



**蔵書点検のため5月31日(金)から6月5日(水)まで
全館休館します**

利用者の皆さんが、より快適に図書館を利用できるように、本やCDなどの資料が正確な場所に置かれているかを確認する蔵書点検を行います。

なお、アルカス土浦館の自動返却機と、分館および各中学校地区公民館の返却ポスト、土浦市電子図書館は通常どおり利用できます。

土浦市電子図書館をご利用ください

お持ちのパソコン・スマートフォンなどで電子書籍を借りたり、読んだりすることができます。ご利用には、事前に専用ID・パスワードの発行が必要です。詳しくはカウンターまでお問い合わせください。

貸出点数／2点まで 貸出期間／15日間 予約点数／2点まで

※貸出期間の延長は、予約がない場合に限り1回のみ可能です。
※市内の小中学校および義務教育学校に通学している児童生徒は、学校で配布されるGIGAスクールIDで利用できます。

※「おはなし会」の開催日時は、9ページの「子育てひろば」に掲載しています。

2024年5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

全館休館 分館のみ休館

アルカス土浦館

【平日】10:00～20:00

【土・日・祝日】10:00～18:00

三中地区分館・神立地区分館

都和分館・新治地区分館

【火～日曜日】10:00～17:00

今月の展示棚「体を動かそう」

何かと運動不足になりがち
な毎日の暮らしに、手軽な運動
を取り入れてみませんか？

健康教室



ぼうこう 過活動膀胱について

土浦市医師会 林一誠先生
(土浦ベリルクリニック)

皆さんこんにちは。土浦ベリルクリニックの泌尿器科担当の林です。当院は、都和にあり、内科(一般、消化器、糖尿病、腎臓、循環器、呼吸器)、泌尿器科、透析科があります。令和6年3月に外来新棟が完成し、外来をリニューアルしました。

今回は泌尿器疾患のなかで最も多い「過活動膀胱」を解説します。過活動膀胱とは、急に強い尿意を感じ、場合によってはトイレにたどり着くまでに尿を漏らしてしまうような状態を言います。中高年以降の方に多いですが、若年者にも見られることもあり、日本には推定1200万人の患者がいると言われています。

寒冷刺激やアルコール、カフェインを含む飲み物などにより症状が悪化することがあるため、そういった飲み物を避ける必要があります。

治療方法としては、まず内服による治療を行い、抗コリン薬あるいはβ3作動薬を服用します。内服による治療を3か月ほど行っても改善が見られない状態を「難治性過活動膀胱」と呼び、ボツリヌス療法や仙骨神経刺激療法が行われることがあります。ボツリヌス療法は、膀胱の内側から膀胱壁にボツリヌス毒素を20か所注射する治療です。効果は永久的ではないため、3～6か月ごとぐらいで繰り返す必要があります。また、仙骨神経刺激療法は仙骨神経の近くにリード(電気の流れる細い線)とそれに接続するジェネレーター(電気を発生する小さな装置)を手術により、お尻の皮下に埋め込み、電気刺激の強さなどを調節して症状を緩和させる治療です。

頻尿や尿の我慢が厳しいなどの症状のある方は、一度、泌尿器科を受診してみてください。