

# 健康メモ

失禁とは、お漏らしのことです。

そういうと、老人や子供のイメージが強いですが、実際はすべての年齢にあります。

初めて失禁したとき、戸惑いとともに年のせいだとあきらめてしまいがちです。実は失禁で一番

問題になるのは、症状よりも

それによって社会生活をあきらめてしまうことです。失禁は治療が可能なので、何より積極的に治そう、という気持ちを持つことが大切な第一歩となります。

では、失禁の改善方法をいくつかあげてみましょう。まず、出産や運動不足・肥

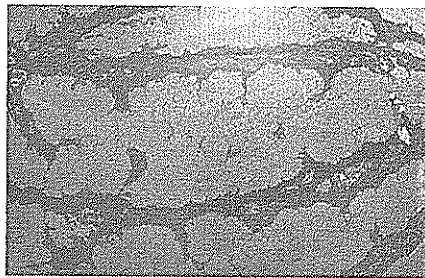
## 失禁

満・慢性便秘などの原因で筋肉が緩んで、くしゃみをしたとき、お腹に力が入ったときに尿が漏れることがあります。これは肛門とちつを閉閉する体操や、肥満、便秘を改善することによってよくなります。また、すぐトイレにいかないと間にあわないものは、ぼうこう炎などでも起こりますが、脳卒中の後などに、神経が影響を受けて起こります。これは、ぼうこう炎を治したり、ぼうこうの緊張をとるお薬でよくなります。

また、前立腺肥大などが原因で、出切らない尿がじわじわ後からながれ出て来る失禁もあります。もともと尿がうまく出せていないことが原因で起きていますから、それを取り除くために、泌尿器科の先生の診察を受けましょう。

このように失禁は、原因によって対処方法が違いますから、すぐにおむつに頼らないで、ぜひ主治医や保健婦に相談して、改善していきましょう。

### これはなんでしょう



#### 第21回当選者発表 (敬称略)

(応募総数29通)

- 森真菜 (駅前町)
- 小松梓 (比江)
- 土居美保 (十市)
- 中村里実 (前浜)
- 上村美咲 (西山)

お便りの中から皆さんの思い出の一部をご紹介します。

◆扇風機、クーラーのある時代に祭の字を見て氏神様からもらった「うちわ」を思い出しました。

◆小学生のころ、うちわを使って「十市音頭」というのを踊った思い出があります。

◆私たちの小さいころは冷房なんてそうそうなかったもので、うちわを持って夜、公民館へ豊年おどりの練習に毎年行くのが楽しみでした。

◆あついときにばたばたやるときもちがいです。

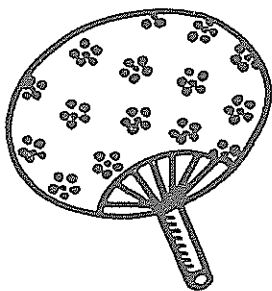
◆私が小学、中学生のころ、祭が大好きでほんおどりなどよく行きました。毎晩おどりのけいこがあり、祖母が毎日

迎えに来てくれました。その祖母は今も元気でないかいます。おばあちゃん長生きしてね。うちわは背中に背負っておどりました。

◆今は見捨てられたようになりましたが、やはりうちわの風と扇風機の風とは涼しさが違います。

◆毎年鏡川まつりでうちわを集めますがプレゼントが当たったためしなし…。ことしこそ！

◆昨年のまほろば祭りの花火はともきれいでした。このうちわは買った、いたりたりたくさんあり愛用しています。今年もまほろば祭り楽しみにしています。



答えについての思い出などお待ちしております。

■しめきり 8月20日

■あて先 〒783 南国市大桶甲二三〇一 南国市広報委員会 親子クイズ係

■賞品 正解者の中から抽選で5人に図書券を進呈

◎第21回親子クイズの答えは、うちわでした。