

あなたの膀胱と腎臓は大丈夫？

—生活習慣病講演会—

■問合せ 健康福祉センターさわか 76・4006

洞爺湖町は全国や全道と比べると、人工透析患者数の割合が高くなっています。日本の透析患者は国民約400人に1人の割合ですが、洞爺湖町の場合は約200〜250人に1人の割合となっており、患者数が人口の割に多い町となっています。このような背景から、町では毎年講演会などの普及啓発を行っています。

を行いました。それぞれ内容の一部を紹介します。

排尿障害と腎機能障害について

排尿障害と蓄尿障害

人生80年のうち、1日の平均排尿回数を5回とすると、一生のうち14万6千回排尿していることになります。仮に一回の排尿に20秒かかっている

とすると、一生のうち約800時間排尿していることになります。この時間は人生のわずか0・1%で、逆に考えると残り99・9%は蓄尿していることになります。

男性は前立腺があり、肥大することで尿の出が悪くなる場合があります。

尿失禁と過活動膀胱

尿失禁には「我慢できない」「くしゃみなどお腹に力が入ると漏れてしまう」「溢れ出るように漏れてしまう」症状があります。

尿失禁は日本人女性の60%以上が切迫性尿失禁と腹圧性尿失禁を経験しています。その理由としては、女性は妊娠・出産を繰り返すため、骨盤底筋が弱くなるためと言われていますが、骨盤底筋を鍛える体操をすると60%は改善効果



腎機能障害について熱心に話を聞く参加者たち

骨盤底筋体操



1 あおむけに寝て

足を肩幅に開き、ひざを少し立てて肛門をキュッとしめたまま、5つ数える



2 ひざとひじを床につける

肛門をキュッとしめたまま、5つ数える。床に新聞紙を広げて読みながらやってみよう



3 机にもたれて

足を肩幅に開き、手を肩幅に開いて机の上につき、体重をのせる。肩とおなかの力を拭き、肛門だけをキュッとしめる



4 いすに座って

床につけた足を肩幅に開き、背筋を伸ばす。肩とおなかの力を抜き、肛門をゆっくりキュッとしめあげる



①〜③を、2〜3回くり返します。

【意識するポイント】

- ①体勢は自分の楽な姿勢とし、肛門や膣に力を入れる（お腹や足に力を入れない。おしっこを止める感覚に近い）
- ②男性はわかりにくいのでまずは肛門をしめるようにする。
- ③正しい筋肉をしようしていないと運動の意味なくなるのでゆっくり確認しながら行う。
- ④毎日続けると効果あり。
（個人差はあるが2週間から3カ月で効果が出る）

があると言われています。一方、過活動膀胱とは、トイレに行きたくなると我慢できない、行きたいと思うと間

に合わない、トイレに着くまで、用意するまでに漏れてしまうなどの頻尿の症状症候群を指す病名です。十数年前に全国