INFORMATION

▼介護予防教室	4日㈫	9:15～11:30	保健センター
▼乳・子宮がん検診	4日㈫	7:30保健センター集合	対がん協会
▼幼児教室	5日㈬	10:00～11:30	保健センター
・動くおもちゃで遊ぼう			
▼保育所歯科検診	6日㈭	午前中	・なかよし保育所 ・たかくら保育所
▼リハビリ友の会	6日㈭	10:00～15:00	保健センター
▼おやこの食育教室	7日㈮	9:30～13:00	〃
▼こつこつサークル	10日㈪	9:30～11:30	〃
▼介護予防教室	11日㈫	9:15～11:30	〃
▼マザーズ	12日㈬	10:00～11:30	〃
▼リハビリ友の会	13日㈭	10:00～15:00	〃
▼ふれあいレストラン	14日㈮	10:30～13:00	〃
▼こつこつサークル	17日㈪	9:30～11:30	〃
▼乳・子宮がん検診	18日㈫	受付8:30～9:00 12:30～13:00	〃
▼心配ごと相談・行政相談	18日㈫	9:30～12:00	〃
・相談電話（090-9439-6550）・11月の担当：竹村幸司			
▼歩む会（ひざの会）	18日㈫	13:30～15:30	役場３号会議室
▼一般検診	19日㈬	受付7:00～	保健センター
▼一般検診	20日㈭	受付7:00～	〃
▼乳幼児健診	22日㈯	10:00～12:30	〃
▼介護予防教室	25日㈫	9:15～11:30	〃
▼キッズ☆キッチン	26日㈬	9:45～12:00	〃
▼幼児教室	28日㈮	10:00～11:30	〃
・小麦粉粘土遊び			
▼介護の会	28日㈮	13:30～15:30	〃
▼法律相談			

本村の顧問弁護士である橋本・大川合同法律事務所では、常時電話または事務所での相談を受けています。
ご相談の際は事前に連絡をお取りください。
住所　札幌市中央区北４条西20丁目１番28号
橋本・大川合同法律事務所　弁護士　橋　本　昭　夫
☎(011)631-2300・FAX(011)621-0403

保健師の健康一番

「３人に１人が尿もれを経験」

保健師　**野村　律子**

成人女性の３人に１人が一度は経験している「尿もれ（尿失禁)」について、次の２つのタイプをご紹介します。

①腹圧性尿失禁（ぐらぐら尿道）

健康な人は、咳をしたり腹圧をかけても尿道の位置は動きませんが、腹圧性尿失禁の人は、ぼうこうを下から支えている骨盤底筋という筋肉が出産や加齢、肥満などが原因となってゆるみ、ぼうこうと一緒に尿道も下がってしまいます。そのため、咳やくしゃみなどによって腹圧が加わると尿道が開き漏れてしまいます。このタイプの方は、骨盤底筋を鍛える次の体操が有効です。

膣と肛門周囲の筋肉を締めお腹の中に引っ張り上げるようにする動作を早い動き（２秒締めて４秒休む）と遅い動き（５秒締めて10秒休む）で、それぞれ５回繰り返します。この動作を１日10セット目標に行います。また、特殊なテープを体内に入れて、尿もれをなくす最新の治療法もあり、泌尿器科でご相談ください。

②切迫性尿失禁（過活動ぼうこう）

健康な人は､150ccから200ccくらいたまると「おしっこがしたい」と感じ、300～400cc位までたまったままでガマンできます。切迫性尿失禁の場合は、尿がたまっていないのに何の前触れもなく急に激しい尿意に見舞われ、トイレまでガマンできず漏れてしまいます。改善策としては、しっかりと尿をためてからトイレに行く癖をつけること（※但し、尿のガマンも無理は禁物です）排尿した時間や量を記録する排尿日誌なども有効です。また、ぼうこうの収縮をおさえる薬物療法もありますので泌尿器科でご相談下さい。

ご紹介した２つのタイプは、改善が可能なものでしたが､脳の病気などにより「尿をガマンしなさい」「尿を出しなさい」と指令が出せず、薬や体操でも十分な効果が得られない場合もあります。「尿もれ」はとても気になる症状です。一人で悩んで家に閉じこもることも心配です。周りの方たちのあたたかい見守りを得ながら、「尿もれ」と上手に付き合っていただきたいと思います。