

# 我慢できない突然の尿意、過活動膀胱かも!?

中高年の人に多くみられる過活動膀胱。日本排尿機能学会の調査によると、40歳以上の男女の12.4%にみられ、その割合は年齢が上がるにつれて多くなっています。「恥ずかしい」「年だから」と放置することなく、きちんと対処することが大切です。

## 膀胱が異常に活動してしまう病気

「急に強い尿意に襲われ、我慢できない」「帰宅して玄関のドアを開けようとしているときや水に手が触れたとき、急にトイレに行きたくなり、我慢できなくなる」「トイレに行きたいと思ったら、トイレにたどり着くまでに忘れてしまう」——これらは過活動膀胱の代表的な症状です。

過活動膀胱とは、文字どおり膀胱が異常に活動してしまう病気をいい、尿がそれほどたまってなくても突然強い尿意を覚えるのが大きな特徴です。加齢や妊娠・出産などによる骨盤底筋の衰え、前立腺肥大症などで尿道の通りが悪くなる下部尿路閉塞、膀胱や直腸の一部が腫ら飛び出る骨盤臓器脱などが原因で起こることがありますが、原因がはっきりしない場合も少なくありません。

## トイレに行きたくても我慢する膀胱訓練

治療は薬物療法が一般的で、膀胱を収縮させるアセチルコリンの働きを弱めるタイプの薬や、膀胱の筋肉をゆるめて尿を溜める機能が高めるタイプの薬が主に用いられます。

薬物療法とともに治療で欠かせないのが膀胱訓練です。膀胱は本来、非常に伸縮性に富んだ臓器です。過活動膀胱は、膀胱に尿がいっぱいたまっているわけではありません。尿が少ししか溜まっていないのに、尿意を感じたらすぐにトイレに行ってしまうと膀胱の伸びが悪くなります。

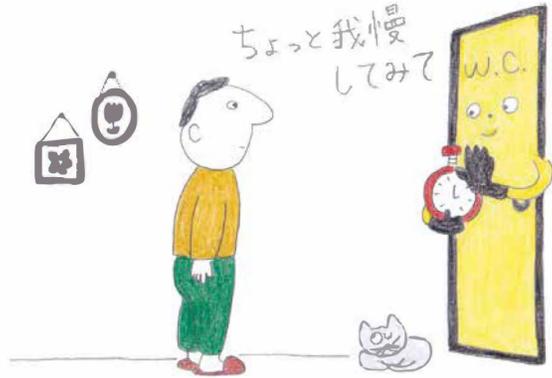
そこで、トイレに行きたくなくても我慢して膀胱に尿を溜め、膀胱をゆるませるといったのが膀胱訓練です。最初は5分ぐらい我慢して、徐々に時間を延ばしていきます。

## 骨盤底筋を鍛える体操も有効

過活動膀胱の原因の一つに骨盤底筋の衰えがあります。膀胱訓練とともに骨盤底筋を鍛える体操を行うと、症状改善により有効です。

体の力を抜いてリラックスし、肛門、膣、尿道をキュッと締めます。5つ数えたら、ゆっくりと力を抜きます。これを4〜5回1セットとし、1日10セット行うのが目安です。骨盤底筋体操は、クシャミをしたとたん尿がもれるといった腹圧性尿失禁対策にもなります。

過活動膀胱のような尿トラブルがあると、トイレが気になって電車や車に乗れない、外出を控えるようになる、就寝中に尿意で何回も起きてしまい睡眠不足になるなど、生活の質(QOL)の低下を招きやすくなります。放置せずに受診することが大切です。なお、尿トラブルでわからないことがあるときは、薬剤師に気軽にご相談ください。



イラストレーション:堺直子

クスリンです。

**ご意見をお寄せください 読者アンケート**

**回答方法** ハガキ、QRコード(またはURLからアクセス)いずれかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

**ハガキ**

- 1 Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例:●●薬局 ●●店 ●●市)
- 2 薬局で行うイベントで参加したいものは何ですか?(1.健康相談会 2.商品お試し会 3.骨密度などの測定会 4.運動体験 5.その他)
- 3 ①の薬局へのご意見・ご要望
- 4 Lifeへのご意見・ご要望
- 5 郵便番号・住所 ⑥氏名 ⑦性別
- 8 年齢 ⑨電話番号 ⑩欲しい色(AまたはB)

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

**QRコード** QRコードを読み取るか、<https://questant.jp/q/7HMIQ8T4> にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

※あて先(切ってハガキに貼ることができます)

〒150-0001  
東京都渋谷区神宮前5-47-11  
クラスAネットワーク Life2月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。  
締め切りは、3月5日(当日消印有効)です。

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で36名様に下記の商品をプレゼントいたします。

欲しい色(AまたはB)を明記してください。

**プレゼント 36名様**

A グリーン B レッド

**軽くて便利な ショルダーポーチ**  
ちょっとしたお出かけや、旅のおともにおすすめのポーチです。内ポケットもあり、鍵やペンなどを引っ掛けられるループ付きで便利。折りたたんで内ポケットに収納すると手の平サイズになります。

PACKABLE POUCH (Aグリーン/⑩レッド)  
最大幅26×高さ14×マチ4cm  
肩紐の長さ約36~112.5cm 5,390円(税込)  
カジリーネ 商品のお問い合わせは下記URLから  
<http://toandfro.jp/contact>

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報(姓)はクラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。  
※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

**お知らせ**

健康情報をWebでも  
Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。  
<https://www.e-classa.net/>  
class A ヘルシーライフクラブ 検索

〈健康脳クイズの答え〉  
答えは、「マママキ」でした。

マ	イ	コ	ク	イ
ク	マ	タ	ワ	シ
ア	リ	ガ	ネ	バ
イ	ク	セ	モ	ノ
コ	ン	ム	キ	

次号予告 3月号は「脳の健康」を特集します。どうぞお楽しみに。

**薬剤師にご相談ください**  
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくてもお気軽に薬局におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11  
TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@classa.com

# 花粉の季節の知恵袋

■我慢できない突然の尿意、過活動膀胱かも!?...4  
ショルダーポーチを36名様にプレゼント...4

**掃除機を手前に引いてカーペット掃除**

カーペットは花粉がからみつきやすい場所です。掃除機をゆっくりと動かして花粉を吸引。また、手前に引いてカーペットの毛足を倒すようにすれば、より多くの花粉を吸い込みます。

**網戸もしっかり掃除**

濡れた2枚の雑巾や新聞紙などで網戸をさみ込むようにしてこすり合わせます。ホウ酸入り洗濯洗剤と重曹と洗濯のりを使ったスライムローラーで室外側の面だけ掃除してもOK。  
※100円ショップなどで購入できます

スライム  
・ホウ酸入り洗濯洗剤:5ml  
・重曹:20g程度  
・洗濯のり(PVA入り):15mlを混ぜる  
ペンキローラー※

**寝室以外、朝掃除**

人が寝静まっている間に床に落ちた花粉を朝、掃除しましょう。ただし寝室の掃除は寝る前に。布団に落ちた花粉が、布団をはがしたときの風で掃除をする前に部屋中に舞ってしまうためです。

**窓の下の花粉に注意**

室内の暖気が冷たい窓ガラスに触れると冷気となって下へ流れ、同時に暖気が上昇(コールドドラフト現象)。そのため窓の下に花粉がたまりやすいので、しっかり掃除を。

# 掃除の知恵袋

持ち込まない



**湿らせたタオルで衣服の花粉を取る**  
衣服についた花粉が舞い上がって再び衣服に付着するので、玄関の外で衣服をはたくのはNG。湿らせたタオルで衣服をベタベタと押さえつけ花粉を除去。押さえるタオルの面は時々変えて。

## 玄関の正面に空気清浄機を置く

玄関の扉を開けるときは、人が通れる程度の幅に。それでも室内の暖気は扉の上側から外に出て、花粉を含んだ外気は扉の下側から室内に入ってきます。玄関正面に空気清浄機を置いて花粉をキャッチ。

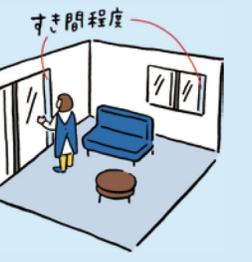


**着替えは浴室で**  
外出着からホームウェアに着替える場所は浴室が最適です。着替える際に空気中に舞上がった花粉は浴室内の湿気を含んで床に落ちます。落ちた花粉は入浴時に排水口へ流れます。



**ワイパーや雑巾は、一方向に動かす**  
ワイパーや雑巾を前後、あるいは左右に勢いよく動かすと、その動きとともに花粉が舞い上がります。ワイパーや雑巾の面を床に密着させて、一方向にゆっくり動かします。

**換気は、2カ所の窓を少し開ける**  
2カ所の窓を開けることで花粉を含んだ外気が家の中を通り抜けやすくなります。ただし、窓はすき間程度に開けて。広く開けるよりも空気の流れが速くなり、効率的に換気ができます。



**加湿器の周りの床を拭く**  
花粉は湿気を吸うと重くなり落下します。加湿器の周囲の床には、湿気を吸って落ちた花粉がたまっている可能性があります。こまめに周囲の床を拭くことを心がけて。

イラストレーション:ヤマグチカヨ

### 目がごろごろかゆいときには？



花粉に含まれるアレルギー物質は涙に溶けやすいため、目のかゆみなどの症状がよく現れます。

### 普通のメガネでも目に入る花粉は40%減少



最近はおしゃれな花粉症対策メガネが販売されています。しかし、普通のメガネでも目に入る花粉量を約40%減らせます。なお、コンタクトレンズは花粉がレンズと結膜の間で擦れるので、この時期はメガネに替えたほうが無難。

### 目薬の正しいさし方



目薬の容器の先端がまつ毛やまぶた、手などに触れないようにさしましょう。触れると細菌や花粉などが容器内に入ってしまい、目薬の汚染の原因になります。さした後はまぶたをしばらく閉じるか、目頭を軽く押さえます。

### 洗眼薬も便利



洗眼により、目の表面や周辺に付着している花粉を洗い流すことができます。その際、塩素などを含む水道水よりも洗眼薬を用いるほうがおすすめです。ただし、洗眼薬の使用にあたっては決められた用法・用量を守ることが大切。

### のどがイガイガするときには？



のどの粘膜に花粉が付着したり、口呼吸でのどが乾燥したりすると、イガイガの原因に。

### マスクで保湿する



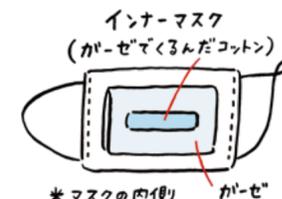
のどの粘膜は外気に含まれる花粉やウイルス、細菌などを付着して外へと追いやる役割も持っています。のどが乾燥すると、この役割を十分に果たせなくなります。戸外だけでなく、家の中でもマスクでのどを保湿しましょう。

### 鼻がむずむずするときには？



花粉が鼻の粘膜にくっくと粘膜の下にある神経が刺激されて、鼻のむずむずを引き起こします。

### インナーマスクで花粉を99%カット



マスクをすると、吸い込む花粉の量を3分の1〜6分の1に減らせるとの報告が。さらに、マスクの内側の鼻の下にガーゼを当てるインナーマスクにすると、どんなタイプのマスクでも鼻に入る花粉を約99%カットできることがわかっています。

### ワセリンで保護



皮膚の保湿剤などによく使われるワセリンを鼻の入り口に塗ると、そこに花粉がくっつき、それ以上奥にいかなくなります。また、花粉がワセリンで包まれることで、粘膜の中にアレルギー物質が入りにくくなります。

### 鼻がつまったときの寝方



体の側面を圧迫すると、反対側の自律神経が刺激され、反対側の鼻の通りがよくなることから知られていません。したがって鼻づまりで眠れないときは、つまっていない方を下にして横向きに寝て、圧迫させるといいでしょう。

## 花粉に負けない/セルフケアの知恵袋

目のかゆみやくしゃみなどの、花粉症の症状はとて不快感なもの。また、そうした症状で夜なかなか寝つけず寝不足になることも。そうならないためにも、花粉を寄せつけないセルフケアでこの時期を上手に乗り切りましょう。

### 鼻づまりに効くツボ



鼻づまりに効くといわれるツボがあるので試してみよう。顔にある①「印堂」②「迎香」③「禾髎」がその代表です。手にある④「谷谷」は首から上の症状全般によいとされます。力を入れずに、指の腹で回すように押すのがコツです。

### 鼻うがいのやり方



顔をやや下向きにし、片方の鼻を指で押さえ、もう片方の鼻から洗浄液(0.9%の生理食塩水\*)の入ったドレッシングボトルのノズルを鼻の穴に当て洗浄液を注入。「えー」と声を出しながら口から洗浄液を出します。反対側の鼻も同様。

### 花粉が肌に触れないようにする



花粉は肌にとって強い刺激となります。マスクやメガネだけでなく、マフラーや手袋、帽子なども用いて、花粉が肌に直接触れない工夫を。髪の毛も花粉がつきやすいので、ひとつにまとめたほうがいいでしょう。

### 帰宅したら優しく洗顔、保湿



いくら服装に気をつかっても、花粉の肌への付着を完璧に防ぐことは不可能です。帰宅したら、まず顔と手をよく洗って花粉を洗い流しましょう。洗った後の肌は乾燥しているので、クリームや軟膏などで肌の保湿もしっかりと。

### 気持ちがイライラするときには



### 湯船に浸かりリラックス

ぬるめの湯に肩までのんびり浸かれば、心身を落ち着かせる副交感神経が優位になってリラックスできます。血行が良くなるので、自律神経を乱しやすい冷えの対策としても有効です。湯気によるスチーム効果で鼻の通りもスッキリ。



### 家の中でできる適度な運動を

花粉を避けて外出せず、家の中にもちがちな状態になっていませんか。花粉が飛び交う外での運動は症状を悪化させるので避けたほうがいいのですが、体を全く動かさないので問題。スクワットなど室内でできる運動を心がけて。



ストレスがたまるとう自律神経が不安定になり、花粉症の症状をますます悪化させてしまいます。

### 風邪ではなく花粉症かも？

くしゃみや鼻詰まりなどは花粉症特有の症状ではなく、風邪でも同じような症状が出ます。そのため、風邪だと思っていたら花粉症だったということも。安易な自己判断はせずに受診を。

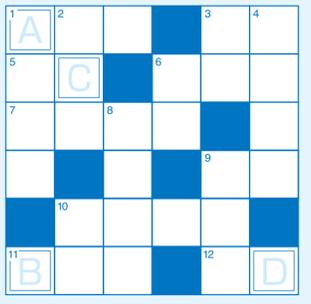
### 天気予報をチェック

外出の予定を立てる前に、テレビや新聞、ウェブサイトなどで花粉飛散情報をチェック。雨の翌日やカラッと晴れた日は花粉が多く飛散します。天気予報にも気を配りましょう。



## 健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Dをつなげてできる言葉は？



- 〈タテのカギ〉
- 芝居の休憩時間
  - 有田焼の通称を〇〇〇焼という
  - 壺の餌となる植物
  - 〇〇〇〇を叩いて渡る
  - 会話のかっこうの材料を話の〇〇という
  - 戦いに勝つて帰ること
  - DNAのすべての遺伝情報のこと
  - 果実は杏仁豆腐のトッピングにされたりもする
- 〈ヨコのカギ〉
- 舞踏などで酒宴に興を添える少女
  - 出る〇〇は打たれる
  - 目の下の部分にできることがある
  - 鍋などの洗浄に使う、ブラシに似た道具
  - 手元にあるお金のすべて
  - 北半球で一年のうちで最も昼の時間が長い日
  - ひとくせある、したたか者
  - 東南アジア最長の川は〇〇〇〇川
  - ちよとしたことに腹を立てること。〇〇になる

脳が喜ぶ話 脳の健康にも食事は大切。朝昼晩、規則正しく栄養バランスのとれた物、つまりは色々な物を食べ、寝る2時間前からは食事を控えましょう。

## ゲンキレシピ vol.117 五目きのこ丼

調理時間:30分 エネルギー:約310kcal 塩分量:約2.6g

### うまみも食物繊維もたっぷり



きのこは種類によって多少の違いはあれ、ビタミンB1、B2、うまみ成分と食物繊維が含まれています。いろんなきのこを組み合わせることでおいしさも増すので、お好みのきのこをたっぷり使って作ってください。きのこあんは冷蔵庫で密閉容器に入れて1週間程度もつので作り置きにも便利です。

- 材料(2人分)
- 椎茸 2個
  - マイタケ 1/4袋
  - みりん 大さじ1
  - エノキダケ 1/4袋
  - だし用昆布 5cm
  - ごはん 茶碗2杯分
  - しめじ 1/2袋
  - 水 1/2カップ
  - 海苔 適宜
  - なめこ 1/2袋
  - しょうゆ 大さじ2
  - わさび 適宜

- 作り方
- 椎茸は石づきを取って薄切り。しめじとマイタケは石づきを取ってほぐす。エノキダケは石づきを切り落して、3cm長さに。なめこはサッと洗っておく。
  - 鍋に①のきのこ、昆布、水、調味料を入れて火にかける。沸騰したら火を弱めて水分が無くなるまで煮詰める。
  - どんぶりにごはんを入れ、上から②のきのこあんをたっぷりのせる。好みに海苔やわさびを添える。

Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください <https://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

取材協力:ヘルスケアクリニック株式会社 代表取締役社長 松本定典さん、参考文獻:「健康に作りたけ家の掃除を変えたい」(松本定典著/扶桑社) 「肥満 健康に作りたけ家の掃除を変えたい」(松本定典著/扶桑社) 「花粉症情報発信マニュアル2014年1月改訂版」(環境省) 「鼻のかゆみ」(藤田和喜/法研) 「体調不良がある「自律神経の整え方」(石井正則監修/笠倉出版社) <Webサイト>花粉症と目|日本眼科協会 花粉症による目のアレルギーには正しい対策を。|参天製薬 洗眼薬の使い方|参天製薬 平成24年度花粉症対策|厚生労働省 目のこと|全日本民衆洗眼Q&A|小林製薬 「花粉」による肌トラブルと農生研研究所のテクノロジー|興生堂 「夜と朝の目は安心」は大変面白い 花粉症対策のツツ|NIKKI STYLE <4ページ> [大丈夫!何とかなります 通説動機]あなただけのその症状、もしかして? (橋山監修/主婦の友社) 「原もれ・頼良は自分で治せる!」(内田雅和編/主婦の友社) 「別冊NHK きょうの健康 女性の肌トラブル」(NHK出版)

\*生理食塩水の簡単なつくり方...一度沸騰させた水1Lに対し、9gの食塩を入れて溶かす