

医



からだにいいはなし

過活動膀胱のおはなし

過活動膀胱とは、「昼間に8回以上、夜間3回以上排尿をする(頻尿)」「急にオシッコがしたくなりもれそうになる」、または、「トイレに行くまで我慢できずに尿が漏れてしまう」といった症状があります。

普通なら膀胱に400～500mlの尿をためることが出来ますが、過活動膀胱では100ml前後の尿がたまると膀胱が収縮し尿意をもよおします。

原因はさまざまで、加齢による膀胱機能の変化、脳梗塞や脳出血、パーキンソン氏病などの神経の病気、前立腺肥大などのために膀胱が刺激され過敏になっておこります。中には原因不明のものもあります。

過活動膀胱は生命にかかわる病気ではありませんが、外出が不安になるなど、日常生活の上で困る病気で、40歳以上の方にもみられます。

この病気は薬による内服治療が主で、通常では膀胱の収縮を抑える作用の薬が処方されます。

日常での注意点としては過剰な水分の取り過ぎは控えて、冷たいものより、温かい飲みものを飲みましょう。

寒さに注意、冷えてくると膀胱が過敏になり尿がちかくなったり、もれやすくなります。

もし、みなさんがこれらの症状を感じられたら、一度、医師にご相談ください。

四万十町国保大正診療所

山本 洋・大川 剛史

ウォーキングで健康づくり

適度な運動を習慣的に行うことは、生活習慣病や、がんの危険因子の減少やストレスの解消により、こころの健康にもつながります。自分に合った運動を楽しみながら、習慣化できたら素晴らしいことですね。今回は、健康づくりの1つとして“ウォーキング”を取り上げてみました。ウォーキングは、いつでもどこでも気軽にでき、自分に合ったペースで行える有酸素運動です。

松葉川リフレッシュウォーキング



11月28日、松葉川温泉から4キロと5キロのコースでリフレッシュウォーキングを行いました。総勢130人の参加者が、色づいた落ち葉をカサコソと踏みしめながら、紅葉した山々に包まれ、楽しく歩くことができました。

ウォーキングの正しい方法

視線は少し遠くへおき、10～15mくらい先を見る

肩の力を抜きリラックスし、腕は90度に曲げ、リズム良く振る

膝はなるべく伸ばし、足はかかとから着地し、後方につま先で蹴りだすように歩く。

腰は、ぶれないよう、流れるように一定の高さに安定させる

普通の歩幅よりちょっと広めを心がける

心構え

自分のペースで長続きさせる

運動を始める時に多いのが、やる気がありすぎて頑張りすぎると疲れてしまい、3日坊主になりがちです。1日5分でもいいです。まずは、続けることで達成感を味わいましょう。

楽しむ

運動が習慣というより義務になると段々つまらないものになっていきます。そんな時は散歩と考え、今まで知らなかった場所に進んで行ったり、四季折々の風景に目を向けると楽しめるのではないのでしょうか。

準備運動をする

運動の前にアキレス腱、ふくらはぎ、太ももを伸ばし、できれば全身のストレッチを行うことをお勧めします。

注意点

体調に合わせて

睡眠不足など体調不良を感じる時は、休息する。または歩く時間を減らすなどの調整が必要です。

天候に合わせて

冬期は、急激な温度変化を避け、暖かい程度に重ね着をして汗をこまめに拭きましょう。炎天下はなるべく避け、帽子をかぶり、水分補給に努めましょう。

続けられるコツ

曆に、歩いた日を○で囲んでいくと、○が増えていき、励みになりますよ。

お問い合わせ先 健康福祉課 22-3115