

夜のお手洗いでお困りのかたへ

川口市立医療センター

泌尿器科

いりえ ゆき
入江 有紀



最近、テレビや新聞で「夜間頻尿」という言葉をよく見かけますが、お手洗いのために何度も起きてしまうことはありませんか？泌尿器科の外來は夜間頻尿で悩むかたが多くいらっしゃいます。原因はたくさんありますが、日常生活の工夫で改善をすることができます。

尿をためる膀胱は筋肉でできた袋です。加齢と共に少しずつ硬くなり、どうしてもためられる尿の量は少量になります。また、頻回にお手洗いに行ってしまうと、膀胱は伸びるのが苦手になってしまいます。「さっき行ったばかりなのに…」と思う時には一度我慢できるか考えてみてください。ためられる尿の量が少しずつですが増えてくるはずですよ。

次に、睡眠の質を良くすることです。眠りが浅いと、ほんの少しの尿意でも目が覚めてしまいます。日中の適度な運動と日光を浴びることで睡眠ホルモンが分泌されるため、良好な睡眠が得られるといわれています。いびきがうるさいかたは睡眠時無呼吸症候群の疑いもあるので呼吸器内科や耳鼻科の受診をお勧めします。

また、心臓の機能や足の筋肉量の低下によって、日中、重力に負けて足の方に水分がたまってしまうこともあります。寝るときに横になるとその水分が尿になるため夜間の尿の量が増えてしまうといわれています。適度な運動、弾性ストッキング、昼休み時は足を高くしてみるなどの習慣は水分がたまることを予防してくれますので普段の生活に取り入れてみてください。

高血圧、前立腺肥大症、膀胱炎などの病気が隠れていることもありますので、症状の改善がない場合は泌尿器科の受診をお勧めします。

2週間以上続く咳・微熱・体重減少はありませんか ～9月24日から30日は結核予防週間です～

結核とはどんな病気？

結核菌により主に肺に炎症が起こり、飛沫感染や空気感染する病気です。結核菌の混ざったしぶきが、咳やくしゃみと一緒に空気中に飛び散り、それを直接吸い込むことで感染します。また、感染していても必ず発病するわけではありません。通常は免疫力により結核菌の増殖を体内で抑えることができます。過去には日本人の死亡原因第1位だった結核ですが、現代は医療の向上により、服薬治療で治る病気になりました。

川口市の結核の状況

日本では今でも1日に40人の結核患者が発生

2021年の川口市の新たな結核患者数は90人でした。30～60歳の働き盛りの世代が約4割、70歳以上が約5割を占めています。

結核を予防するために

規則正しい生活を送り、バランスの取れた食事や十分な休養・睡眠を取りましょう。健康的な生活が予防につながります。早期発見は重症化を防ぐだけでなく、家族や職場などへの感染を防ぐためにも重要です。症状がなくても毎年定期的に健診を受けましょう。

40歳以上のかたは市の【肺がん・結核検診】が500円で受けられます。
(6月～翌年2月) ※詳細は市ホームページをご覧ください。
問 地域保健センター ☎048-256-2022 FAX048-256-2023

次の症状が当てはまる場合には健診を待たずに早めに受診しましょう。

咳・たん	発熱	だるさ	食欲不振	体重減少	寝汗	チェック!
たんの絡む咳が2週間以上続いている			微熱・身体のだるさが2週間以上続いている			



※高齢者の場合は症状が出ないこともあります。年に一度は胸部レントゲン検査を受けるようにしましょう。

問 疾病対策課 ☎048-423-6726 FAX048-423-8852

イベントスケジュール

10日(土) 救急フェア
場 イオンモール川口 →14ページ

23日(祝) 第25回川口健康フェスティバル
場 フレンジア →8ページ

1日(土) 第21回ボランティア見本市
場 キュボ・ら広場 →29ページ

21日(金)～23日(日) 川口市市産品フェア2022
場 SKIPシティ

川口市 広報課 職員による
ちょっとくだけた? 市政情報番組
85.6 MHz City Information
FM Kawaguchiで放送中
放送日: 平日の10分間...10:00、13:50、17:50、20:00

LINE 川口市 公式アカウント
LINE ID @kawaguchi.city

暮らしに役立つ ぜひご利用ください
きらり川口情報メール

森や公園で子どもたちと生きものの観察や遊び、保全活動を行い、小学校の出前授業など自然の大切さを伝える活動に精力的に取り組んでいる。活動のきっかけは、18年前、綾瀬川沿いにあった一本のムクロジの太木。実がユニークで遊びの材料に採っていたが、河川工事で伐採された。この木のある綾瀬川の優しい風景が大好きで、何として

「川口市は都市化が進み、川や公園、学校などの公共の自然がより大切になってくる。歴史や命のつながりを感じられる自然の中で、子どもたちが創造的に遊び、自然を大切にすることを育んでくれば、そんな想いが花開く出来事があった。自身が主宰し、子どもたちが自然体験をする「自然探検ロボツクルくらぶ」活動の中でセミの幼虫が土から出てくることを観察していた

「まちの将来を担っていくのは今の子どもたち。自然体験をしていけば、自然と共生する優しいまちになっていくと思うのです。横山さんから子どもたち、そして次の世代へ、たくさん遊び、体験する輪が、自然を愛する想いの輪が自然と広がっていく。(集)



ひと 自然と遊び、自然を守る

埼玉県環境アドバイザー 横山 隆さん
よこやま たかし
30ページに掲載

子どもたちが、綾瀬川遊歩道の舗装計画に対し、土の道を希望。「土の道は虫もいるし、人も歩ける。だから土のままがいい」。路面温度や生きものの種類の違いなど、舗装された道と土の道を自主的に調査比較し、市に土の道を提案した。その結果、800mが土の道として整備され、今では年配のかたやはだしで歩く人など、絶え間なく人が行き交う。

