかっています。ぼうこうが過敏になって勝手に収縮し、ちょっとのおしっこでも押し出そうとします。急におしっこがしたくなる、トイレに何回も行く、トイレまで我慢できずに漏らしてしまう、といったことが起こります。



腹圧性尿失禁

咳やくしゃみをする
と漏れる



切迫性尿失禁

強い尿意がある
トイレに間に合わない

「年とってきたでしょうがない」とあきらめていませんか。飲み薬や手術など現代の医学ではいろんな治療方法があります。まずは病院で相談してみましょう。

その他、自分でできるトレーニングがあります。お尻の穴をギュッと締めて5秒キープ。そしてゆるめる。20回をワンセットとして、1日4回。尿道を支える筋肉を鍛えます。1~3ヵ月続けると、かなり症状は改善されるようです。また、最近の研究で生活習慣病がおしっこの問題と密接に関係していることがわかってきました。やっぱり正しい生活習慣がすべての健康の源なのです。

平昌オリンピックがはじまります。ひたむきに何かに向かってがんばっている姿に心ふるえます。南も北も。初めて出る人も8回目のレジェンドも。みんな。がんばれ！

インフルエンザが大流行です。うがい、手洗いをしっかりしてください。冷たい空気の中にも「春の予感」がしてきました。春の訪れはもうすぐです。

