

突然ですが… 「おしっこ」 我慢していませんか？

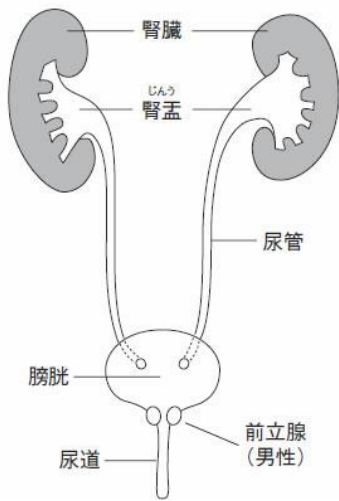
車の運転中に渋滞にはまってしまった。仕事や授業中に尿意を感じたけれど、トイレに行くことができなかった。

誰もがそんな「おしっこを我慢することを経験していると思います。実はこの「おしっこ我慢」は繰り返している泌尿器系の炎症につながる危険性があり、注意が必要です。

泌尿器って何？

泌尿器という言葉は聞いた事があると思いますが、実際何が泌尿器なのか？と思われる方も少なくないのではないのでしょうか。左の図1は泌尿器を簡単に表した物です。

図1 尿路（尿の通り道）



尿は腎臓が血液をろ過する事によって作られます。言わば腎臓は血液のフィルターです。腎臓で作られた尿は腎盂（じんう）を通り、尿道を流れ、膀胱へ溜められます。

一般的には膀胱に200mlの尿が溜まると、私たちは尿意を感じると言われています。

排尿を我慢すると膀胱炎??

「おしっこを我慢しすぎると膀胱炎になるよ!」と親や学校の先生に言われた事はありますか?その注意は半分正解です。

確かに排尿を我慢していると膀胱炎になるリスクが高まりますが、膀胱炎の原因は尿ではありません。膀胱炎の原因のほとんどが細菌です。ストレスや体調不良で抵抗力が弱まった際に、膀胱内に侵入してきた大腸菌などの細菌が増えてしまう事で炎症をおこします。

尿は体内の排泄物を体の外に出す役割と、尿道や膀胱に潜んでいる細菌を洗い流す役割があります。つまり、「おしっこを我慢しすぎると、膀胱内の大腸菌が増えて、炎症を起しやすくなるよ!」というのが、正しい注意なのかもしれません。



膀胱炎の症状と予防法

膀胱炎では次の様な症状が現れる事が多い様です。

●頻尿

排尿した後に残尿感が残り、頻繁にトイレへ行きたくなります。排尿後もスッキリとせず違和感がある場合は要注意です。

●痛み

排尿が終わるころにしみる様な痛みを感じます。症状が進むにつれはつきりとした痛みを感じるようになります。

●尿の色

症状が重くなると、尿の色が濁り、時には血が混入することもあります。

一度膀胱炎になってしまつと繰り返しやすいとも言われています。水分をこまめに補給し、尿意が無くとも定期的なトイレに行くことで予防する事が可能です。また、膀胱炎になってしまった場合でも症状が軽い方が治療も短期間で済みます。排尿時に違和感を覚えた場合は膀胱炎を疑い、医師の診察と正しい治療を受けましょう。

また、治療の際にも症状が無くなったからといって途中で薬の服用をやめてしまうと、薬が効かなくなる菌ができて

しまうことがあります。薬は最後までかならず飲みきりましょう。

知っていますか?

腎臓炎（じんじょうえん）

膀胱炎を放置していると、腎盂腎炎という病気に進行する危険性があります。腎盂腎炎はその名の通り泌尿器の「腎盂」「腎臓」まで炎症を起こしてしまう状態です。上記の膀胱炎の症状に加え発熱、腰の痛み等の症状がある場合は腎盂腎炎を疑ってください。

腎盂腎炎は膀胱炎よりも、ずっと重く、危険な病気です。全身に炎症が起こる敗血症などの大変危険な合併症を引き起こし、最悪の場合死に至る可能性もあります。また、慢性的な腎不全となり人工透析が必要となる場合もあります。

女性は特に注意!

実は膀胱炎も腎盂腎炎も女性が圧倒的に多い病気です。それは男性に比べ、女性の尿道が短く細菌が侵入しやすい事に起因しています。

「たかが膀胱炎」と侮らず、早期に治療することで慢性化を防ぎ、より大きな病気へ進行しないようにする事が大切です。(渋川店 馬場)

参考文献・HP

泌尿器の疾患と治療 東京医科歯科大学HP
膀胱炎の症状と治療ガイド

お薬手帳の活用術

お薬手帳とは、患者様に処方されたお薬の名前や飲む量、回数などの記録(薬歴)を残すための手帳です。この記録によって、どのようなお薬をどのくらいの期間使っているのかを医師・歯科医師や薬剤師が判断します。



○毎回同じくすいだけでも、手帳って要りますか？

毎回同じ処方内容でも、例えば一回分が抜けていた時、薬剤師は考えます。「前は薬がお休みだったのかな？(飲みにくい・忘れてしまったって、余ってしまったのかな？余らないようにするには、どんな手助けができるのかな？)」何かの理由で受診ができなかったのかな？(薬は足りていたのかな？)「等々。きちんと記録にあるということ、(「きちんと治療が続けられていたんだなあ」という点を確認しています。



○薬の1つ1つ名前を持つって？

お薬のシートのウラやパッケージに書いてある名前は商品名と言います。お薬はもうひとつ「成分名」という名前を持っていきます。

「成分名」が同じなら「商品名」が違っても同じお薬です。たとえ外国の

お薬でも「成分名」が分かれば日本のお薬と同じか分かります。「もう一つの名前」を覚えることは大変？でも大丈夫。お薬手帳をみれば、分かります！

こういったところから薬剤師は、重なって同じような薬が出ていないか、飲み合わせはどうかなどを確認しています。

お薬手帳は常備していることが大切です。市販薬を購入する時や、帰省先・旅先で急に体調を崩した時でも、すぐに正確な情報を医師・薬剤師に伝達できます。災害の時にも避難先で大変役に立ちます。保険証と一緒に常備することを心掛け、あとは専門家の助けを借りましょう。



活用法その①

いくつかの病院に同時にかかっている場合は、もらったお薬の情報は必ず他の医師にも見せましょう。

活用法その②

他の薬局でお薬を貰うときも必ず見せてください。お薬の飲み合わせチェックは薬剤師の得意技です。

活用法その③

薬局薬店で市販薬を買うときも自分がお薬を飲んでいることを話して相談にのってもらうのが上手な買い方です。



東京都薬剤師会HP等参照 (諏訪)

行楽の季節がやってきました。健康のために外に出て、体と心をリフレッシュさせましょう。

群馬県の遊び場スポットとお花見スポットをいくつかご紹介します。



♪ アクティブ派 ♪

アクティブに一日家族で楽しみたい方へ、遊び場スポットを3つに分けてご紹介します。

【①遊園地、動物園、牧場】

- ・ 渋川スカイランドパーク
- ・ 赤城高原牧場クローネンベルク
- ・ 群馬サファリパーク
- ・ 華蔵寺公園遊園地
- ・ 桐生が岡遊園地

子供にとつて遊園地はまさしく夢の国、たくさんのお遊具、アトラクション、ヒーローショーなどがあり、1日たつぷりと楽しめます。動物園は触れ合いが楽しめることもあります。

【②フィールドアスレチック、遊具などがある大きな公園】

- ・ 観音山ファミリアパーク
 - ・ こどものもり公園
 - ・ 渋川総合公園
- 気軽に行ける場所が多いフィールドアスレチックは、



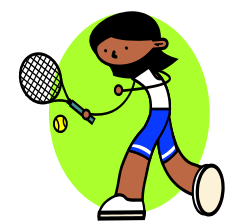
群馬の遊び場・お花見特集

お子様におすすめです。パパやママと一緒に遊ぶアスレチックはある程度の年齢でないと遊びにくいですが、幼稚園から小学生程度なら大丈夫でしょう。中には、バーベキュー施設、キャンプ施設が備えられたところもあります。都市には無料で開放している大きな公園というのはいかならないですが、郊外には結構広い公園があります。

【③スポーツ施設】

- ・ 群馬サイクルスポーツセンター
- ・ 熊谷桜堤

休日の日に子供と一緒にスポーツというのはいかがですか。特にサイクリングセンターがおすすめです。本格的なスポーツでなくても、自宅からボールやバドミントンなどを持って、広場、公園で運動をするのも良いと思います。



♪ のんびり派 ♪
のんびり春の日差しを浴びながら楽しみたい方へ、群馬近郊のさくらの名百選に指定されているスポットをご紹介します。

・ 赤城山南麓千本桜



赤城山南麓に約千本のソメイヨシノが道路の両側2kmにわたって続きます。満開時には桜のトンネルとなり、観光客を楽しませていきます。見頃は4月中旬です。

・ 熊谷桜堤

荒川の土手2kmにわたって、約五百本のソメイヨシノの桜のトンネルが続きます。「熊谷さくら祭」も開かれ、期間中はライトアップされた桜が楽しめます。見頃は4月上旬です。

私のオススメは熊谷桜堤です。ぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょうか。

「子供と楽しむアウトドアスポット、屋外施設」参照(町田)
「マップルお花見特集2014 HP」参照 (岩丸)

