

# ヘルスアップ ニュース

## 2月号 [Vol.43] フジカワ調剤薬局



『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

—健康歳時記—

### “膀胱炎”

最近、トイレが近くなった。排尿しているときに痛みがある。そんな症状ありませんか？

#### ◆◆膀胱炎とは？

膀胱炎は尿路感染症（腎臓から尿道に至る尿路の感染症）の一種です。尿道から膀胱に大腸菌などの細菌が入って増殖し、膀胱の粘膜が炎症を起こします。

#### ◆◆どんな人が膀胱炎になりやすい？

女性の5人に1人は一生に一度は膀胱炎を経験すると言われています。これは女性の尿道が男性に比べて短く、尿道口の近くに肛門があるという構造をしているからです。一方男性でも、50歳を過ぎると前立腺肥大や腎臓結石などの疾患の増加に伴い、尿路感染症（尿道炎や膀胱炎など）を発症する人が増加します。

#### ◆◆膀胱炎の症状は？

\*膀胱炎になると、以下に示すような症状が現れます。

◎初期に現れやすい症状； □頻尿 □排尿時の痛み □尿の濁り

◎他の症状； □尿意切迫感 □残尿感 □血尿

膀胱の炎症のため、下腹部にひきつような痛みが生じます。特に排尿の終わりに激しく痛みます。膀胱が過敏になり、尿が少ししか溜まっていないのに尿意の信号が出るため、頻尿が起こったり、突然尿意を催して我慢できなくなります。さらに、白血球が混じって尿が白く濁り、炎症がひどくなると血液の混じった尿が出ることもあります。また、細菌が増えると尿の臭いが強くなります。

#### ◆◆膀胱炎予防、解消のための日常生活のポイントとは？

●尿量や排泄回数を増やす；膀胱に尿が長く留まると細菌が繁殖しやすくなります。水分を多くとって尿を出し、膀胱内の細菌を洗い流しましょう。

●下腹部を冷やさない；尿意が強くなり、膀胱炎の症状が悪化することがあります。ひざ掛けやカイロなどを利用しましょう。

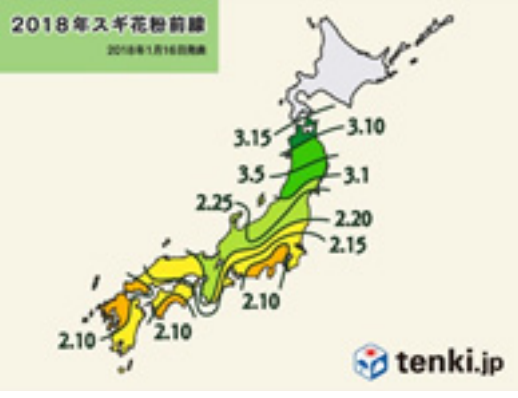
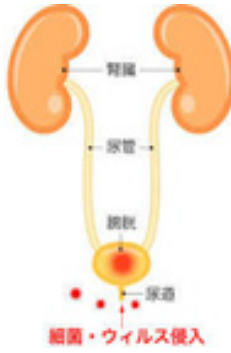
●便秘をしない；腸内で大腸菌が繁殖し、尿道に侵入しやすくなります。

●安静と休養をとる；過労やストレスにより膀胱粘膜の免疫力が低下します。

●尿道口付近を清潔に保つ；肛門の大腸菌が尿道に入るのを防ぐため、排便後は前から後ろに拭きましょう。生理用品などはこまめな交換が必要です。

#### \*ちょっと違う膀胱炎『間質性膀胱炎』\*

最近、間質性膀胱炎が注目を浴びています。原因不明の炎症が生じて、膀胱の知覚が亢進して過敏になり、頻尿や痛みなどの症状がおこります。尿がたまったときの強い痛みが特徴です。さらに疾患が進行すると膀胱が萎縮していきます。通常の膀胱炎は、細菌による尿路の感染が原因のため、抗生物質で治りますが、間質性膀胱炎は、細菌によって起こるものではなく尿自体はきれいで、抗生物質は効きません。日本では約20～40万人の患者がいると推計されています。



### \*今月の出来事\*

#### 今年のスギ花粉の飛散開始は2月上旬！

今年もスギ・ヒノキ花粉症の方には、つらい時期がやってきました。今年のスギ花粉の飛散開始は、例年並みで2月上旬に九州や中国、四国地方の一部から花粉シーズンが始まる見込みです。スギ・ヒノキの花粉飛散量は、東北の飛散量は前シーズンの約2倍、関東甲信、四国では約1.5倍と多く飛散すると予測されています。ピーク期間は、徳島では3月上旬から中旬となり、終わる頃になると、ヒノキ花粉のピークが始まりますので注意しましょう。

花粉症の最大の予防は、先ず花粉を避けることです。外出の際は、マスクやメガネを着用し、帽子をかぶることも効果があります。帰宅の際は、洋服や髪の毛についた花粉をよく払い落としてから家の中に入りましょう。今月も早いうちから花粉対策を始めるよう心がけてください。

### —明笑氣楽—「知って得する雑学」

#### 「節分に太巻寿司」食べる習慣はいつどこから？

節分に太巻寿司が食べられるようになったのは、江戸時代末期から明治時代にかけて、大阪の花街で節分を祝ったり、商人が商売繁盛を祈願して始まったといわれている。節分の夜に、その年の恵方（歳神様のいる方位）に向かって、目を閉じて願いごとをしながら、運を一気にいただくという意味で、太巻寿司を一本丸かじりする「丸かぶりすし」が起源とされる。そこから、節分に食べる太巻寿司は「恵方巻き」と呼ばれるようになった。戦後にいったんすたれたが、1989年セブン-イレブン広島市中区舟入店が、大阪には節分に太巻寿司を食べる風習があると聴いて、販売を仕掛けたことにより全国に広まったと言われている。ちなみに2018年は丙（ひのえ）。今年の恵方は「南南東」に向いて食べましょう。

### 《健康相談会 開催》

- ※参加無料 限定3組（予約制）
- ※事前に相談内容のチェックをさせていただきます。
- \*病気に負けない身体づくりに！ \*膝や腰の痛みがある方に！
- \*不妊症で悩んでいる方に！ アトピーで悩んでいる方に！など
- 体質改善や体質強化、食生活や生活習慣など
- 身体が元気になるアドバイスをして頂けます。
- 日時：2月21日（水）18：00～
- 場所：フジカワ調剤薬局
- 講師：中本 宗宏先生
- ・健康相談アドバイザー・温灸指導士・子宝カウンセラー指導士
- ・薬膳アドバイザー・カッサ指導士
- 【先着順で定員になり次第終了させていただきます】



### 今年も元気に頑張ろう！

新しい年を迎え、家族そろって実家へ、お正月のあいさつに出かけました。弟一家もやってきて、その夜は堀江家の家族全員集合でした。

父の年頭のあいさつに始まり、お屠蘇でお互いの健康と幸せを祈り乾杯。料理上手な妹手作りの美味しいおせちを囲んで、みんなでワイワイ、ガヤガヤと賑やかな団らん時間を過ごしました。メは、毎年恒例、総勢11人の“ケーキ選びジャンケン大会”です。小1の甥を相手に、じいちゃん・ばあちゃんまでも目を輝かせ、童心にかえっての真剣勝負。勝者から好きなケーキを選ぶたびに歓声があがり、笑いっぱい楽しいひと時でした。

元旦の一夜を、なんの気兼ねなしに話しができ、心の底から笑いあい楽しみあい、ささやかなようでも、幸せってこんなものなんだなあと・・・しみじみと感じた一夜でした。

由紀子

### \*2月のイベント情報\*

- ◎三好スタンプ2倍セール
- 毎月第一木曜日・金曜日、開催
- \*2月健康宝くじ 当選番号発表\*
- 景品『フジカワ調剤薬局商品券』
- 1等賞 1450 2等賞 1470
- 3等賞 490 500
- 4等賞 001 198 287 311 409
- 5等賞 18 27 36 45 54 63 72 81

夜は寒し鮎のうるかを着るに  
爛あつき酒のみて寝むのみ  
堀江市清 遺歌集より