

今回のおはなし

「女性の頻尿」

「妊娠中喫煙の母赤ちゃん低体重に」



女性の頻尿

年齢と共に増加していますが、治療も可能です！！

国民生活基礎調査（2013年）では、頻尿の症状がある人は、約350万人、うち半数近くが女性で、年齢と共に増えています。

女性の頻尿の原因に、まず「細菌性膀胱炎」があります。膀胱の内側の粘膜が細菌に感染して、炎症を起こし、神経が刺激されます。治療では、抗菌薬を服用します。

次に「過活動膀胱」があります。病気ではなく状態を示し、頻尿だけでなく、膀胱に尿が十分たまっていないのに、突然我慢できなくなる尿意切迫感があるのも特徴の一つです。脳卒中といった脳や神経の病気の後遺症などで起きます。過活動膀胱の治療では、膀胱の収縮を抑える抗コリン薬が使われますが、改善しない場合は、「間質性膀胱炎」が疑われます。尿がたまってくる膀胱や下腹部に痛みや不快感を伴うのが特徴で、膀胱の粘膜を守るバリアーが弱くなることも原因として考えられています。

間質性膀胱炎の再発予防や症状軽減のためには、粘膜への刺激が強い尿を作らないことが大切です。かんきつ類やカリウムが多い果物、ヨーグルトやチーズなどの発酵乳製品、酢や香辛料、カフェインなどは少ない方がいいです。尿が濃くならないよう水分を十分（目安は1日1.5ℓ）とります。

女性に多い「腹圧性尿失禁」では、咳やくしゃみなど、力が入った時に尿が漏れやすく、尿もれを避けようと、小まめにトイレに行くようになります。骨盤内の内臓を支える筋肉が出産時に伸びて痛んだり、加齢で筋肉が弱くなったりして、膀胱や尿意などを支えられなくなり、起こるそうです。回数だけではなく、正確な尿の量かどうか大切です。成人の場合、1日の正確な尿量は、1200～1800cc。尿量が体重(kg)×40ccを越えると「多尿」に該当します。就寝前は作られる尿が日中より減ります。多尿のうち、夜間の尿が1日30%を超える「夜間多尿」の場合、高血圧や心不全、睡眠時無呼吸症候群などが隠れていることが多いといえます。受診前には「排尿日記」をつけることがお勧めです。計量カップで尿を毎回量り、摂取した水分量も記入します。2日間以上、夜間の分も忘れずにつけることが望ましいです。

頻尿は治療が可能な症状ですので、老化だとあきらめず、かかりつけ医やかかりつけ薬剤師や泌尿器科医に相談して下さい。

妊娠中喫煙の母 赤ちゃん低体重に

妊娠中にタバコを吸う母親から生まれた赤ちゃんは、吸わない母親の子に比べて出生時に体重が100g以上少ないことが環境省の大規模全国調査（エコチル調査）でわかりました。一般的に低体重児は、成人後に肥満や生活習慣病になるリスクが高く、妊娠中の喫煙が子どもの将来の健康にまで悪影響を与える可能性を示す結果になりました。2011年に生まれた9369人の新生児と親のデータを分析したところ、喫煙経験のない母親から生まれた男児の出生体重の平均は3096g、女児は3018g。これに対して、妊娠中も喫煙していた母親から生まれた男児の平均は2960g、女児は2894gでした。妊娠初期に禁煙しても、新生児の出生体重は少なくなる傾向がみられました。タバコに含まれる有害物質が胎児に栄養を送る血流や血管に影響を与えている可能性などが考えられるといわれています。

市制施行35周年記念

健康は歯から8020推進キャンペーン

ヘルシーライフカムカムフェアのお知らせ

日時：平成28年6月4日（土）午後1時～4時

会場：市民プラザ Wave101（ショッピングプラザ新浦安4階）

「お薬相談コーナー」（浦安市薬剤師会）お待ちしております！！

★プレゼントあります★



（一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>