

人生100年時代の健康管理

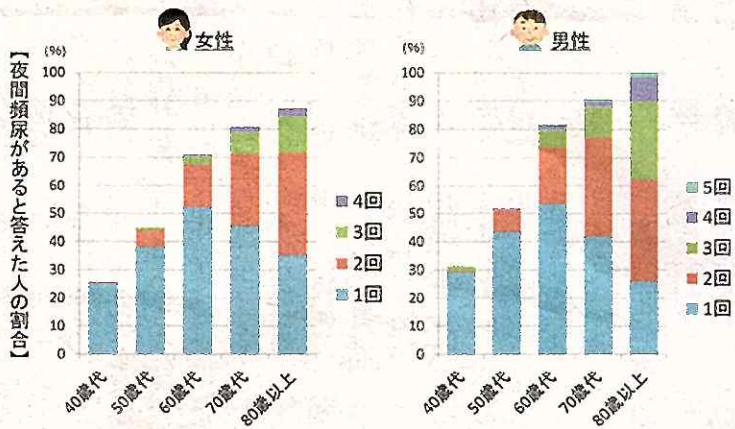
桐生大学 桐生大学短期大学部副学長 山科 章

【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

は脳に伝わり尿意を感じます。膀胱の容量は300〜400ccです。から、すぐにトイレに行くことはありませぬ。さらに尿がたまって膀胱容量に近づくと尿意が強くなり、トイレに行きたくなりま

夜、眠りに就いた後、トイレに行くことはありませぬか？

⑭ 夜、何回トイレに起きますか？



図：NILS-LSA第5次調査における性別夜間排尿回数
女性：1,078人、男性：1,011人

国立長寿医療研究センターホームページ・すこやかな高齢期をめざしてワンポイントアドバイス「夜間のトイレ何回行きますか(夜間頻尿)」の図から許可を得て引用

と定義していきま... 夜間頻尿は寝不足による疲労から日常生活に支障を来すだけではない、転倒・骨折の原因になることもあり要注意です。成人が1回に排尿する量は250〜300ccです。1日の尿量は約1500ccです。500ccです。から、1日の排尿回数は5、6回になります。

膀胱(ぼうこう)に尿が150〜200ccほどたまると、膀胱の平滑筋が伸び、その情報... 過度の飲水をしない限り、寝ついてから尿意が目覚めることはないはずなのですが、加齢とともに夜間頻尿になります。国立長寿医療研究センターの報告では、50歳代では約半数が、70歳代では約80%が夜間頻尿となり、年代とともに回数も増えます。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	887	857	1226	1235
新型コロナウイルス感染症	525	741	1265	1756
RSウイルス感染症	0	2	1	3
咽頭結膜熱	44	64	59	58
A群溶連菌咽頭炎	78	167	291	261
感染性胃腸炎	119	254	425	383
水痘	3	9	3	6
手足口病	14	14	30	17
伝染性紅斑	0	1	2	0
突発性発疹	6	9	9	16
ヘルパンギーナ	0	0	4	1
流行性耳下腺炎	0	3	3	5
急性出血性結膜炎	1	0	0	0
流行性角結膜炎	9	7	3	8
細菌性髄膜炎	0	1	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	0	0	0	1

群馬県の感染症サーベイランス(1月22〜28日)

新型コロナが増加傾向
年が明け、あつという間に1カ月がたちましたが、その間にもさまざまな出来事起きています。感染症も、インフルエンザは減少傾向にありま

はやってる病気は？
鎖を、また、小学校19校41クラス・中学校7校10クラスで学級閉鎖をしました。溶連菌感染症も増加してきています。毎年、人の流れが多くなると増加する傾向がみられる感染症ですが、2月に入り、これからの動向が心配されます。

広告 「STOP! 突然死」 ― 桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社 ◇協賛事業所様随時募集中...詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで

AED設置施設

桐生市・みどり市・足利市及び近郊エリア

みらいネクスト株式会社
ダイヤサービス みらい
ダイヤサービス アヴェニール
http://www.mirai-kaigo.com
tel.0277-32-6310

社会福祉法人梅田福祉会

梅の郷

TEL: 0277-20-5055
桐生市梅田町4丁目1774-4

ダイヤサービス 葵
桐生市相生町1丁目502-5 tel.0277-46-7755

住宅型有料老人ホーム カノン
桐生市相生町1丁目502-5 tel.0277-46-7045

株式会社 Tomorrow カノン

内科・小児科 志鳥クリニック
みどり市笠懸町鹿4650 ☎0277-76-9998

リハビリ特化型
ダイヤサービス

リハ・アシスト ホンダ
Reha+ Assist
HONDA

桐生末広店 桐生市末広町6-28 0277-46-8011
桐生東店 桐生市東6-1-6 0277-20-1811
桐生相生店 桐生市相生町5-473-1 0277-55-6011

家具のホンダ

藤井 病院
桐生市梅田町1-22-2 ☎0277-32-0666

FOR SAFETY FOR HAPPINESS

優れた交通社会人の育成に努めます

KIRYU DRIVING SCHOOL
株桐生自動車教習所
群馬県桐生市東町3-5-18(西町下) ☎0277-47-5555 http://www.kiryu-jkyo.co.jp

GOOD LIFE GOOD TOOTH
ISHII DENTAL CLINIC
歯みがきで始まり歯みがきで終わる毎日。その間にある「豊かな暮らし」を提案しています。
栃木県足利市栗鹿町2-23-3 ☎0284-62-0881
http://www.2-ishii.com/ @ 2_ishii_dental

介護療養型老人保健施設 ナーシングケア川内の杜
桐生市川内町4丁目315-1 ☎0277-65-5557

ダイヤサービス 田福庵
桐生市菱町3丁目2044-8 ☎0277-20-8581