

おしっこ



加齢とともに、尿もれなどの排尿トラブルを経験する人が増えていきますが、特に女性の場合は、40歳以上の3人に1人が尿もれを経験しているといわれています。

女性の尿漏れで最も多いタイプは、笑ったり、咳やくしゃみをしたたり、重い物を持ち上げるなど、おなかに力を入れると起こる腹圧性尿失禁です。主に出産などにより、膀胱と子宮を支えている骨盤底筋が緩むことによつて起こります。次に多いタイプは、急に我慢できない尿意を感じ、トイレに行く前に尿もれを起こしてしまう切迫性尿失禁です。加齢によるホルモンバランスの乱れや血流障害によつて、膀胱と脳の連携がうまくいかなくなり、過活動膀胱となることで起こります。

男性の場合は、前立腺肥大症や過活動膀胱が原因となつて尿もれが起こります。前立腺肥大症の症状は50歳以上の5人に1人はあるといわれ、前立腺が大きくなることによつて尿道や膀胱が圧迫されて、急にトイレに行きたくなつたり頻尿になったりします。また、膀胱の機能が



機能性表示食品とは？

最近、スーパーやコンビニ、ネットなどで「血糖値が気になる方に適した食品です」、「〇〇には血圧が高めの方に適した機能がある」とが報告されています。「△△は肌の水分保持に役立ち、乾燥を緩和する機能があることが報告されています」など表示された食品が多く見られるようになりました。

このような表示は、2015年4月から新たに始まった「機能性表示食品」制度によるものです。この制度により、食品関連事業者の責任において、国の定めるルールに基づき食品の安全性と機能性に関する科学的根拠について評価



を行い、販売前に消費者庁へ届出した後、機能性を表示することができるようになりました。これまで機能性を表示できたものは、国が個別に許可した特定保健用食品、いわゆる「トクホ」と国の規格基準に適合した栄養機能食品（栄養成分の機能の表示）のみでした。機能性を表示できるようになつたといっても、機能性表示食品はあくまでも食品で、医薬品と異なり疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。自身自身の健康維持や増進を目的として、食品の人体の調子を整える機能性を期待するものです。

ただ機能性表示食品に頼るだけではなく、毎日の食生活において、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを取ることが大切です。



また、たくさん摂取すればより多くの効果が期待できるものではありません。過剰摂取してしまうと健康を損なうおそれもありますので、万が一、体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止して医師に相談しましょう。

ずっと健康に過ごしていくために、自分に合った機能性表示食品をつまぐ食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。どの商品が良いか迷ったり、他に服用している薬と飲み合わせが心配なときは、気軽に店頭で相談してみよう。

低下するため、力を入れないと尿が出にくくなる場合があります。尿もれや頻尿は人に相談しにくい悩みかもしれませんが、薬局やドラッグストアには漢方薬をはじめ、おしっこにお悩みの方に適したサプリメントや尿とりパッドなどもありますので、お店で相談してみてください。

なお、頻繁にトイレに行かなくて済むように水分を控えてしまいがちですが、控えすぎると膀胱炎や脱水症状を引き起こす可能性もあります。何事もバランスが大切です。カフェインやアルコールの摂りすぎには気をつけながら、摂っている水分の量やトイレに行く回数など自分の生活を見直してみよう。



食生活を見直そう!



ついつい好きな食べ物はかりを食べて嫌いな食べ物を避けてしまいがち...そんな食生活を一生続けたいのでしょつか? 私たちの体は毎日の食べた物を栄養にして生きています。ですから、さまざまな食品を万遍なく摂ることはとても大切なことです。毎日の食生活を意識することは、糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの病気の発症の予防につながります。

たとえば、便の量を増やし便秘を防ぐといわれる食物繊維は、腸内のビフィズス菌や乳酸菌の量を増やします。さらに、腸の中で脂質を吸着して体の外へ排出することでコレステロール値を下げたり、糖質の吸収をゆるやかにすることで食後血糖値の急激な上昇を抑えたりします。食物繊維は、豆類、

食物繊維をしっかり摂ろう!



また、ミネラルの一種であるカリウムは、余分なナトリウム（塩分）を排出する作用があります。日本人は食文化などにより塩分を摂りすぎているといわれていますが、ナトリウムを摂りすぎると高血圧を招き、心筋梗塞や脳卒中の原因になることもあります。野菜の摂取量が不足していると、野菜に多く含まれるカリウムも不足してしまいます。野菜は1食1皿以上、1日5皿分で1日3500g以上摂ることが目標とされています。野菜は健康に良いと知っていても十分に摂れているか考えてみましょう。

食習慣を変えるのは、簡単なことではありません。でも、毎日を送っていくために、一緒に食卓を囲む家族とともに無理のない範囲で食生活の改善を少しずつ継続していきましょう。

カリウムはたっぷりの野菜から



1日5皿を目標に

野菜は健康に良いと知っていても十分に摂れているか考えてみましょう。

食習慣を変えるのは、簡単なことではありません。でも、毎日を送っていくために、一緒に食卓を囲む家族とともに無理のない範囲で食生活の改善を少しずつ継続していきましょう。

体質改善 漢方相談 ダイエット 処方せん 美容エステ

あさひ薬局 開成本店

どんなことでもお気軽にお電話ください。専門のスタッフが丁寧にお応えします! ☎0120-44-0346

佐賀県佐賀市開成3-5-42 TEL:0952-33-0346 FAX:0952-33-0341 営業時間:AM9:00~PM7:00 定休日:日曜・祝祭日

ホームページは **コチラ**

あさひ薬局開成店 検索