

## 夜中におしっこに 起きる

泌尿器科部長 望月裕司

夜中に目が覚めてトイレに行くことが多くないですか。これは夜間頻尿といい、加齢とともに増加し、生活の質（QOL）を著しく低下させる排尿障害で、他の排尿症状と比べて頻度が多いと報告されています。

国際尿禁制学会の夜間頻尿の定義では「夜間就眠時、排尿のために1回以上起きなければならぬ愁訴（患者が訴える症状）」とされています。「愁訴」であるため夜間頻尿診療ガイドラインでは「患者本人や介護者のQOLの障害になっていない状況では医療上問題とならず、通常2回未満は正常と見なされる」と記載されています。

しかし、夜間頻尿自体が転倒・骨折、認知機能障害、耐糖能異常（糖尿病予備群）などと関連性もあり、生命予後に影響することも示唆されています。

夜間頻尿には次のようなものがあります。

### ①夜間多尿

**症状** 夜間の尿量が多くなり回数が増える。

**原因** 飲水過多などの生活習慣。高血圧や塩分過剰、糖尿病、心機能低下などの疾患

### ②睡眠障害

**症状** 何度も目が覚めてトイレにいきなくなる。

**原因** 不眠症、睡眠時無呼吸症候群などの呼吸器疾患

### ③膀胱容量の低下

**症状** 1回排尿量の減少により排尿の回数が増える。

**原因** 膀胱炎や過活動膀胱などによる蓄尿障害。神経因性膀胱や低活動膀胱、男性であれば前立腺肥大症などによる排尿障害に伴い残尿量が多くなる。

泌尿器科では、排尿問診票、腹部超音波検査、尿流測定（排尿状態を機械で数値化し評価する）、膀胱尿道鏡、排尿日誌（自宅で排尿時間や尿量を計測する）などの精査を行います。夜間頻尿の病態を診断して加療していきます。

「年齢のせい」と言わず、お困りでしたら一度、泌尿器科を受診されてはいかがでしょうか。

## Cooking

第2次健康たわらもと21  
第2次田原本町食育推進計画

### 低エネルギーの食事で 肥満予防!

#### 作り方

- 1 グリンピースは塩を加えたたっぷりの熱湯で5分ほどゆで、ざるに上げてゆで汁をきる。
- 2 ボウルに鶏ひき肉を入れて、ねぎ、しょうが汁、Aの調味料を加え、手でよく混ぜる。
- 3 小さいボウルにグリンピースを入れてかたくり粉を混ぜ、2のボウルに加えて混ぜ、4等分にして小さい小判型にまとめる。
- 4 フライパンにサラダ油を熱して3を並べ入れ、中火で両面を色づくまで焼く。火を弱めてふたをして2分間ほど蒸し焼きにする。

肥満を起因とするメタボリックシンドロームの判定基準には腹囲の測定が必須条件となっており、男性85cm以上、女性90cm以上が内臓脂肪型肥満とされています。それを超えると、高血糖・脂質異常症（高脂血症）・高血圧を合併する割合が増加することが分かっています。

腹囲1cmは体重1kgに相当するので、肥満予防の目安にするとよいでしょう。



### グリンピース入りつくね

1人分エネルギー：171kcal

#### 材料（2人分）

- ▶グリンピース（さやから出す）…50g
- ▶鶏ひき肉…140g
- ▶ねぎ（みじん切り）…大さじ1
- ▶しょうが汁…少々
- ▶塩…少々
- ▶かたくり粉…小さじ1
- ▶サラダ油…小さじ1/2
- A ▶酒…小さじ1
- ▶しょうゆ…小さじ1/3
- ▶塩…少々
- ▶水…大さじ1/2

## 無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
無料税務相談 (予約制)	6月20日(水) 午後1時～4時 (1人30分以内)	町役場1階 1C相談室	国税に関する一般的な税務相談	対象＝税理士に依頼していない人 担当＝近畿税理士会桜井支部所属の税理士 申込 税務課課税第一係 ☎ 34-2112 ☎ 近畿税理士会桜井支部事務局 ☎ 41-6477
行政相談	6月21日(木) 午後1時～4時	町役場2階 2B相談室	国の行政全般についての不満、要望などの相談	担当＝行政相談委員 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
人権相談	6月21日(木) 午後1時～4時	町役場2階 201会議室	人権問題にかかわる困りごと相談	担当＝人権擁護委員 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
消費生活相談	毎週火・金曜日 午前10時～午後3時	町役場1階 1C相談室	商品やサービスに関する相談	担当＝消費生活専門相談員 相談方法＝面談・電話 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 32-2901 (内線174)
中南和法律相談センター (予約制)	7月6日(金) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 2B相談室	弁護士による法律相談	申込開始日時＝6月22日(金)午前9時30分～ ☎・予約 奈良弁護士会 (☎ 0742-22-2035 /午前9時30分～午後5時/土・日曜日、祝日を除く) ※中南和各地でも相談を実施しています。
青少年悩みごと相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	自分の子どもや地域の青少年にかかわる相談	担当＝社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター (生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 通常相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者のための相談	担当＝社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター (生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 特別相談 (予約制)	6月20日(水) 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者、学級担任、関係教員のための専門的な相談	担当＝臨床心理士 ☎・予約 6月13日(水)までに、青垣生涯学習センター (生涯教育課/☎ 32-6193) へ。
若者自立のための無料相談 (予約制)	6月28日(木) 午前10時～正午	町役場1階 1C相談室	さまざまな理由で働くことが困難な若者や、その家族のための相談 (厚生労働省委託事業)	☎・予約 若者サポートステーションやまと ☎ 44-2055
生活自立相談 (予約制、空きがあれば当日可)	6月27日(水) 午後1時～4時	町役場2階 2B相談室	失業などで生活や経済的に困りの人への相談・支援	☎・予約 県中和・吉野生活自立サポートセンター (☎ 0120-85-1225 /午前9時～午後5時/土・日曜日、祝日を除く) ☑ cysupportc@nara-shakyo.jp
心配ごと相談 (予約制、空きがあれば当日可)	6月28日(木) 午後1時～4時	町社会福祉協議会2階 相談室	家庭問題、財産など生活上の悩みの相談	担当＝民生児童委員ほか ☎ 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118

## てんいち先生

※「てんいち」とは、てん (英語の10) と、いち (1) を合わせて11 (毎月11日は人権を確かめあう日) という意味です。

