



元気予報

今市医師団幹事 星野レディスクリニック 星野 恵子

腹圧性尿失禁

尿失禁とは、自分が排尿をしようと思っていないときに尿が漏れてしまう状態で、このために社会的または衛生的に支障をきたすものをいいます。

尿失禁はその症状からいくつかに分類されていますが、最も多いのは腹圧性尿失禁です。これは、急に立ち上がったときや重い荷物を持ち上げたとき、咳やくしゃみをしたときなど、お腹に力が入ったときに尿が漏れてしまう状況のことをいいます。

また、これらの症状は中高年女性に多く(85%が女性)、さらに全女性の約25%はこれを経験しているといわれています。病態は、骨盤の底にあり、肛門や尿道、膣が骨盤出口から脱出しないように支えている筋肉や靭帯(骨盤底筋群)または、尿道の尿を止めたり出したりする筋肉(尿道括約筋)が緩むために起こります。

腹圧性尿失禁の第一の原因は妊娠・分娩です。分娩以外には遺伝や閉経、慢性呼吸器疾患、便秘、

肥満などが原因となります。

診断は問診が重要です。尿失禁の起こる状態や頻度、職業、分娩歴とそのときの状況、骨盤内手術や便秘の有無などを聞き、尿疾患の程度を判定します。また、排尿日誌、パッドテスト(尿失禁定量テスト)・超音波による残尿測定、尿検査による血尿や膿尿の除外などがあります。

治療は、軽症の場合は骨盤底筋体操を行い、尿道括約筋や骨盤底筋群を強くすることにより、かなりの症状の改善が期待できます。体操の方法は、リラクセスした姿勢をとり、膣および肛門を意識しながらゆっくり締め、5秒数えたら緩めます。これを5回1セットとして1日に10セット行います。効果が表れるまで3カ月以上かかるため、毎日続けることが大切です。

その他、薬物療法としてはβ受容体刺激薬(膀胱を広げる作用がある)などが使用されています。重症例や上記治療が無効な場合は外科的治療を考慮します。尿失禁が持続する場合は、医療機関への受診をご検討ください。



川柳

選者

大橋芳明

やけ酒も祝杯もいる終電車

吉田貴博

待ちぼうけ女に毒の芽が生える

安井貴子

満天の星に祈った坂の上

吉新勝夫

正直に生きて背中を孫に見せ

大橋貞善

老いたりと言えど我が家の羅針盤

田中来川

俳句

選者

須藤火珠男

青芒一斉蜂起谷中村

大河原晴子

昔知る人に寂しき盆踊り

白土武夫

盆踊り歌の切間にチチ口聴く

池田三夫

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター (ショッピングプラザ日光内) 問…☎22-2299	10月5日(水) 午後1時30分～3時	◎ママのミニ学習会「からだ編」子どもの病気～知ってて安心！ 予防と対応～ 講… ^{よしはらしげみ} 吉原重美氏 問…10月3日(月)まで ※お子さんを預かります
	10月13日(木) (雨天の場合14日) 午前9時30分～11時30分	◎ミニ動物園～かわいい動物に触れてみよう～ 場所…今市運動公園(サッカー場)
	10月25日(火) 午前10時～午後2時	◎秋の遠足～りんご狩り～ 定…親子20組(先着順) 申…9月30日(金)午前9時から 行き先…リンゴ園(宇都宮市)
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) 問…☎54-3001	10月13日(木) 午前10時～午後0時30分	◎食育講座「簡単ごはんおやつ作り」 講…市栄養士 ¥…500円 申…10月3日(月)まで ※メニューは3品程度試食あり ※お子さんを預かります
	10月27日(木) 午前10時30分から11時30分	◎「親子ふれあい体操」 講… ^{おぐらのりこ} 小倉則子氏 問…10月25日(火)まで ※毎日の生活に取り入れられる親子のふれあい遊び
	10月31日(月) 午前10時30分から11時30分	◎「ハロウィーン」お楽しみ会 講… ^{かわでともこ} 川出朋子氏 申…10月27日(木)まで ※音楽で遊ぼうのコーナーやパネルシアター、ハロウィンタウンめぐりなどで楽しく遊びます
鬼怒川親子ふれあいひろば (藤原保健センター内) 問…☎76-0881	10月中いつでも(月間行事) 午前10時～正午	◎月間行事「ハロウィン工作」 講…職員 ※手作りでハロウィンを楽しみます
	10月7日(金) 午前10時～正午	◎ひだまりサロン「ミニミニ運動会」 講…オピニオンリーダー藤原支部 ¥…100円 ※室内でミニ運動会、赤ちゃんでも参加できます
	10月19日(水) 午前10時～正午	◎食育「おやつをつくろう1～2歳児向け」 講…市栄養士 ¥…500円 定…10組 持…エプロン 申…10月7日(金)まで ※お子さんを預かります(前日までに申し込む)

足尾親子ふれあいひろば(足尾認定こども園) 開催日時：10月17日(月)午前10時～正午
問…☎54-3001(日光親子ふれあいひろば)



蝉しぐれこの身を祓ふ木立風

植竹勝

朝雨に虹の大橋大谷川

植田義雄

短歌

選者 川田美佐男

脱穀機足踏み式も胸踊る手造りパンの香る麦畑

阿久津年秀

眞清水の囁くようなせせらぎに流れたたよう梅花藻の花

池田三夫

トラックの音敏感に暴れ出す虚ろ眼は飼い主を追う

青木照雄

夏祭り揃いの浴衣の踊り子が笑顔さやかに夜に華やぐ

植竹勝

窓越しにすぎゆくバスを眺むれば昔なつかし旅の思い出

渡辺文夫

作品を募集しています

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メールでご応募ください(二重投稿は不可)。

なお、漢字には、ふりがなを明記してください。

応募先およびくわしくは
秘書広報課 広報広聴係

☎(21)51335・FAX(21)5109