

排尿障害



トイレで困っているあなたへ

排尿のしくみ

おしっこ(尿)は、背中にある腎臓で作られます。腎臓は左右に1個ずつあり、両方の腎臓で1日に約1リットルから1・5リットルのおしっこが作られます。腎臓で作られたおしっこは、尿管という管を通って下腹部にある膀胱に溜まります。この働きを蓄尿といえます。膀胱は普通、約200から300ccのおしっこを溜めることができます。約150cc溜まると軽い尿意を、250cc溜まると強い尿意を感じるようになります。膀胱におしっこが溜まりトイレにいくとおしっこは膀胱から尿道を通って体の外にでます。この働きを排尿といいます。

この蓄尿機能や排尿機能がうまく機能しないことを排尿障害と言います。排尿障害によって起こる症状をいくつか挙げます。

頻尿・夜間頻尿

排尿の回数は様々な要因で変化しますが、正常な人の場合、昼間(朝起きてから夜ふとんに入るまでの間)は5〜7回、夜間(夜ふとんに入って朝起きるまでの間)は0〜1回です。

昼間に8回以上、夜間に2回以上トイレに行くときは頻尿の症状と言えます。

頻尿の起こる原因としては、膀胱や前立腺(男性)など泌尿器系の臓器の病気が考えられます。

尿失禁

尿失禁とは、排尿機能が正常に働かず、自分の意思とは関係なくおしっこが漏れてしまう症状を言います。尿失禁は大きく別けると次の4つに分類されます。

(1) 腹圧性尿失禁

クシャミやイキミなどがきっかけ



内科医師

かわもと ぶんや
川本 文弥

でお腹に圧力が加わったときにお

きる尿失禁。男性の尿道は約25cmに対し、女性は約4cmしかなく妊娠や出産など

の影響で尿道を閉める筋肉の力が弱いた

め女性に多く見られます。



(2) 切迫性尿失禁

前ぶれもなくおしっこがしたくなり、その高まりが急な症状を尿意切迫感といい、トイレまで間に合わなくなつて尿が出てしまうことを切迫性尿失禁といいます。男女を問わず高齢者に多く見られます。近年は「過活動膀胱」と言う病気が注目されています。

(3) 溢流性尿失禁

膀胱や尿道などの病気でおしっこが出にくくなり、ばんばんに膨れた膀胱からおしっこが溢れて起

こる尿失禁。男性に多い症状で、前立腺肥大症などが原因となることが多いです。

(4) 機能性尿失禁

排尿機能は正常にもかかわらず、身体運動障害の低下や認知症が原因で起こる尿失禁。

普段の生活で気を付けること

排尿にかかわる病気は、悩んでいても恥ずかしくてどうしていいかわからず、我慢している人が多くおられます。おしっこの回数が増えるのは年をとれば当たり前だとか、クシャミや咳で漏れるのはある程度仕方がないとか、治らないものとしてあきらめていませんか。原因が分かれば治すことができます。誰もが抱える病気でですので恥ずかしがらずに医師に相談してみてください。

また、普段の生活で注意することとして、便秘に気をつけ、肥満があれば改善するようにしましょう。どんな病気でも共通ですが、規則正しい生活をするのが大切です。

子ども予防接種週間

3月1日～3月7日

《予防接種はお済みですか》

日本医師会、日本小児科医会、厚生労働省では、平成22年3月1日(月)から3月7日(日)までの一週間で「子ども予防接種週間」と定めて、特に麻しんと風しんの予防接種率の向上に努めることとしています。

「子ども予防接種週間」は、協力医療機関が予防接種の相談に応ずるとともに、通常の診療時間に予防接種が受けにくい人たちに対し、土曜日、日曜日、平日夕方等に予防接種を行うものです。

お子さんの母子健康手帳をご確認いただき、まだお済みでない方は、是非、この機会に定期予防接種を受けましょう。

※協力医療機関名は2月中旬頃に公表される予定です。

麻しん・風しん予防接種

《年長児・中学1年生・高校3年生は、3月末までに接種を受けましょう》

第2期(年長児)・第3期(中学1年生)・第4期(高校3年生)の方の接種期間は平成22年3月31日までとなっております。まだの方は接種を受けましょう。

《接種方法》

予防接種委託医療機関に予約をしてください。

「子ども予防接種週間」中に接種される方は協力医療機関に実施日、実施時間を確認して予約をしてください。すでに、麻しん・風しんのどちらか一方にかかった方は、もう一方の予防接種を単独ワクチンで接種することも可能です。

《接種に必要なもの》

予防票 母子健康手帳

《接種料金》

無料(公費負担)

ただし、公費負担は第2期・第3期・第4期接種期間中の接種が対象ですので、ご注意ください。

平成21年度 南部町の麻しん・風しん混合ワクチン(MR)接種状況

(12月末現在)

期	対象者	接種率
第1期	生後12ヶ月以上24ヶ月未満の方(1歳児)	50.0%
第2期	5歳以上7歳未満の方で、小学校入学までの1年間(年長児) 平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ	69.8%
第3期	中学1年生に相当する年齢の方(年度内に13歳になる方) 平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれ	63.4%
第4期	高校3年生に相当する年齢の方(年度内に18歳になる方) 平成3年4月2日～平成4年4月1日生まれ	55.3%

新型インフルエンザ



新型インフルエンザ予防接種は、健康成人を含み、すべての方が接種可能となりました。この予防接種は、任意接種のため個人通知は行いません。

《接種方法》

接種希望の方は、かかりつけ医療機関に予約をしてください。

《接種料金》

3600円 (町助成対象者1000円)

*町助成対象者(中学生以下と非課税世帯の方)には、負担券を12月に郵送しています。接種時に必ず医療機関に提出してください。

咳エチケットを心がけましょう

*咳・くしゃみが出る時は、周囲の人からなるべく離れ、顔をそむけティッシュなどで口や鼻を押さえましょう。

*咳・くしゃみが出る時は、できるだけマスクをするよう心がけましょう。