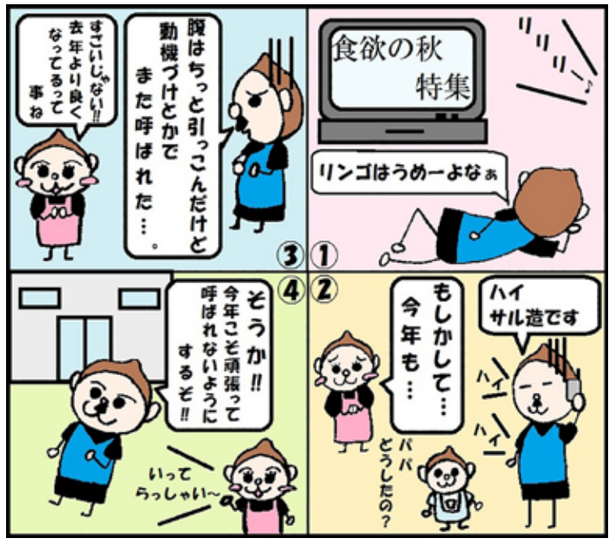
じゃがじゃが 健康通信

問/医療介護課健康増進係
☎72-0333(内線517)

「あきらめないで! 来年の自分が変わる!?」



来年の自分が想像できますか?

皆さん、今年の特定健診はもう受診されましたか? 今年の検診を、意気込んで受診したサル造さんでしたが、今年は『動機付け支援』となったようです。この『動機付け支援』とは、特定健診を受診していただいた方が、健康に生活していただくために健診受診後に受けることができるさまざまな支援のうちの一つです。

この支援は『最も支援が必要な積極的支援』と『少しの手助けが必要な動機付け支援』に分けられます。サル造さんは、去年の頑張りの成果か、『積極的支援』から『動機付け支援』へと変化したようです。健診間近だから、健診の結果が良くないと言われたからと無理なダイエットを行う方もいらっしゃいますが、急激な体重変化は体にとっては一番の敵! リバウンドをしやすい体となってしまいます。コツコツ少しずつ健康な体に近づけることが重要です。

健康マメ知識 泌尿器が引き起こす症状

毎日元気に過ごしたい 健康 health

色んなギモンにお答えします! 健康 Q&A

Q.1 前立腺肥大症ってなんですか?

A 前立腺は膀胱の出口のところにある男性にしかない臓器です。原因はわかっていませんが年齢とともに大きくなることがあり、そのことでおしっこの出方に異常をきたしたものを前立腺肥大症といいます。尿の勢いが弱くなり、ひどくなると尿閉と言って尿が出なくなることもあります。昔は手術で治療することが多かったのですが、今はいい薬ができて手術の数も減ってきています。

Q.2 膀胱炎について教えてください

A 女性に多い病気です。トイレの回数が多くなり、おしっこの後に絞るような痛みがあります。ひどいときには出血しておしっこが赤くなることもあります。抗生物質の内服ですぐ直りますが、今は薬の効きにくい耐性菌も増えており注意が必要です。

Q.3 じんうじんえん 腎盂腎炎ってなんですか?

A 膀胱炎では普通熱は出ませんが、細菌が膀胱から腎臓まで上がってきたら高い熱と背中の痛みを起こします。これを腎盂腎炎といいます。食事や飲水ができる若い人は外来で内服治療できますが、高齢者は入院で点滴治療をしたほうが安心です。

Q.4 いんのう 陰嚢が大きくなった

A 陰嚢が大きくなって痛みがないときは最も多いのが陰嚢水腫という病気です。これは陰嚢の中に液体がたまる病気です。注射器で水を抜くこともできますが時間がたつと元に戻ります。放置しても問題はありません。他にはまれにですが精巣に腫瘍ができて大きくなることもあります。気になるときは泌尿器科を受診しましょう。

Doctor's コラム

串間市民病院・泌尿器科
永田(ながた) 豊春(とよはる)先生

尿管結石は激しい痛みを起こす病気として知られています。尿の中にはいろいろな物質が溶けていますが、溶けきれなくなって結晶になり成長したものが結石です。症状は突然起こる側腹部、下腹部の激しい痛みと一緒に吐き気も伴います。これは腎臓の中で成長した結石が尿管の方へ移動し、途中で詰まった時に起こります。痛みの原因は、尿の流れが妨げられ腎臓の圧が上昇するためといわれ、時間がたつと圧も下がり痛みも治まります。結石が膀胱の近くまで落ちてくると膀胱刺激症状と言って尿意を感じる場合もあります。

診断は検尿と超音波検査が役に立ちます。検尿で潜血反応が出て超音波検査で水腎症という腎臓の腫れた状態が確認できると診断できます。X線写真は小さい石だと写らないこともありますがCT検査ではほぼ100%診断できます。小さい石は尿と一緒に出てきますが、大きくて自然に出てこない場合は手術でとることになります。手術も今は体外衝撃波や内視鏡治療が主流になりメスでおなかを切ることはほとんどなくなりました。

結石予防に最も有効なのは水分摂取です。1日の尿量が1リットル以下では結石形成の危険度が上がり2リットル以上で減ります。食事以外に2リットルの水分摂取が理想ですが、アルコールやコーヒー、紅茶、清涼飲料水はとりすぎないようにしましょう。水や麦茶、ほうじ茶がおすすめです。

尿路結石の成分で一番多いのがシュウ酸カルシウムです。シュウ酸のとりすぎが結石形成の原因になるのでとりすぎないようにするのが大事です。シュウ酸はほうれん草、タケノコ、チョコレート、ナッツ類、紅茶などに多く含まれます。シュウ酸は水に溶けるのでほうれん草などはゆでて調理すると減らすことができます。またシュウ酸と一緒にカルシウムをとると腸の中でシュウ酸カルシウムになりそのまま便として排出されます。結石患者ではカルシウム摂取の少ない人が多いといわれており、ある程度のカルシウム摂取は結石予防になります。結石成分には他に尿酸結石というのもあります。血液中の尿酸が高い人にできやすい結石ですが、食事以外でお薬での治療が必要なことがあるので病院で相談してください。

食と栄養なんでもQ&A

栄養のことについての疑問を教えてください。管理栄養士がお答えします♪
問/医療介護課健康増進係
☎72-0333
zoushin@city.kushima.lg.jp

Q 最近、みそ汁を飲んでも血圧は上がらないという話を聞いたのですが、本当でしょうか?

A そのような研究報告もあるようですが、まだ確実性は不十分のようです。

解説

皆さんはみそ汁を毎日飲みますか? みそ汁1杯にどのくらいの塩分が含まれているかというと、家庭により幅はありますが約1.5～3gと言われています。

ある研究では人間ドック受診者を対象とした聞き取り法による調査で、みそ汁をとる頻度と血圧の間には関連が見られず、1日1杯程度とる範囲では血管年齢の成績が最もよかったという報告があります。しかし、みそ汁の塩分量なども問題で、簡単に結論が出せるものでもありません。

減塩食の方で「みそ汁＝塩分過多」と考えて、みそ汁を食べることをあきらめている方も多いのではないでしょうか。みそ汁は作り方次第で塩分を減らし、おいしく食べることができます。

まずはだしをしっかりとること。そうすることで旨みがでてみそを少なくすることができます。薄味は徐々に慣れていくもので、最初は特に薄く感じてしまうかもしれませんが、3週間もすると味覚が敏感になり薄味の方がおいしく感じるようになります。

また、具に野菜、きのこ、芋、海藻、豆腐、油揚げなどたくさん加えることで旨みや香りが加わり、塩分1g以下でも十分においしいみそ汁が味わえます(具が増えることで汁が減るので減塩に)。しかも、こういった具にはナトリウムの排泄を促す「カリウム」が多く含まれているので一石二鳥です。具だくさんみそ汁でおいしく減塩しましょう♪