

## 過活動膀胱について

泌尿器科部長 望月 裕司

過活動膀胱は、尿意切迫感（急に我慢できないような尿意が起こる）、頻尿（トイレに近い）、切迫性尿失禁（急にトイレに行きたくなり、我慢できず尿が漏れてしまうことがある）などの症状を示す病態です。

最近の調査では40歳以上の男女の8人に1人が過活動膀胱の症状をもっているといわれました。

徐々に膀胱に尿がたまってきて膀胱がいっぱいになると（蓄尿）、「もう尿が出したい」と尿意が強くなり、「もう尿を出そう」（排尿）という蓄尿と排尿の信号、指令の伝達が正常に働かなくなることで、膀胱に尿が少ししかたまってなくても尿を出そうとします。

### 過活動膀胱の原因

過活動膀胱には脳と膀胱を結ぶ神経のトラブルで起こる「神経因性」とそれ以外の「非神経因性」が

あります。「神経因性」としては脳卒中などの脳血管障害や糖尿病などの末梢神経障害、認知機能低下、脊髄疾患などがあり、「非神経因性」としては男性の前立腺肥大症や、女性では加齢や出産によって膀胱・子宮・尿道などを支えている骨盤底筋が弱くなったり痛んだりすることが原因のものがあります。また、膀胱炎などの尿路感染症や、膀胱結石や膀胱がんなどの悪性疾患、心因性頻尿でも過活動膀胱症状を起こすこともあります。

### 診断方法

過活動膀胱の症状を調べるための問診票（OABSS）や尿検査、超音波検査での残尿測定や膀胱形態の評価など比較的簡単な検査を行います。普段の排尿状態を知り、個々の詳細な病態の評価のために排尿日誌という一回排尿量や排尿時刻、症状などの測量・記載をしてもらうこともあります。

### 治療方法

治療は食事や飲水習慣および運動などの生活指導、膀胱訓練などの行動療法、骨盤底筋体操などの理学療法、薬剤による治療などがあります。

排尿に関する症状で日常生活に困りでしたら、不安がらずに一度泌尿器科外来を受診ください。

## 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

## 野菜を食べて健康に!

### 作り方

- 1 土しょうがは皮をむき、細いせん切りにする。
- 2 きゅうりは縦にしま模様皮をむいて縦半分切り、斜め薄切りにする。
- 3 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、1を炒め、香りが出てきたら、豚肉を入れ炒める。
- 5 4に2を入れて炒め、調味料を加える。
- 6 最後にごま油を加え、ひと混ぜしたら火を止め、白炒りごまを加えて混ぜる。

野菜には「淡色野菜」と「緑黄色野菜」の2種類があります。淡色野菜は、きゅうりや玉ねぎ、キャベツなどの色の薄い野菜で、食物繊維やビタミンCなどを多く含んでいます。食物繊維は大腸の働きを活発にするため、便通の改善による大腸がんの予防、糖分の吸収を遅らせたりすることによる糖尿病の予防や血中コレステロールの低下などに効果的です。



### きゅうりと豚肉の中華炒め

1人分エネルギー：176kcal

### 材料（2人分）

- ▶豚肉スライス…100g
- ▶きゅうり…2本
- ▶土しょうが…1 / 2 かけ
- ▶サラダ油…小さじ1
- ▶ごま油…小さじ1 / 2
- ▶白炒りごま…小さじ1
- ▶調味料（酒…大さじ1、鶏がらスープの素…小さじ1弱、しょうゆ…小さじ1 / 2）

## 無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
<b>無料税務相談 (予約制)</b>	6月19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
<b>行政相談</b>	6月20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
<b>人権相談</b>	6月20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
<b>消費生活相談</b>	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)
<b>中南和法律相談センター (予約制)</b>	7月3日(水) 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19日(水)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。
<b>青少年悩みごと相談 (予約制)</b>	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
<b>やすらぎ相談室 通常相談 (予約制)</b>	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
<b>やすらぎ相談室 特別相談 (予約制)</b>	6月19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12日(水)までに、青垣生涯学習センター (生涯教育課 / ☎ 32-6193) へ。
<b>若者自立のための無料相談 (予約制)</b>	6月27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
<b>生活自立相談 (予約制、空きがあれば当日可)</b>	6月26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
<b>心配ごと相談 (予約制、空きがあれば当日可)</b>	6月27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。

