

Health tips

# 健康のツボ

Vol.87



株式会社 福岡保健企画

今月のツボ 尿のトラブルについて



サブメイン

便秘について知ろう …… p4

Q&A

尿・便秘について …… p6

トピックス

新入職員紹介 …… p7

薬局紹介

りんご薬局 …… p8

福岡保健

検索

<https://www.fhkph.co.jp/>

特集

# 尿のトラブルについて

## 過活動膀胱ってなに？

膀胱に尿がたまっていないのに膀胱が勝手に収縮してしまう病気です。



## こんな症状がある人は過活動膀胱かも！

### 尿意切迫感・切迫性尿失禁

- 急に尿意を感じて我慢できない
- トイレまで間に合わずもらしてしまう

### 頻尿 (トイレが近い)

- 朝起きてから寝るまでに1日8回以上トイレに行く
- 就寝以降に1回以上トイレに行くために起きる

我慢できない尿意が1週間に1回以上あって、さらに尿失禁や頻尿がある人は過活動膀胱の可能性あります。

## 過活動膀胱の症状は訓練で改善することがあります

### 骨盤底筋訓練 骨盤底筋を鍛えよう

#### 仰向け、四つん這い、椅子に座って行う場合

**仰向け** お腹に力を入れず両膝を軽く立てて下さい。

**四つん這い** 床に膝をついて、肘をクッション等に乗せて頭を支えて下さい。

**椅子** 背もたれに腰・背中をあずけて深く腰かけて下さい。足の裏が床につく高さの椅子が理想です。



仰向け



四つん這い



椅子

その姿勢のまま5秒程度、肛門、尿道、(膣全体)を締めて陰部全体をゆっくり引き上げる感じで締めてから体の力を抜いてください。

#### 立った姿勢で行う場合

足を肩幅ぐらいに開き、腰の高さぐらいのテーブルのそばに立ちます。両手も肩幅に開き、全体重を腕に乗せてテーブルについて、その姿勢のまま5秒程度、肛門、尿道、(膣全体)を締めて陰部全体をゆっくり引き上げる感じで締めてから体の力を抜いてください。



※締めてから力を緩めるこの動作10回を1セットとして1日4～5回行いましょう。

## 過活動膀胱の症状は訓練で改善することがあります

### 膀胱訓練 トイレの間隔を少しずつ伸ばそう

頻尿が続くことで膀胱が小さくなったり尿意に対して過敏になったりしてしまいます。そこでトイレに行きたくなくても我慢して膀胱に尿をためようと訓練することで症状の改善が見込めます。最初は5分くらい我慢することから始めて徐々に時間を延ばしていき、徐々に15～60分単位で延ばします。最終的に2～3時間我慢できるようになれば訓練成功です。※前立腺肥大の方は悪化する可能性があります。医師の指導を受けてください。

## 日常生活で気をつけること

- 水分の摂取量を減らしましょう (※医師等に水分摂取を進められている人は相談しながら)
- 便秘に気をつけましょう お腹にたまった便は骨盤底筋に負担をかけて筋肉が緩んで尿を我慢しにくくなります。
- 肥満がある人は改善しましょう 脂肪が膀胱や子宮を押し下げて尿もれをおこしやすくなります。
- お酒(アルコール)やコーヒー、お茶(カフェイン類)を控えましょう 利尿作用があるため過剰に摂取すると頻尿を引き起こします。
- 下半身を冷やさないようにしましょう



## 市販のお薬で症状の改善を試みる場合

生薬成分を使った漢方薬が多いですが注意が必要です。基礎疾患を持っている人は購入前に必ずかかりつけ医師や、かかりつけ薬剤師にご相談ください。

## お願い

尿トラブルの原因は過活動膀胱以外にもあって、複数の原因が重なって起こることもあります。生活習慣の見直しや運動・訓練、市販薬の服用でも改善がないときにはかかりつけ医師に相談、または専門の泌尿器科を受診しましょう。その際、過活動膀胱治療薬には『閉塞隅角緑内障』の治療をされている人はお薬が使えない場合があるので必ず治療中であることを医師へ伝えるか『お薬手帳』の持参を忘れないようお願いいたします。



## 尿トラブルのその他の原因

### 前立腺肥大(男性のみ)

尿道を取り囲む前立腺が大きくなったり、前立腺の筋肉が過剰に縮こまり尿道が圧迫されることにより尿が出にくくなる。尿道の圧迫が続くと膀胱が勝手に縮みやすくなり頻尿や尿意切迫感などが起こる。

### 膀胱炎

頻尿、残尿感、痛み、血尿等の症状を引き起こす。



# 便秘について知ろう

## 便秘とは

一般に、便が出ない状態のことを「便秘」と言います。でも、「便が出ない」と言っても、人によって程度はさまざまですよね。「1週間、便が出ていないけれど、それほど苦しくない」という人もいれば、「1日出ないだけでお腹が張って苦しい」という人もいます。便秘に明確な定義はありませんが、日本内科学会の定義では、便秘とは「3日以上排便がない状態」、または「毎日排便があっても残便感がある状態」とされています。



## 便秘の主な原因

腸の動きが悪い

**弛緩性便秘** 大腸の動きが悪くなって、腸のぜん動運動が十分行われないため、便を押し出すことができず、腸に便が溜まってしまうタイプ。

**特徴**

- 硬い便
- お腹にガスが溜まりやすい
- お腹に張りを感じる
- すっきり出た感じがしない

**対処法**

- 下剤や浣腸
- 運動不足が大きな原因なので、筋力をつけることも効果的



腸が過緊張をおこす

**けいれん性便秘** ストレスなどによって、自律神経が乱されて、腸がけいれんするように動いてしまい、便がスムーズに肛門の方にうまく進んでいかず便秘になるタイプ。

**特徴**

- 便秘と下痢を繰り返す
- ウサギの糞のようにコロコロとした便が出る

**対処法**

- ストレスが大きな原因なので、とにかくストレスを軽減させることが効果的



直腸に便がたまる

**直腸性便秘** 便が肛門付近の直腸まできているのに、排便反射が起こらず、直腸に便が停滞してうまく排便できないタイプ。

**特徴**

- 便が出にくい
- いきまないと出ない
- 残便感がある

**対処法**

- 便意を感じたらすぐにトイレに行くこと



他にも

## 薬剤性便秘

薬の服用により副作用として便秘が起こる。便秘の原因となる薬剤に、パーキンソン病治療剤、抗うつ剤など、ガン疼痛に対する麻薬、制酸剤、カルシウム剤などがあるが、これらの服用を中止できない場合があるので、下剤を併用することになります。

## 便秘対策と予防法

### 運動・マッサージ

多くの場合、便秘は運動不足から起こります。特に、体力や筋力が低下したことが原因で起こるのは、「弛緩性便秘」。このタイプの便秘の人は、日常的に運動する習慣を取り入れるだけで、症状を改善しやすくなるでしょう。

### 「の」の字マッサージ

手でお腹のマッサージをすることによって腸に刺激を与え、便が流れやすくなります。腸管は、正面から見たときにひらがなの「の」の形で肛門につながっています。おへその周囲をゆっくりと「の」の字の形でマッサージしてあげるのが効果的です。

**方法**

- 1 仰向けになり、腰の下にクッションなどを入れます。(腰を浮かせることで、お腹が伸びるため)
- 2 親指以外の4本の指をそろえて、優しくお腹に触れます。
- 3 お腹を軽く押しながら、時計回りに「の」の字に動かします。
- 4 30周ほど繰り返すと、腸に適切な刺激が与えられます。



### 食べ物

便秘の対策で大事なものは、「食べ物」です。特に、日頃から便秘になりやすい人は、まず食生活を見直すことが必要です。

### 食物繊維と水分を十分とる

食物繊維は、腸のぜん動運動を活発にし、便を排出しやすくしてくれます。水分の摂取量が少ないと便が硬くなり、排出しにくくなります。

### 腸内環境を整える食品をとる

排便は腸内環境のバロメーター。腸内環境が整っていると、便の状態も良くなります。たとえば、乳酸菌やビフィズス菌を含むヨーグルトや、納豆などの発酵食品、ビフィズス菌など善玉菌のエサになるオリゴ糖は、腸内環境を整え、便秘を改善してくれる効果が期待できます。毎日同じ時間に食事をするようにして、体内のリズムを一定に保ちましょう。

### 食物繊維を含む食品



海藻、きのこ、野菜など

### 発酵食品



納豆、ヨーグルトなど

### オリゴ糖を多く含む食品



トウモロコシ、タマネギ、キャベツなど



### 受診のすすめ

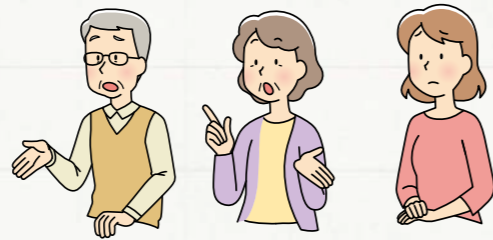
どうしても便が出ないときは他の腸のトラブルかもしれません。医療機関を受診して適切な治療（薬や検査など）を受けましょう。

## 尿・便秘について Q & A

### Q 便秘を放置するとどうなるの？

A 体内に残された便は、時間が経つと大腸に水分を吸収されます。そのため、「ただの便秘だ」と甘く見て、その状態を放置していると、便は日ごとに硬くなっていくのです。その硬い便を排出する痛みを恐れて便意を我慢してしまうことで、さらに症状が悪化するケースも少なくありません。そのような悪循環に陥ってしまうと、次のような症状を引き起こす危険性があります。

- 免疫機能の低下
- 糞便塞栓症
- いぼ痔や切れ痔
- 宿便性大腸穿孔
- 宿便性閉塞性大腸炎



### Q 泌尿器科ってどんなところ？

A どういった診察や検査が行われているのかご紹介します。

#### ● 問診

診察室でいつからどのような症状でお困りなのかを伺います。またこれまでにかかった病気や持病がごありか、お薬はのんでいらっしゃるかといったことも、事前にご記入頂いた問診表を見ながら伺います。

- 尿検査
- 血液検査
- 腹部超音波検査（エコー検査）
- 腹部レントゲン検査
- 尿流量検査
- 膀胱内視鏡検査

…血尿がある方などで膀胱や尿道の中に異常が疑われる方、また膀胱がんの術後の経過観察のために行う検査です。

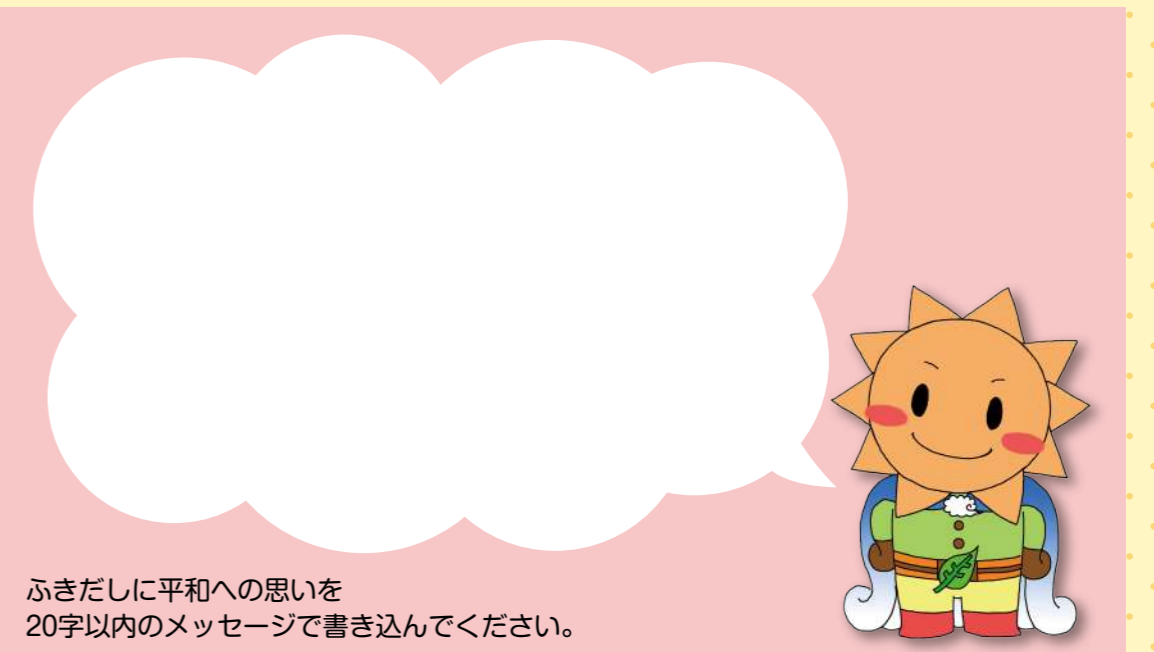


### おくすりに関する悩みや、ご質問は・・・

あなたのかかりつけ薬局の薬剤師に、お気軽にご相談ください

## 2021 平和アクションプラン

# 平和の思いをトートバッグに託そう



ふきだしに平和への思いを  
20字以内のメッセージで書き込んでください。

### 募集期間

2021年 **7月1日~8月18日**

採用作品を使用して平和への思いを込めたトートバッグを作成します。応募作品の返却は原則行いませんのでご了承ください。

### 応募方法

上記イラストの吹き出しにメッセージとその他必要事項をご記入の上、各薬局に提出してください。

### 景品

メッセージが採用された方に、各薬局で使える商品券3,000円分とトートバッグをプレゼント！また、応募された方へ、抽選でトートバッグをプレゼントします。

お問合せ：株式会社福岡保健企画（福岡市東区筥松2-24-19） TEL：092-612-8831

### 新入職員の紹介



### よろしくお願いたします

みずかみ だいき  
**水上 大輝**

患者さんにしっかり寄り添うことができ、患者さんになんでも頼ってもらえるような薬剤師を目指したいです。まだまだ知識も経験も全く足りていないので自分の目指す薬剤師に近づけるように一生懸命努力していきたいと思っております。





渡辺 栄美 (事務員)      松尾 勉 (薬剤師)      加来 健太郎 (薬剤師)      植山 なつき (事務員)

2021年5月にリニューアルオープンしたりんご薬局は、木目調の優しい雰囲気になり、より明るい薬局になりました。薬剤師2名と事務職員2名のスタッフが、いつも笑顔で皆様をお迎えしております。通院が困難な方への薬剤訪問にも積極的に取り組んでおり、現在80名ほどの方にお薬をお届けし、在宅療養のお手伝いをしています。これからも、地域の健康をサポートできるよう努力していきますので、薬や健康のことなど、お気軽にご相談ください。

▼ 売り場が新しくなりました ▼



薬剤師のお勧めを置いています

「血圧」「中性脂肪・コレステロール」「血糖値」など、日頃から気になっていることはありませんか？  
 健康食品で改善のお手伝いができるかもしれません。ご相談ください。

▼ LINEでの受付はじめました ▼



LINEでの処方箋受付も行っております。病院で受け取った処方箋をLINEで送って頂ければ、来局される間にお薬をご準備できますので、薬局での待ち時間なくお薬をお渡しできます。様々な病院の処方箋を受付可能ですので、是非ご活用ください。

