

相楽郡の健康な生活に役立つ情報を発信します

# 相楽医師会だより 2

●2号 平成16年8月発行 ●社団法人 相楽医師会  
 ●京都府相楽郡精華町乾谷金堀3-2 JA京都やましる山田荘事業所2階  
 ●E-mail/isi-k@mpd.biglobe.ne.jp ●URL/http://www.souraku.kyoto.med.or.jp

## 排尿困難、尿失禁について

排尿障害には、尿をためることが出来にくくなる尿失禁のような蓄尿障害と、排尿困難のような排出障害があります。脳出血や脳梗塞を起こすと、排尿を抑えるメカニズムをもつ中枢神経が障害されてすぐに排尿してしまふ尿失禁がおこります。中高年の女性に咳やくしゃみでおこる尿失禁は、お産やホルモン分泌の変化が原因となり骨盤底筋群が弱くなったため、膀胱の出口の尿道括約筋も弱くなって腹圧がかかった時に尿が漏れるのを抑えられなくなるために起こります。大腸や子宮の瘤の手術で膀胱に信号をおくる末梢神経が切断されたり、糖尿病で末梢神経が障害されたりすると、膀胱がしばみにくくなって排尿困難になります。また中高年の男性では、尿道のまわりを囲む前立腺が肥大すると、尿道を圧迫するため排尿困難がおこります。

泌尿器科では、詳しく症状を聞いて、超音波で膀胱や前立腺を見たり、残尿を調べたり、尿の流量を測定したりして、どんな排尿障害かを診断したうえで、治療として、排尿の訓練や骨盤底筋群に力をつける体操を指導したり、膀胱に力をつけたり膀胱を柔らかくしたりする薬や尿道を締めたり緩めたりする薬を組み合わせたリ、自己導尿を指導したりします。これらでよくなる場合には、尿失禁・排尿困難のいずれに対しても手術をする場合があります。

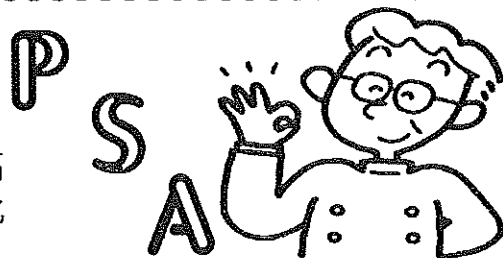
尿失禁や排尿困難にお困りの方は、かかりつけの先生にご相談されることをお勧めします。

(いとうクリニック 伊藤英晃)

## 前立腺癌 (ぜんりつせんがん)

前立腺癌は、日本における高齢化の進行や生活様式の西洋化に伴い増加傾向にあります。この病気は、ゆっくり進行するため50歳以下での発病は稀で、75歳以上で発見される場合、手術をせずに薬だけの治療でも寿命を全うすることが可能です。発病頻度は、50歳台に比べ、60歳台では約10倍、70歳台では約30倍、80歳以上では約60倍となり、高齢者ほど前立腺癌の可能性は高くなります。また、癌は、症状が出る頃には転移をきたし完治させる事が困難になるため、無症状の間に早期発見することがもとめられます。

これらのことから、前立腺癌検診はその重要性が認識され、相楽郡の一部自治体においても、基本健診として受診することが



できるようにになりました。この検診は、通常の採血を行いPSA(前立腺特異抗原)をしらべます。PSA値が4以上の場合、専門医を受診し精密検査を受ける必要があります。PSA値が10以上の場合、前立腺癌の可能性は受診者の約50%になります。また、PSA値が高いほど転移を伴う状態で発見される危険性が高くなります。PSA値が4以下の場合、毎年検診を受け、PSA値が急激に増加する時期に精密検査を受ければ、より早期に前立腺癌を発見することが可能になります。50歳以上の男性は、前立腺癌検診をうけられることをお勧めします。

## 前立腺肥大症 (ぜんりつせんびだいしょう)

前立腺肥大症は、50歳以上の男性の5人に1人が罹る国民病と言われています。この病気は良性疾患であることが、前立腺癌と最も異なる点です。つまり、前立腺癌は症状が出現する前の早期発見、早期治療が必要ですが、前立腺肥大症は症状が現れたら治療を開始することになります。前立腺肥大症の症状は、排尿時に尿の勢いが悪く残尿感がある、夜間に3回以上トイレに起き尿意を感じたらトイレに着くまでに漏れる、などがあります。

これらの症状を苦に感じるようになったら、かかりつけの先生に相談されることをお勧めします。

(公立山城病院泌尿器科 中河裕治)



咳、くしゃみをすると尿がもれることがあります。どのようにしたらよいでしょうか。

腹圧性尿失禁と考えられます。薬物療法、理学療法、手術療法などの治療法があります。軽い場合には、骨盤底筋体操で改善することもあります。恥ずかしがらずに、かかりつけの先生にご相談ください。

(橋本医院 橋本雅善)

# い・つ・ま・で・も・健・や・か・に 骨盤底筋体操

家庭でも、外出先でもできる体操です。毎日続けて行いましょう。

## 机にもたれた姿勢で

- 机のそばに立ち、足を肩幅に開きます。
- 手も肩幅に広げ、机につけます。
- その姿勢で、体重を全部腕にのせます。背中をまっすぐに伸ばし頭を上げて前を見ます。
- 肩とお腹の力を抜いて、肛門と膣を締めます。

骨盤底筋の動きをもっとも感じやすい姿勢です。台所のシンクやデスクを使っても行えます。



## 座った姿勢で

- 床につけた足を肩幅に開き、背中をまっすぐに伸ばし、頭を上げて前を見ます。
- 肩の力を抜き、お腹が動かないように、またお腹に力が入らないように気をつけながら、ゆっくり肛門と膣を締めます。

バスや電車にのっているときや、家でテレビを観ているときにも行えます。



## ■骨盤底筋体操のめやす

- 骨盤底筋体操の回数は、ひとりひとりの筋力の状態でことなります。骨盤底筋の締まることを自覚できる方なら、速く締める(5回)・締めたままで3秒~5秒間保つ(5回)を1セットとして、1日10セットがめやすです。
- 一回に続けてがんばると疲れるので、できるだけこまめに分散しておこないます。
- 効果が現れるまで、少なくとも3カ月はかかるので、あきらめずに続けましょう。
- その他、仰向けにねそべったり、ひじやひざをついた姿勢で行う方法もあります。

## 相 薬 医 師 会 か ら の お 知 ら せ

- 年に一度は健康チェック。基本健診・がん検診をうけましょう。
- 予防接種は感染症予防の第一歩。接種時期を確認して忘れないようにうけましょう。
- 老人会などで健康教室の講師の派遣を希望されるときには、お気軽にご相談ください。



受診の時には、保険証を忘れずに。

高血圧講演会:12月4日(土)午後2時 木津町兜台6丁目 セキスイホールで開催します