

外来より



～過活動膀胱について～

「トイレが近くて困っている人はとても多い」

急に尿意を催しあわててトイレに駆け込み、ホッとひと息。やれやれと安心したのもつかの間、またもや尿意が…。トイレの不安のせいで家事や仕事に身が入らず、夜には何度も目が覚めてしまう…。

実はこのような「トイレが近い、トイレまで我慢するのが大変」という症状(頻尿・尿意切迫感)を感じている方が、国内に810万人もいると推定されています。なかには尿意を我慢できずに漏れてしまう(尿失禁)という方も少なくありません。

このような症状の多くは治療で改善できます。「年だから仕方ない」、「恥ずかしい」と諦めずに、是非一度受診してください。

あなたの症状をチェックしてみましょう

質問	症 状	頻 度	点数
①	朝起きた時から寝る時までに、何回くらい尿をしましたか	7回以下	0
		8～14回	1
		15回以上	2
②	夜寝てから朝起きるまでに、何回くらい尿をするために起きましたか	0回	0
		1回	1
		2回	2
		3回以上	3
③	急に尿がしたくなり、我慢が難しいことがありましたか	なし	0
		週に1回より少ない	1
		週に1回以上	2
		1日1回くらい	3
		1日2～4回	4
		1日5回以上	5
④	急に尿がしたくなり、我慢できずに尿をもらすことがありましたか	なし	0
		週に1回より少ない	1
		週に1回以上	2
		1日1回くらい	3
		1日2～4回	4
		1日5回以上	5
合計点数			点



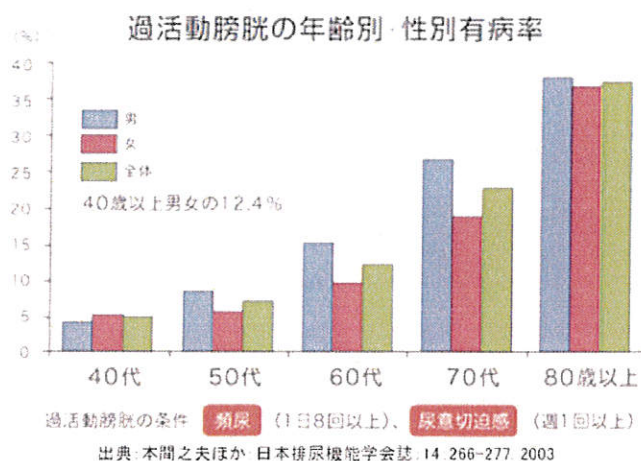
質問③が2点以上で全体の合計点数が3点以上の場合、過活動膀胱の可能性あります。合計点数が5点以下は軽症、6～11点は中等症、12点以上は重症と考えられます。

〔日本排尿機能学会「過活動膀胱診療ガイドライン」(2005)より〕

～過活動膀胱(OAB)とは？～

過活動膀胱(OAB)と言うと聞きなれない病名ですが、簡単に考えれば「頻尿」となります。つまりトイレが近くなっている状態です。

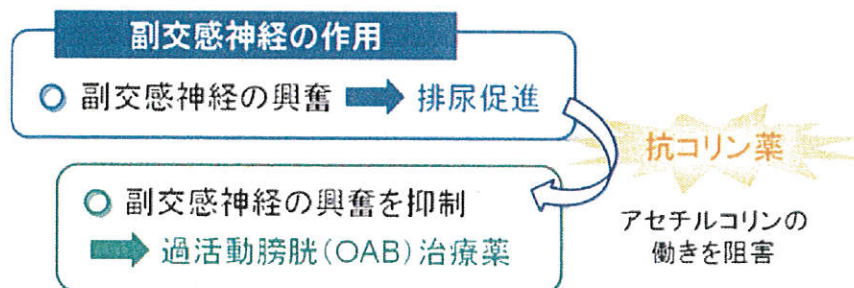
ただし、過活動膀胱では単なる頻尿だけでなく、尿意切迫感(突然トイレに行きたくなり我慢が難しい)や切迫性尿失禁(トイレまで我慢できずにもれてしまう)などの症状もあります。40歳以上の男女の8人に1人が、過活動膀胱の症状を持っていることが、最近の調査でわかりました。実際の患者さんの数は、800万人以上ということになります。この中で、切迫性尿失禁がある人は約半分という結果でした。



このように、過活動膀胱(OAB)では「膀胱の活動が正常な人よりも活発になっている状態」というイメージができれば問題ありません。このような過活動膀胱を治療する薬が、フェソテロジン(商品名トビエース)です。

《 フェソテロジン(商品名トビエース)の作用機序 》

排尿には副交感神経と呼ばれる神経系の動きが重要になりますが、この副交感神経が興奮することによって排尿が促進されるようになります。そのため「副交感神経興奮の逆の作用」をすれば過活動膀胱(OAB)による排尿を抑制し、治療することが出来るとわかります。その上で副交感神経はアセチルコリンと呼ばれる物質によって興奮します。つまりこのアセチルコリンの働きを障害する事が出来れば排尿を抑制することで過活動膀胱を治療することが出来ます。



※出典 役に立つ薬の情報～専門薬学より

※過活動膀胱でお悩みの方は是非一度相談にいらしてください。

案浦 康高



デイケアより



今月は、おやつ作りで「すいかのフルーツポンチ」を作りました



暑気払いでは「ちらし寿司とソーメン」を楽しみました♪



皆さん、素敵な笑顔を見せてくださいました。



坂本可奈絵先生の

栄養豆知識

9月は食中毒の予防についてです。



年間4万人近い患者が出る食中毒も、9月は7、8月に匹敵するほど多いと言われています。暑さで体が弱っているところに、夏を乗り切った気の緩みが重なり、油断をしてしまうからです。9月は涼しくなったとはいえ、食中毒が発生しやすい気温25度以上の日が多いため、食べ物は冷蔵庫にすぐ保管することが大切です。なかでも注意したい食べ物が生魚の刺し身です。この時季、食中毒の原因として増える腸ビブリオ菌は海中に生息していて、9月初めにもっとも増加するので注意が必要です。

<食中毒の予防3原則>

【洗う】食中毒菌を付けないために

食物を取り扱う手指は、菌の二次汚染の原因。食物を取り扱うときは必ず手指を洗いましょう。とくに肉や魚、卵などを触ったら、面倒でもその都度手を洗うことが大事です。また、まな板や包丁などの調理器具も二次汚染の原因になります。とくに、肉や魚、卵を扱った後は洗剤でよく洗い、熱湯を十分に掛けて殺菌しましょう。

【冷蔵庫で保管】食中毒菌を増やさないために

食中毒菌の多くは、10℃以下の低温では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食品に付いた菌を増やさないためには、冷蔵庫や冷凍庫で保管すること。また、冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下を維持するようきちんと温度管理をしましょう。冷蔵庫の中に物を詰め過ぎると冷気の循環が悪くなるので、詰める量は全体の7割程度に。

【加熱】食中毒菌を殺菌するために

一部の例外はありますが、食中毒菌のほとんどは加熱を十分に行うことで殺菌することができます。中心部の温度が75℃で1分間以上の加熱を目安にし、食品の中心まで十分に加熱しましょう。

