

## 3月の健康相談

相談名	日程	受付時間	場所
健康相談(予約制)	6日(水)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	12日(火)	13:00~16:10	
リハビリ相談(予約制)	13日(水)	9:00~11:30	
こころの相談(予約制)	5日(火)	13:00~15:00	障害福祉課(☎内線2470)
精神保健相談(予約制)	5日(火)	14:30~16:30	土浦保健所(☎821-5516)
	22日(金)	15:00~16:00	
高齢者健康相談	14日(木)	10:00~11:30	老人福祉センターつわぶき(☎831-4126)
	28日(木)		老人福祉センター湖畔荘(☎828-0881)

覚えよう!

### 健康づくりの合言葉「けんこうつちうら21」

健康づくり計画「健康つちうら21」では、「けんこうつちうら21」にちなんだ8つの健康目標を紹介しています。ぜひ日々の健康づくりにお役立てください。詳しくはこちら▶



合言葉⑦ 「けんこうつちうら21」の「ら」

ランニング、  
ウォーキング、サイクリング、  
土浦自慢のコースを使おう!



## 健康教室

おねしょと便秘の意外な関わりとは?

土浦市医師会 伊本 夏樹  
(日立製作所土浦診療健診センター)

お子さんの宿泊学習の予定が近づいてくると、おねしょ(夜尿症)の相談が外来で増えてきます。夜尿症は、日本の小・中学生の6.4%にみられますが、成長にともなって自然に良くなることも多いので、相談をためらう保護者の方も少なくありません。命に関わることはほぼありませんが、毎日の生活の質に悩ましい影響を及ぼすことがあるので、お困りの方は遠慮することなく小児科医に相談してください。

ところで、「おねしょと便秘に何か関係がある」と聞くと、頭に「？」が浮かびませんか? まだまだ分からないことも多いのですが、夜尿症の診療にはこの10年くらいで大きな変化がみられています。私が小児科研修医だったときには、「起こすな、怒るな、焦るな」といった保護者の方向けの生活指導を教えられました。当時、薬は膀胱の緊張をほぐす薬と、脳の神経伝達物質の働きを改善する薬くらいしかなく、生活指導が治療の中

心でした。2012年に内服する抗利尿ホルモン剤が治療アイテムとして登場すると、それまでと比べて格段に治療の質が上がりました。そして、夜尿症と便秘との関わりですが、夜尿症では昼間のおねしょ(昼間尿失禁)や昼間の下部尿路症状(頻尿、<sup>ぼうにょう</sup>尿意切迫、<sup>せんえん</sup>遷延性排尿、腹圧排尿、排尿がまん姿勢、残尿感など)をとともなう例が多くみられ、この場合、同時に便秘をしているケースが多いことが分かってきました(機能的排尿排便障害)。この便秘を治療することで夜尿症が改善することが多くあり、積極的な便秘治療が推奨されています。お子さんのおねしょに悩んでいる保護者の方は、お子さんの排尿の様子だけでなく、排便状態もよく観察した上で、小児科医に相談してください。日本夜尿症学会(現:日本夜尿症・尿失禁学会)が発行している「夜尿症診療ガイドライン2021」にも詳しいことが紹介されています。

広告