

健康アドバイス



塩塚 洋一 医師
(吉備医師会から)

夜間頻尿とは、就寝から起床までの間、排尿のために1回以上起きる症状とされています。2回以上で煩わしく感じる人が多いようです。

主な原因として、①睡眠が浅く、目が覚めるたびに気になってトイレに行く場合、②夜間尿量が多い場合(夜間多尿)、③加齢などで膀胱容量が低下している場合の3つがあります。また、

今月のテーマ 夜間頻尿

トイレで目が覚めていませんか？

これらが複雑に絡んでいることも多くあります。夜間頻尿は、診療時間外の時間帯に起きる困りごとなので、リアルタイムで症状を診察することは困難です。そのため、原因や治療方法を明らかにするには、症状の状況確認が大切になり、患者本人だけではなく、家族など身近な人の協力も必要になります。

治療は薬物治療に加えて、生活習慣の見直しを行います。生活習慣の見直しとは、飲水量や塩分・カフェイン・アルコールの摂取量・摂取する時間帯、睡眠環境・睡眠時間帯の見直し、下

肢のむくみ予防体操の取り入れなどです。

私のクリニックでは4年程前から睡眠時無呼吸症候群(SAS)の簡易検査を取り入れています。夜間頻尿の悩みで受診され、診察の中でSASが疑われた300人以上に簡易検査を行ったところ、およそ95%の人にSASの症状が認められました。SASがある人は、蓄尿量の割に強い尿意を感じる傾向にあります。

健康な生活は良い睡眠から、と言われています。夜、トイレのために目が覚めてつらい場合は、泌尿器科に相談してください。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎ 0866-92-8259)

安全・安心

総社署からのすすめ

市内では、昨年151件の人身事故が発生しました。その中で、多くの事故が発生した交通事故ワースト交差点は次の3カ所です。

- 総社大橋東信号交差点(右図①)
- ウイングバレイ前信号交差点(右図②)
- 大池北信号交差点(右図③)

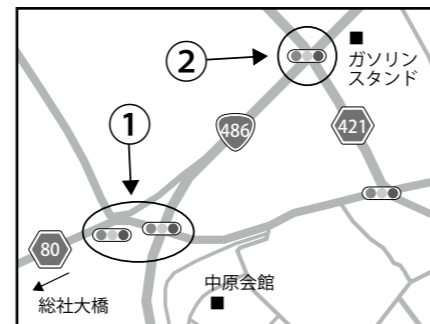
これらの交差点では、出会い頭や追突事故が多数発生してい

交通事故ワースト交差点

ます。ドライバーの皆さんは、次の3点を特に心掛け、運転しましょう。

- ・信号をよく確認し、必ず守る
- ・信号が青に変わったらずぐに発進するのではなく、左右の安全を確認してから発進する
- ・安全な速度で走行し、車間距離は長めにとる

交差点を走行する際は、自分の進路だけではなく、道路全体の状況把握も必要です。交差点には、見通しが悪かったり、形状が複雑だったりする道路もあります。周囲の状況をよく確認し、心に余裕をもって運転するように努めましょう。



監修・問い合わせ 総社警察署 (☎ 0866-94-0110)



8月開催の 総社の夏まつり

- 5日(土) 雪舟フェスタ 高梁川河川敷グラウンド 16:00～ 総おどり、花火など (詳細は、28ページに掲載)
- 5日(土) 弓月フェスタ 高梁川河川敷ふれあい広場 18:00～ 総おどり、屋台、子ども宝探し、けん玉、BMX
- 12日(土) 山田なつまつり 加茂神社 18:00～ 展示コーナー、盆踊り、出店
- 13日(日) 日羽盆踊り大会 日羽駅前広場 19:30～ 屋台、くじ引き、盆踊り、花火
- 14日(月) 西郡盆踊り大会 西郡分館広場 18:00～ 盆踊り、出店、花火
- 14日(月) 維新学区ふれあい納涼祭 水内河原河川敷 19:00～ 松山踊り、花火
- 19日(土) 服部地区夏祭り 服部分館 18:00～ 子ども会ゲーム、四つ拍子、県大生催し、夜店

- 19日(土) 東宮本町町内会夏まつり 東宮本町公園 18:00～ バルーンアート、傘踊り、出店
- 19日(土) 平山夏祭り 平山国府園 18:00～ 夜店、ゲーム
- 19日(土) 真壁町内会夏まつり盆踊り大会 溝口公園 18:00～ 盆踊り、屋台
- 19日(土) 溝口町内会夏まつり 総社公園 18:00～ くじ引き、花火、盆踊り
- 19日(土) 阿曾地区ふれあい夏まつり 阿曾小学校 18:30～ 盆踊り、備中温羅太鼓、夜店、お楽しみ抽選会
- 20日(日) 久代夏まつり 久代分館 10:00～ 屋台、バルーンアート、ヨーヨー釣り

※7月13日時点の情報を掲載しています。今後、天候や感染症などの影響により、中止や延期になる場合があります

健康商品券事業
参加者募集

参加費 1000円で
最大 5000円分の
商品券を獲得できる!

申し込みは窓口か
下のQRからできます

ウォーキングやサイクリングで、楽しくお得に取り組む健康づくり。
あなたも始めてみませんか。

取組期間 令和6年3月31日(日)まで
問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎ 0866-92-8259)

**グループでの
参加登録受付中!**

事業所や地域などのグループで健康づくりに取り組んでいる皆さんを紹介します。

【よしだ薬局リブ店・かえで薬局】

地域の方が生き生きと歩得に取り組む姿に触発され、健康文化を創造する企業として、第2回(平成31年度)から参加。歩数計を携帯し忘れたり、誤って洗濯してしまったりなどのうっかりにも負けず、健康と商品券獲得に向けて頑張っています!

“歩得” 申込フォーム “リン得” 申込フォーム