

クイーン倶楽部だより ② 月号

2020年
第204号

ERN 有限会社エコ・ライス新潟

新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100
TEL 0258(66)0070 FAX0258(66)0447
URL <http://www.eco-rice.jp/>
E-mail office@eco-rice.jp



皆さまにご紹介

雪のない 賽の神

冬の伝統行事!

竿に吊るされたスルメ

賽の神は、小正月の伝統行事です。竹や木の骨組みにワラを積み上げて賽の神を作り、正月飾りや書き初めなどと一緒に燃やして無病息災、五穀豊穡や豊漁を祈ります。新潟では賽の神の時に、スルメも焼いて食べます。長い竿の先にスルメを吊るして炙って食べると、風をひかないと言われていました。子供のころは、これが楽しみでした。また、地域によっては”どんど焼き”と呼ぶこともあります。皆様の地域では、なんと呼んでいるのでしょうか。



その
07

Dr.Nobbyのセルフチェック健康

頻尿

頻尿とは、尿が近く何度もトイレに行くことをいいます。高齢者、特に七十歳以上の男性に多く、ほぼ全員該当します。

正常なトイレ回数は昼間7回以内、就寝後1回ですので、昼間(起床時)8回、睡眠時2回以上が頻尿といえます。睡眠時に目が醒めてトイレに行く場合を夜間頻尿といい、睡眠障害の大きな原因となっています。

頻尿の原因は三つ考えられます。一つは水の飲み過ぎです。この場合、毎回の尿量は多く1回尿量が300ml以上あります。水を摂らないと脱水になるという注意が効きすぎている場合です。二つ目は膀胱に刺激があり尿意をもよおす場合です。膀胱炎か前立腺肥大症があります。膀胱炎は女性に多く排尿後のしみる痛みがあり、一回量は非常に少なく残尿感もあります。前立腺肥大症は力まないと尿が出にくい、終えるまで時間がかかる、尿線が細いという症状があります。

三つ目はこれが高齢者頻尿の最多原因ですが、膀胱排尿筋の硬化で、膀胱容積が少なくなり、すぐに排尿しなくなっている病気です。「過活動膀胱」という病気です。膀胱容積が狭くなり、脳にすぐ排尿指令を送る過敏性膀胱の状態です。尿をコップにとり尿量を計り250ml以下ではこの病気といえます。強い尿意を覚え(尿意切迫)、自動的に排尿し漏らしてしまう(切迫性尿失禁)ことがあります。意識すると急に強い尿意を催すことも特徴です。

この過活動膀胱の治療として、漢方では「八味地黄丸」があり、処方薬には尿知覚低下薬、排尿筋弛緩薬があります。排尿筋をほぐし緊張をとるマッサージもあります。色々の方法があると思われませんが、私はこれで直したという経験があれば、お知らせください。



中村 信也(なかもらのぶや)

医学博士。東京家政大学名誉教授。まほろば東京クリニック院長。
「食と医療」の医療薬膳研究の第一人者。