

今回のおはなし

「過活動ぼうこう」

「マスク熱中症に注意」



## 過活動ぼうこう

急におしっこがしたくなる感じ（尿意切迫感）があり、頻尿や失禁を伴うこともある「過活動ぼうこう」。国内の患者数は約800万人で、40歳以上の10人に1人との推計があります。

排尿は、血液中の老廃物や体内の水分、塩分、カリウムなどを体の外に出すという生命維持に重要な機能の一つです。尿は、腎臓で作られ、ぼうこうにたまります。ある程度たまると尿意を感じ、ぼうこうが収縮して尿がでます。

過活動ぼうこうは、十分な量の尿がたまっていないのに、尿意を感じて、ぼうこうが勝手に収縮することで起こります。脳梗塞（のうこうそく）や脊髄損傷、糖尿病に伴う神経の障害が原因で起こることもあります。多くの場合、原因がよくわからないと言われています。日本では、抗コリン剤やβ（ベータ）3アドレナリン受容体作動薬による薬物治療が中心になっていますが、口の渇き、便秘、排尿困難、緑内障などの副作用や、効果が不十分なことを理由に治療を途中でやめてしまう患者もいます。

診療ガイドラインは、薬を使わない「行動療法」も推奨しています。生活習慣の改善、尿意を我慢する訓練、骨盤の中でぼうこうを支える骨盤底筋を鍛える体操を続けるという内容になっています。患者の多くは、例えば「水の音がすると尿意を感じトイレに行く」といった、生理学的に考えにくい行動パターンに陥っていると言われています。そこで、京都市内の4医療機関と共同で研究しているチームが、患者自ら認識の誤りや習慣を修正することで症状の改善を目指す「認知行動療法」を開発、患者の協力を得て、効果を調べているそうです。

**過活動ぼうこうの認知行動療法**

「排尿日誌」を付ける

- 尿の量、飲んだ水やお茶の量などを記録

尿意につながるリスクを減らす

- 就寝前に水を飲むのを我慢するなど

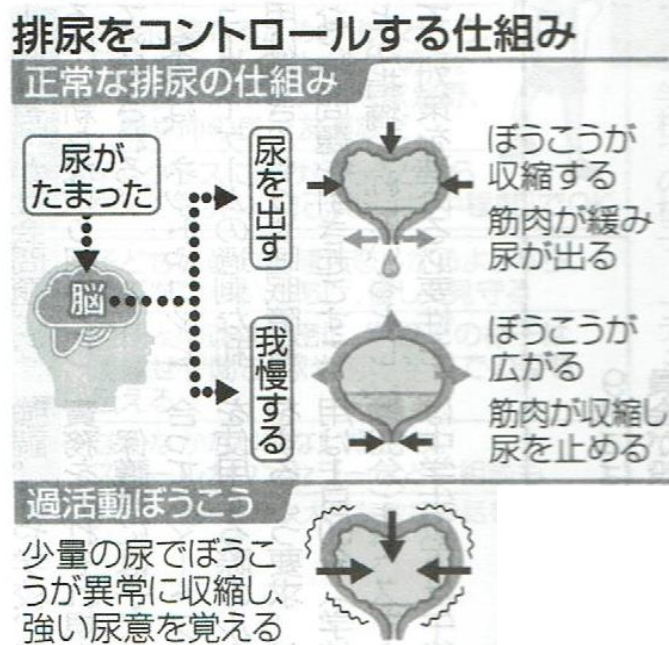
骨盤底筋を鍛える体操を毎日する

- 「1回10分を1日3回以上」など目標を設定

尿意を我慢する練習をする

- 「外出時に1時間半我慢する」など目標を設定

※船田哲さんらによる



# マスク熱中症に注意!



熱中症は、暑さに慣れていない5月ごろから発生し、7月から8月にかけては気温が上昇し、熱中症の発症が多くなります。高齢者、乳幼児、病気等で体力等が低下している人、また、スポーツなど体を動かす方は特に熱中症対策が必要です。

とりわけ、今年は、新型コロナウイルス感染拡大予防のために、マスクを着用しての外出が増えていると思います。例年以上に熱中症に注意をしながら、暑い時期を上手に乗り越えましょう!

時期や気温・湿度・輻射熱などから熱中症の発生が予想されるときは、こまめに情報収集して対応するようにして下さい。

主な熱中症情報	日本気象協会	<a href="https://tenki.jp/heatstroke/">https://tenki.jp/heatstroke/</a>
	厚生労働省	<a href="https://www.mhlw.go.jp/index.html">https://www.mhlw.go.jp/index.html</a>
	千葉県	<a href="https://www.pref.chiba.lg.jp/kansei/necchuusyou4.html">https://www.pref.chiba.lg.jp/kansei/necchuusyou4.html</a>
	浦安市	<a href="http://www.city.urayasu.lg.jp/">http://www.city.urayasu.lg.jp/</a>

## 【厚生労働省 新しい生活様式の例】 新型コロナウイルス感染症対策

### 人との接触を8割減らす、10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守るよう、日常生活を見直してみましよう。

<b>1</b> ビデオ通話で <b>オンライン帰省</b> 	<b>2</b> スーパーは1人 または <b>少人数で</b> すいている時間に 	<b>3</b> ジョギングは <b>少人数で</b> 公園は <b>すいた時間、</b> <b>場所を選ぶ</b> 
<b>4</b> 待てる買い物は <b>通販</b> で 	<b>5</b> 飲み会は <b>オンライン</b> で 	<b>6</b> 診療は <b>遠隔診療</b> 定期受診は間隔を調整 
<b>7</b> 筋トレやヨガは <b>自宅で動画を活用</b> 	<b>8</b> 飲食は <b>持ち帰り、</b> <b>宅配も</b> 	<b>9</b> 仕事は <b>在宅勤務</b> 通勤は医療・インフラ・ 物流など社会機能維持 のために 
<b>10</b> 会話は <b>マスク</b> をつけて 	<b>3つの密を</b> <b>避けましょう</b> 1. 換気の悪い <b>密閉空間</b> 2. 多数が集まる <b>密集場所</b> 3. 間近で会話や発声をする <b>密接場面</b>	
		<b>手洗い・</b> <b>咳エチケット・</b> <b>換気や、健康管理</b> も、同様に重要です。

## (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](mailto:toiawase@urayaku.jp)

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>