

過活動膀胱(OAB)

過活動膀胱(OAB)

は、膀胱が過敏になり、自分の意に反して膀胱が収縮してしまうことで、次のような症状が起る病気で、

○尿意切迫感…急におしっこがしたくなり、もれそうな感じになる。

○切迫性尿失禁…尿意切迫感とともにおしっこをもらしてしまう。

○昼間頻尿・夜間頻尿…日中のトイレの回数が多すぎる。夜寝てからトイレに行くために1回以上起きなければならぬ。

過活動膀胱の原因はさまざまです。

①脳や脊髄の神経系ト



ラブルがあると、膀胱が上手くコントロールできなくなり、

②前立腺肥大症により尿道が圧迫されると、尿の出が悪くなるだけでなく、膀胱が過敏になることがあります。

③加齢に伴う影響で、膀胱が過敏になる事があります。

④原因不明の場合も少なくありません。

過活動膀胱には、抗コリン薬という、膀胱収縮を抑える作用の薬を服

最近の趣味



私の最近の趣味はパン作りです。最近やっと

ホームベーカリーを買ったので、材料を全て入

れて焼き上げまで全てお任せの食パンから、ホ

ームベーカリーで捏ねまでを行い、色んな形に

成形する菓子パンなど色々作っています。

レシピはインターネットや本などで調べ、い

用します。トレーニング(膀胱訓練・基盤底筋体操)と併用することで早期改善が期待できます。症状が気になる方は遠慮なく御相談下さい。(看護師 遠松 美智子)

ろんな味のジャムや野菜ジュース、青汁の粉末などを混ぜ込んで丸く成形したパンや、カスタードクリーム、チョコクリームを自分で作って中に入れたパン、ウインナーパンやシナモンロールなど休みの日に時間がある時は色々楽しんでいきます。

しかし、パンは食べ過ぎると太るものです。最近では、少しでもヘルシーにと考え、ライ麦やふすま粉、全粒粉などを混ぜたパンも作るようにしています。全粒粉とは、小麦粉の一種で、小麦粉の表皮、胚芽、胚乳を全て使って粉にした

ものです。胚乳だけを用いる通常の小麦粉と比べ栄養価が高く食物繊維やたんぱく質、ミネラル、ビタミン類が豊富です。カロリーの的には普通のパンとあまり変わりはありませんが、少しでも栄養価が高いもので、できるだけノンオイルで作るという心がけをしています。

星空散歩

先日プラネタリウム

に行きました。星にまつわる神話などわかりやすい説明でした。特別天文学に関心があるわけではありませんが、夜空を見ることは好きです。

地上でいろいろあって、夜空の星はいつも変わらぬ輝いていてほっとするのでしょいか。天

体望遠鏡など特殊な器具はありません。時計やカレンダーがない時代、

焼きたてパンはおいしいですが、みなさんも食べすぎには十分ご注意ください。川野 真芸



星で時刻や季節を知った人達のように、ただ見上げるだけです。みなさんも「天の川」や「中秋の名月」を見た経験はあるのではないのでしょうか。

最も身近に感じる星は月でしょう。日ごとに形を変える姿は世界中で見られ、国によってはその中にウサギ、ロバ、カニがいるとか。月があったから人は宇宙を指したのかもしれない。

星空にも四季があります。春には北斗七星が含まれるおおぐま座、夏には天の川をはさんで

こと座とわし座。秋にはWの形のカシオペア座、冬には真ん中に3つ星が並んだオリオン座。今の時期は空気が澄んで夜が長く、明るい星が多いので、星をみるにはぴったりです。

私は夕暮れの景色が一番好きです。青い空が少しずつ赤く染まっていく時、月の輝きが増し

明るい星が見えてくる頃。ぐっと濃紺の闇が迫ってきてなんとも言えない色合いになります。

あなたの好きな星空はありますか？時には日常を忘れ夜空を見上げてみるのもいいです。ただし、暖かい服装で風邪にはご注意ください。(介護事務 谷 夏央 里)



予約はこちら

電話：0799-62-5566 (診療時間内)
インターネット・携帯電話：<http://www.ukr.jp/soyama/> (24時間対応)
携帯電話からは右のQRコードからでも予約できます

