

泌尿器の話

「今月のドクター」



申間市民病院
泌尿器科
ながた とよはる
永田 豊春先生

Q1 健康診断で
血尿があると
言われました。

A1 見た目は正常でも検査で潜在血反応が陽性に出ることがあります。尿タンパクが陰性の場合、やはりぼうこうがんなどの病気の可能性もありませんので、初めて指摘されたときは**一度泌尿器科を受診**してください。病院では超音波の検査や尿の細胞診検査などを行い、これらの検査で異常がなければ特に治療の必要はありません。



Q2 前立腺がんの検診は
毎年受けたほうが
いいの？

A2 前立腺がん検診では血液中のPSA(前立腺特異抗原)という物質を調べます。年齢や前立腺の大きさと個人差がありますが、**1未満の場合は3年ごと**の検査で良いといわれています。**1〜4の場合は毎年**受けることをお勧めします。**4以上の場合は泌尿器科を受診**してください。超音波検査や直腸診を行います。がんの可能性が低い場合は、3カ月ごとに再検査を行い数字の変化を見ていきま



Q3 くしゃみや咳で
おしっこがもれて
しまいます。

A3 女性に多い**腹圧性尿失禁**です。ぼうこうを支えている筋肉が弱っているために起こります。軽度の場合は骨盤底筋体操を毎日続ければよくなります。体操でもよくならない場合は効果のある薬がないため、治療を希望される方には手術を行うこととなります。

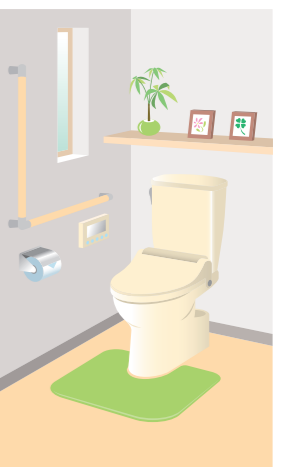
Q4 おしっこが
したくなる
我慢が難しい。

A4 これは**切迫性尿失禁**と言います。過活動膀胱という病気が原因のことがあるので、泌尿器科を受診してください。過活動膀胱には効果のある薬があるため、薬が効けば症状を少

Q5 夜中に何回も
おしっこに
行きます。

A5 **夜間頻尿**という症状です。水分の取りすぎや睡眠障害などさまざまな原因が組み合わさって起こります。先ほどの過活動膀胱が原因の場合もあります。睡眠障害で夜間に目が覚めると、神経の働きでぼうこうが刺激され、尿がたまっていないのに尿意を感じてしまうことがあります。高齢者では眠りが浅くなり夜間頻尿の原因となります。また、睡眠中は抗利尿

ホルモンという物質が分泌され、夜間の尿量を少なくしています。が、高齢者ではこのホルモンの感受性が低くなり、睡眠中もたくさん尿を作ってしまうことがあります。夜間の尿量が増えて回数が多くなることを夜間多尿といいます。この場合は夕食後の水分制限が有効です。気になる方は泌尿器科を受診していただければ生活指導を行います。



じゃがじゃが

健幸通信



「もっと元気に！もっと長生き！」
意識が変われば、身体も変わる！
始めよう！

いきいき元気教室



いきいきと
楽しい人生を
送るには、心
身ともに健康であることが大
切です。
今回は、「有明1・2区」の
いきいき元気教室を紹介し
ます。

平成30年4月から有明1・2区合同で有明小学校のコミュニティ室で行っています。教室開始時より参加者が減り現在は女性3名ですが、新型コロナウイルス感染症に負けないよう、マスク、消毒を徹底し、寒くても窓を開けて元気に続けています。
学校のグリーンタイムには生徒と一緒に花壇の花植えをしたりと、他の会場にはない取り組みもあります。

参加者の皆さんからのコメント

歩くときに足の上がり良くなり、つまづかないようになりました！

ベッドでの起き上がり、何もつかまらずにできるよくなりました！

歩く速さが以前より速くなりました！

こつして一人ひとり、気を付けていかなければ医療もパンクしてしまいますよね。

家でやるうと思って、一人ではなかなかできないです。一人暮らしなので、みんなが会えるのも楽しみです。

●問い合わせ先 医療介護課 介護保険係 ☎72-03333
(内線512)

ひとりでも 悩まないで！

今年度は、とても大変な年でしたね。

新型コロナウイルス感染症の影響で、今までの生活が一変しました。どんな人でも気分が落ち込んだり、悩んだり…。

自殺される人はさまざま心配事が重なって自殺に追い込まれていくと言われており、「誰にでも起こり得る危機」です。

自殺に至るまでには平均4つの要因があるとされており、その一つ一つの心配事を取り除いたり、軽くしてあげることが必要です。

つらいとき、苦しいときは一人で悩まず、誰かに話してみませんか。また、身近な人の悩みに気づいたら、声をかけ、寄り添い支えあつていきましよう。

串間市には365日いつでも面談・電話・メールで相談できる窓口があり、誰でも相談することができます。

3月は、「自殺対策強化月間」です。この機会に、ご自分や周

りの方のこころの状態に、目を向けてみてください。

相談窓口

地域生活支援センター
「ウィング」(ニシムタ前)
・開設時間：午前8時〜午後5時
の時間帯で365日開設。
☎71-1578/72-4252
(メール)center-wing@aurora.ocn.jp

