

「突然の尿意」、頻繁にありませんか？

寒いとどうしてもトイレが近くなりがちです。しかし季節を問わず、日ごろから突然尿意を覚えてたびたびトイレに行く、時にはトイレに間に合わず漏らしてしまう、といったことはありませんか。「過活動膀胱」かもしれません。

突然トイレに行きたくなり、尿漏れすることも

腎臓から送られてきた尿は膀胱に一時貯蔵されます。膀胱は伸縮性に富んだ筋肉の袋で、排尿時以外は尿が外に漏れないように、袋の出口は尿道括約筋によりしっかり締められています。尿が一定量たまると、その情報が脳に送られ、尿意として意識されます。すると脳はいったん排尿を抑制します。トイレに入り、便座に腰かけるなどして排泄環境が整うと、尿がたまったという情報が再び脳に伝えられ、それまでの抑制命令は解除され、膀胱が収縮して尿道括約筋が緩み、尿が排泄されます。

ところが、膀胱にたまった尿が少量であるにもかかわらず、膀胱が勝手に収縮してしまうことがあります。すると、突然強い尿意を感じてトイレに駆け込んだり、トイレに行く前に漏らしてしまったりします。これが「過活動膀胱」です。

生活指導や膀胱訓練も治療として行われる

過活動膀胱の原因には、脳や脊髄の障害、前立腺肥大症、骨盤臓器脱、骨盤底の緩みなどがありますが、原因がはっきりしない場合も少なくありません。

過活動膀胱は問診でほぼ診断がつきますが、膀胱炎や結石、膀胱がんといった、過活動膀胱と似た症状を引き起こす病気があるため、通常は尿検査や血液検査などによる鑑別診断が行われます。

治療の中心は「行動療法」と「薬物療法」です。行動療法の一つに生活指導があります。例えば、水分を摂りすぎている場合には、減らすように指導を行います。また、過活動膀胱の危険因子である肥満や便秘の改善、禁煙がすすめられます。トイレに行きたくなって

我慢して排尿間隔を開けるようにする膀胱訓練や、肛門周辺の筋肉を締めたり緩めたりして、骨盤底にある筋肉を鍛える体操も、効果が期待できます。

医療用医薬品の成分を含んだ市販薬もある

薬物療法では、一般に膀胱の収縮を抑える抗コリン薬などが用いられます。この薬は口の渇きや便秘などの副作用が現れることがあります。また、以前から頻尿治療に使われてきたフラボキサート塩酸塩という医療用成分を配合した市販薬も出ています。

過活動膀胱があると安心して外出できず、家に引きこもりがちになるなど、生活の質の低下につながります。恥ずかしがらずに泌尿器科を受診するか、薬剤師に相談しましょう。



イラストレーション：堀 直子

ゆるゆる らくらく 花粉の季節

■「突然の尿意」、頻繁にありませんか?…4
布団乾燥機を15名様にプレゼント…4

0.03mm

見えない場所にもたくさん

この時期にたくさん飛ぶスギ花粉の直径はおよそ0.03mm。目に見えなくても窓や換気口などから入ってきます。家の中に入ってしまった花粉は丁寧な掃除で取り除きましょう。

1,000万個

換気はカーテンを開けて花粉の最盛期に1時間換気をする、室内に約1,000万個もの花粉が流入(3LDKのマンション一戸の場合)。窓を開ける幅は10cmほどにし、レースのカーテンを開けるだけでその量はぐっと減少します。

12歳から

2014年より保険適用 スギ花粉症を根本的に治す可能性のある治療法が、花粉エキスを毎日舌の裏にスプレーする舌下免疫療法です。投与は2~3年続けます。2014年から12歳以上の人に保険適用となりました。

ゆるめて整える、花粉に負けない体づくり

花粉症の人にはつらい季節。「でも私は大丈夫。花粉症じゃないから」と安心してはダメ。花粉に対応するための抗体が体内に蓄積され続けているかもしれません。抗体が一定量を超えると、ある日突然、くしゃみや鼻水など花粉症の症状が現れます。花粉症の人も、そうでない人も、花粉に負けない体づくりを心がけましょう。

26.5%

まずは! 数字で きちんと知ろう! ここに挙げたいくつもの数字。すべて花粉症にふかーく関係するものばかり。どんな数字かわかりますか。



日本人の4人に1人

スギ花粉症の有病率は1998年には16.2%だったのが、10年後の2008年には26.5%と約10%も増加。動き盛りや若年層だけでなく、最近子どもや高齢者にも増えています。

11時~15時

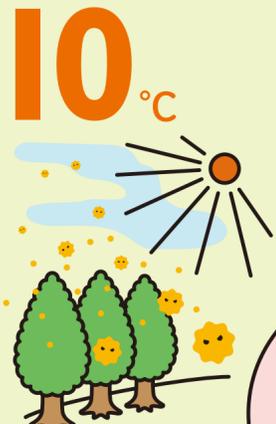
ピーク時は外出を避けて

外出前に花粉の飛散情報をチェック。飛散量に合わせて服装を変えるなどの対策に役立ちます。11時~15時前後までは飛散量が最も多い時間帯。できれば外出を控えましょう。

2週間以上前

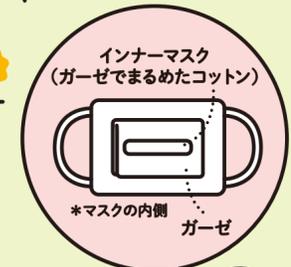
薬の効果が現れるまで

花粉の飛散前または症状のごく軽い時期から薬を予防的に服用すると、重症化を抑えられます。この薬は服用し始めてから効果が出るまで2週間程度かかるので、早めに受診を。



暖かく湿度が低い日は要注意

日中の気温が10℃を超える日は気をつけて。また、湿度が低く風があると、花粉は空中に浮遊しやすくなります。こうした日の外出はマスクやメガネなどでしっかり花粉症対策を。



インナーマスク(ガーゼでできたコットン) *マスクの内側 ガーゼ 鼻の下にインナーマスクを置く ※どんなタイプのマスクでも効果は変わりません。

99%

吸い込む花粉をカット

花粉が鼻に入り込まないようにするにはマスクが効果的。左のイラストのようにインナーマスクを入れて隙間を減らすと、99%の花粉をカットできるとの報告が。自分に合ったマスクを選ぶことが大切。

イラストレーション：どいせな

ご意見をお寄せください

読者アンケート

【回答方法】 ハガキ、QRコードどちらかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

【ハガキ】 ①~⑨をご記入の上、下記あて先までお送りください。

- Lifeを受け取った薬局名と所在地 (例: ライフ薬局 ●●店 ●●市)
- ①の薬局の血圧測定などの設備について (よい・よくない・どちらともいえない)
- ①の薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所
- 氏名
- 性別
- 年齢
- 電話番号

*記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

【QRコード】

右のQRコードを読み取り必要事項を入力してください。ご利用端末が対応していない場合は、ハガキでご回答ください。



※アンケートに関するお問い合わせはクラスAネットワーク(ページ右下)まで。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-46-2 クラスAネットワーク Life2月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、3月5日(当日消印有効)です。

【プレゼント】 アンケートにご協力頂いた方の中から、抽選で15名様に下記の商品をプレゼントいたします。



サイズ 高さ39.8cm×幅30.0cm×奥行14.0cm

花粉などで布団を外に干せない時期にセツが簡単な布団乾燥機をプレゼント。ノズルを布団に差し込むだけで準備完了です。花粉などで布団を外に干せないときに大活躍です。コンパクトに収納、持ち運びにも便利です。夏モードもあり、一年中使えます。

Panasonic ふとん暖め乾燥機(マットなしタイプ) FD-F06S2 オープン価格 商品については、お近くの家電量販店にお問い合わせください。

*プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報は(株)クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局のサービス向上に活用させていただきます。

お知らせ

健康情報をWebでも

Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。
<http://www.e-classa.net/>
class A ヘルシーライフクラブ [検索]

【健康脳クイズの答え】

答えは、「ハルイチパン」でした。



【次号予告】 3月号は「腸内環境」を特集します。どうぞお楽しみに。

【薬剤師にご相談ください】 お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくてもお気軽に薬局におこしください。



発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-46-2 青山イースト&ウェスト FAX: 03-6368-5322 E-MAIL: info@i-classa.com

イラストレーション: 堀 直子

ストレッチ

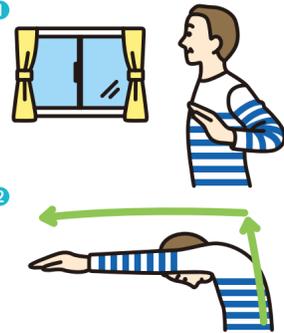
体の緊張をときほぐすことは自律神経のバランスを整えるうえで重要なポイント。伸ばす部位を意識しながらストレッチしましょう。

首



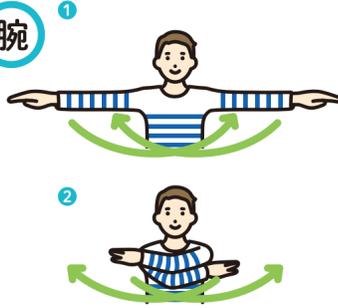
首を前後に動かす
目安 往復10回
首周辺は、僧帽筋や板状筋など多くの筋肉があり、緊張しやすい部位。首のストレッチは肩こり解消にも役立ちます。上体を動かさないようにして、首だけをゆっくりと前後に動かします。首は後ろに倒しすぎないこと。

肩



肩甲骨ほぐし
目安 往復10回
肩甲骨の周りには首や肩、腕など上半身を動かす筋肉が重なり合っています。硬くなりやすいので、しっかりほぐしましょう。両手を横に伸ばして肩の高さまで上げたら①両肘を曲げ、脇を締めます。②次に上体を倒しながら腕を前に伸ばします。

腕



腕の水平スイング
目安 往復10回
腕を大きく動かすときには、腕、肩、背中、胸などの筋肉が同時に働きます。腕の水平スイングでこれらの筋肉をまとめてほぐしましょう。①両腕をまっすぐ伸ばして、肩の高さまで横に上げます。②腕を伸ばしたまま体の前で両腕を水平に交差させます。

ふくらはぎ

足の裏側を伸ばす 目安 30秒
ふくらはぎにある腓腹筋や平足筋は、歩く・走るなどの動きに大きく関わっています。体重も支えているので常に大きな負担がかかっています。つま先を正面に足を前後に開き、手を前の足の太ももに。後ろ足の膝をまっすぐに伸ばし、上体を前に傾けます。このとき、後ろ足のかかとが床から離れないように。30秒間キープしたら前後の足を変えて同様に。



ゆるめて、整えて、快適に

自律神経が不安定になると、ちょっとした刺激でくしゃみや鼻水などが出たり、花粉症にかかりやすくなります。この時期を少しでも快適に過ごすために、自律神経のバランスを整えましょう。



太もも



太もも伸ばし 目安 30秒
太ももには、体重を支える際に主要な働きをする大腿四頭筋があります。使わないと衰えやすいので、日ごろから鍛えるとよいでしょう。体の右側を下にして横になり、右手をまっすぐ伸ばし、右膝を少し曲げます。左足を曲げて足の甲を左手でつかみ、30秒間キープ。このとき左膝を上げないように。体の左側を下にして同様に。

睡眠



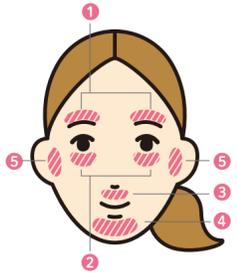
質の良い睡眠をたっぷり
睡眠不足は疲れやストレスにつながります。夜遅くまでテレビやパソコンを見ない、寝る前にコーヒーやお茶などカフェインの入った飲み物を飲まないなどを心がけて。朝起きたら日光を浴びて体内時計をリセットすることも忘れずに。

リラクセス

心身の過剰なストレスは自律神経を不安定にします。普段の生活の中で自分なりにストレスを解消する方法を見つけましょう。

顔もみ

5つのゾーンを刺激



神経解剖学と経穴理論に基づき「1まゆ毛の上」「2目の下のくぼみ」「3目の上」「4目の下」「5耳の前」の5つのゾーンに顔を分類。指の腹を使って、それぞれを刺激しながらもみほぐしていきます。神経と血管はほぼ並走しているため、各ゾーンを刺激すれば血流が促進され、自律神経が整い、心身もリラックスすると言われてます。

〈刺激の方法〉

人さし指、中指、薬指の腹を揃えて各部位に当て、小刻みに動かします。強さは「痛いけれど気持ちいい」程度が目安。

※1カ所につき30回ずつ、1日2〜3セット行います

※刺激に慣れたら徐々に回数を増やしても



爪もみ

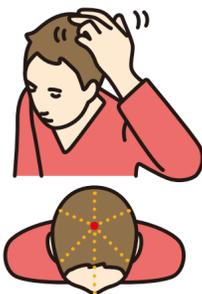
爪の生えぎわを刺激
神経線維が密集している爪の生えぎわを刺激すると、その刺激はすぐに自律神経に伝わります。爪の生えぎわをもう一方の手の親指と人さし指ではさみ、10秒以上刺激。気持ちよい痛みが目安。10本の指すべてを1日2〜3セット行います。



〈刺激する場所〉

つまじ押し

全身の血行を促進
頭頂部あたりにある大きなくぼみ(つむじ)に人さし指、中指の腹を当て、気持ちよいと感じる強さで20回ほど押しします。つむじから放射線状に6本の線を描くように、指を押しながら移動させます。1日2セット行います。



鼻づまりに効くツボ



鼻の通りがスッキリ
顔には鼻水や鼻づまりなどの症状を抑えらるツボがあります。その代表が「1印堂」「2迎香」「3禾髎」です。手にある「4合谷」は首から上の症状全般によいとされます。力を入れず、指の腹で回すように押すのがコツ。

ぬるめの湯にゆったりと

38〜40℃の少しぬるめの湯にゆっくり入浴。自律神経のうち休息を担当する副交感神経が優位となり心身がリラックスします。またお風呂に浸かり体温を上げておくと、体温が下がる頃に眠気がやってきます。



アロマ



植物の香りの力を利用
芳香のある植物の花や葉などから抽出した精油(アロマオイル)の中には、イランイランやジャスミンなど自律神経を整えとされるものがあります。湯船に精油を4〜5滴入れて香りを楽しみながら入浴するのもオススメ。

腹式呼吸で新鮮な空気をたっぷり呼吸

浅く短い呼吸(胸式呼吸)をすると交感神経が優位になり、体が活動状態になり、深く長い呼吸(腹式呼吸)をすると副交感神経が優位となり、ゆったりと落ち着いた気分になります。また、筋肉もゆるみ、心身ともにリラックス。

マッサージ・ツボ

東洋医学では、花粉症を生命エネルギーである「気」のめぐりの滞りが原因と捉えられます。滞りの除去により自律神経が整えられると言われます。

取材協力/永野医院 永野明造院長 参考文献/「花粉症環境保健マニュアル2014年」(環境省) 「花粉症の最新治療」(新藤洋三著/主婦と生活社) 「きょうの健康」2016年2月号、2014年2月号(NHK出版) 「クロワッサン」 体のツボの大地図解 (マガジンハウス) 「私たちが暮らす生活」(鈴木理恵監修/主婦と生活社) 「花粉症を治す」(星野幸三監修/主婦と生活社) 「超健康になるツボもみ療法」(長田裕子著/メキ出版) 「DVD付 ストレッチ大全」(有賀誠司著/成美堂出版) 「健康ホームストレッチ」(山田多佳子監修/ナツメ社) <4ページ>「NHKきょうの健康」2015年1月、2014年1月、2012年12月、2010年9月(NHK出版) 「別冊NHKきょうの健康/女性の原トランプ」(加藤久美子監修/NHK出版)

ゲンキ レシピ vol.86

厚揚げのきのこあんかけ

調理時間:10分 エネルギー:約210kcal
塩分量:約1.3g

体の免疫機能を整える

花粉症は免疫機能の過剰反応の一つなので、免疫機能を整えることが症状の改善につながります。豆腐から作られる厚揚げには、消化しやすい良質なたんぱく質が豊富です。また、きのこには食物繊維が多く含まれるため、腸内環境を整え、免疫機能を高める効果が期待できます。



材料(2人分)

- 厚揚げ.....1丁
- シメジ.....1/2パック
- 椎茸.....3個
- エノキダケ...1/3袋
- レンコン...4cm
- 青ネギ.....1本
- だし汁.....1カップ
- 酒.....大さじ1
- しょうゆ...大さじ1
- みりん.....大さじ1
- 片栗粉.....小さじ1

作り方

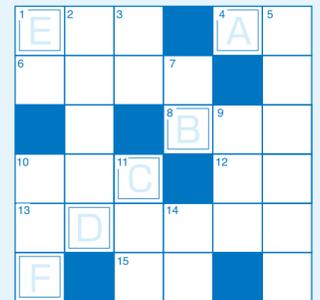
- 鍋に湯をわかして厚揚げを入れ、沸騰したら火を止め、フタをしてそのままおいて中まで温める。
- シメジ、椎茸、エノキダケは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。レンコンは皮をむいてイチゴ切り、青ネギは3cmに切る。
- 別の鍋にきのこ類とレンコン、青ネギ、だし汁、酒、しょうゆ、みりんを入れてひと煮立ちさせる。
- 片栗粉を大さじ1の水(分量外)で溶いて③に入れてとろみをつける。
- ①の厚揚げを取り出して食べやすい大きさに切り、④のきのこあんをかける。



Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください <http://www.e-classa.net> →「ゲンキレシピ」をクリック Webで見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Fをつなげてできる言葉は?



〈タテのカギ〉

- 〇〇に棘あり
- 塩漬けした桜の葉で包んだ餅菓子
- ほのめかすこと
- 思うままに人を操る手段や方法
- 〇〇の恩返し
- 元素記号N
- その家の教えや戒め
- 直訳ではなく全体の意味に重点をおいて訳すこと
- イガにぐるまれています

〈ヨコのカギ〉

- 馬の肉を薄く切って生で食べる料理
- 一番端のところ。地の〇〇
- 入札して物や権利などを手に入れること
- そばに多く含まれるポリフェノール的一种
- ふすまや障子などの建具をはめる、上にある横木
- 頼み、手掛かり
- 言葉の上だけの約束
- 住職などが生活する場所

答えは、4ページにあります