

クイーン倶楽部だより 9月号

2020年
第211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



令和2年産
新米

今年の新米、お届けまであと少し!



五百万石(酒米)を見極める

異常な長い梅雨が明けると猛暑の連続。日照不足の影響で稲の丈が通常の年より長く伸び、追肥を控えると猛暑で逆に肥料不足になる大変難しい年でした。
来月には新米をお届けしますので今しばらくお待ちください!

その
14

Dr.Nobbyのセルフチェック健康

失禁

失禁とは、「おもらし」のことで、尿または便が不意に漏れることを言います。尿漏れを「尿失禁」、便漏れを「便失禁」といいます。失禁の特徴は、患者さんが非常に多いことと、病医院への診察率が非常に低いことです。共に高齢者の病気ですが、女性の場合、尿失禁は若い人にも多く、全女性の半数近くが該当するという報告もあります。便失禁は男女差なく1割ぐらい経験ありとなっていますので両者は国民病と言ってよいでしょう。一人で悩まず泌尿器科に相談にゆきましょう。

種類は、お腹をかんだ場合に不意に出る腹圧性失禁、急にもよおしてトイレに間に合わないという切迫性失禁、勝手に漏れてしまう溢流性(いつりゅうせい)失禁などがあります。

対策としては下着がありますが、小漏れ、中漏れ、大漏れが用があり、膨らまぬよう工夫され、テレビでも宣伝され種々ありますので利用しましょう。失禁に対し薬・手術がありますが、まずは「骨盤底筋体操」をやります。骨盤底筋は文字通り腹腔の骨盤底をなす筋肉で、外肛門括約筋、肛門挙筋など八つの筋肉があります。肛門すぼめ、背筋腹筋、膝タオル締め体操などを一日100回は行うようにします。資料が欲しい方は連絡ください。



中村 信也(なかむらのぶや)

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。