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。

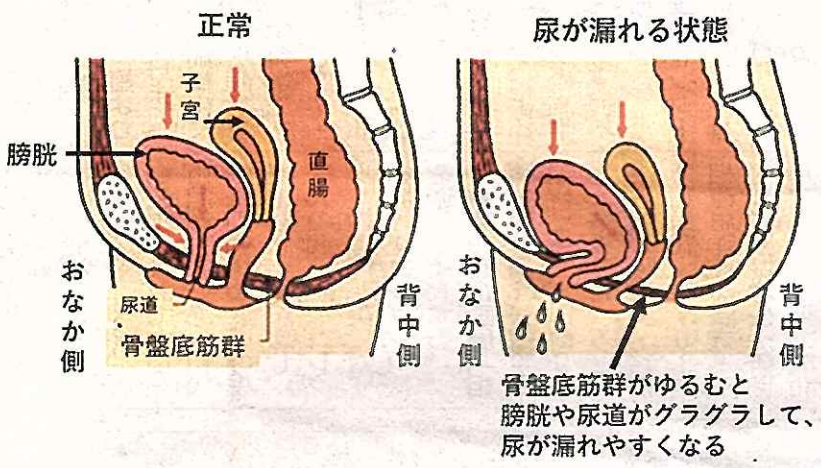
㊸尿漏れを防ぐこつは

前回は、自分の意思と関係なく尿が漏れる「尿失禁」について紹介し、尿失禁には、「腹圧性」「切迫性」「溢流（いつりゅう）性」「機能性」の4種類があり、さらに「排尿後尿滴下」について説明しました。

尿漏れは専門的な治療を必要とすることも多いのですが、日常生活の工夫と筋力トレーニングでQOL（生活の質）はかなり改善します。日常生活での注意点には、

①重いものを持ち上げない。
②便秘にならないようにする。
③太っている人は減量を心掛ける。
④足腰を冷やさない。
⑤外出中は早めのトイレを心掛ける。
⑥集会などではトイレを確認しておき、出入りしやすいところに座る。
⑦尿漏れパッドを使い分ける。

便秘になると膀胱（ぼうこう）が圧迫されること、便意が膀胱の収縮を誘発すること、骨盤底筋の緊張を緩めることなどから尿漏れしやすくなります。肥満は膀胱を圧迫するだけでなく、骨盤底筋を締めにくくします。



尿漏れには骨盤底支持組織の緩みが関与しており、骨盤底筋群が反射的にきゅっと締まれば尿漏れは起こりにくくなります。加齢で低下した骨盤底筋群の筋力アップには骨盤底筋トレーニングが有効です。70年以上前に産婦人科医ゲーゲルによって考案されたゲーゲル体操は、骨盤底筋群（尿道、膣〈ちつ〉、肛門の括約筋）の収縮と弛緩（しかん）を繰り返す体操で、今でも骨盤底筋トレーニングの基本です。

①早い動きで肛門を締める動きをする。「締めて、緩めて」を10回繰り返す。
②肛門を締めたまま10数える。10～30秒ほどリラックスしたら次を行い、10回繰り返す。

立っていても、座っていても、横になっていても、いつでもどこでもできます。1日数回、できれば朝・昼・晩と3回以上行いましょう。効果が表れるには数カ月かかりますが、継続することが大切です。最も多い腹圧性尿失禁、切迫性尿失禁、男性の排尿後尿滴下に有効です。

少量の尿が膀胱にたまるだけで、尿意切迫感や切迫性尿失禁を起こす過活動膀胱では、膀胱訓練も有効です。尿意を感じても、すぐトイレに行かず、できるだけ我慢して膀胱の容量を増やす訓練です。まずは短時間から始め、排尿間隔を15分くらいずつ延ばし、最終的に2時間以上にします。膀胱内に尿を長くとどめられるようになります。

自分で尿を出したいのに出せない、でも尿が少しずつ漏れ出てしまう溢流性尿失禁の原因の多くは前立腺肥大によるものです。専門的な治療が必要ですので泌尿器科を受診しましょう。

※次回は「改めて、生活習慣病って何ですか？」です。

◆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

インフルくんとコロナちゃん㉒

みなさん、こんにちは！ボクはインフルくん。

いよいよサンガツ。ケイチツだ♪(^^) ことりのためにスパコでもせっちしたいきぶん。シジュウカラやヤマガラ、ムクドリとかこないかな。

ボクのBがた、まだしつこくとびかってハナのおくにシンニュウしてるよ。コロナちゃんもコッソリいまだすきをねらって、ちらほらでてる。ヨウレンキンおねえさんにもようちゅうい！ ほっておくとジンゾウやケッカンにエイキョウがでちゃうよ(#_#) いずれもあやしかったら、おいしゃさんでケンサしてもらおう。イターイけどみんなガマンだよー(+o+)

RSウイルスのワクチン、やっておいてもよいかも。にんぷさんやこうれいしゃがタイショウです。ハルのスポーツイベントもたのしみたいですね♪

それじゃあまたねー。つづく。（4日、桐生市医師会）

はやってる病気は？

群馬県の感染症サーベイランス（2月19～25日）

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	1203	1401	1534	1600
新型コロナ感染症	1848	1679	1000	739
RSウイルス感染症	5	3	7	32
咽頭結膜熱	37	26	44	45
A群溶連菌咽頭炎	291	224	203	174
感染性胃腸炎	422	446	324	284
水痘	5	7	5	8
手足口病	18	11	15	10
伝染性紅斑	1	0	1	1
突発性発疹	18	12	13	13
ヘルパンギーナ	1	1	0	2
流行性耳下腺炎	2	0	1	2
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	7	6	4	6
細菌性髄膜炎	0	0	0	1
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	1	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	1	0	1
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日せき	0	0	0	0

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

桐生市・みどり市・足利市及び近郊エリア AED設置施設　私たちはAEDを設置し安全確保に努めています
公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

みらいネクスト株式会社
デイサービス みらい
デイサービス 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

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

藤井医院
桐生市梅田町1-22-2　☎0277-32-0666

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。
栃木県足利市葉鹿町2-23-3　☎0284-62-0881
http://www.2-ishii.com/　2_ishii_dental

デイサービス 奏
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

リハビリ特化型デイサービス
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

FOR SAFETY FOR HAPPINESS
優れた交通社会人の育成に努めます
KIRYU DRIVING SCHOOL
㈱桐生自動車教習所
群馬県桐生市境町3-5-18（赤岩橋下）☎0277-47-5555 http://www.kiryujikyo.co.jp

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

デイサービス 田福庵
桐生市菱町3丁目2044-8　☎0277-20-8581