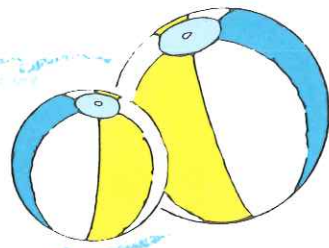


# 紙ふうせん



第73号

2011.8.25

(特集) 尿もれの話、モロヘイヤ

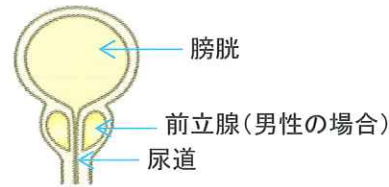
発行責任者：佐野 且

<http://www.health-kikaku.co.jp/>

## 特集 尿もれの話 (尿失禁)

尿失禁とは、自分の意思に反して尿が漏れてしまうことを言います。この事を恥ずかしく思い、誰にも言えず悩んでおられる方は多いのではないのでしょうか？

原因は、膀胱に尿をためておく機能に問題がある「蓄尿障害」、たまった尿を排出する機能に問題がある「排出障害」に大きく分けられます。さらに、膀胱が原因によるものと尿道が原因によるものに分類されます。



尿失禁は、加齢によるものと思われがちですが、どの年齢層にも起こります。その背景には、肥満体質や糖尿病などの病気が原因になっていることもあります。

### ★尿失禁のタイプと治療薬

タイプ	症状	排尿障害の分類	治療薬
ふくあつせい 腹圧性	咳やくしゃみ、重い荷物を上げた時など、急に腹圧がかかった時に尿が漏れる	尿道の弛緩による蓄尿障害	$\beta_2$ 刺激薬 三環系抗うつ薬
せつぱくせい 切迫性	尿意が急に強くなり、トイレまで間に合わずに尿が漏れる	膀胱の過剰収縮による蓄尿障害	抗コリン薬 三環系抗うつ薬
いっぴゅうせい 溢流性	重度の排出障害（前立腺肥大症など）のため、排出しきれなかった尿が少しずつ漏れる	尿道が狭まることによる排出障害	$\alpha_1$ 遮断薬 抗男性ホルモン薬

### ☆抗コリン薬についての注意点☆

前立腺肥大症、緑内障、便秘症の一部の方は、症状を悪化させる事があります。風邪薬などに入っている抗ヒスタミン薬（鼻水、くしゃみに効く成分）、胃薬（鎮痛成分）にも入っている場合もありますので、市販薬を服用する際も注意が必要です。

### ★薬と働きについて

分類	作用	主な薬品名
$\beta_2$ 刺激薬	膀胱を弛緩させ、尿道を収縮させる	スピロベント
三環系抗うつ薬	膀胱の筋肉を緩めて、尿道を収縮させる	トフラニール トリプタノール
抗コリン薬	膀胱の筋肉を緩めて膀胱内に尿をたくさん蓄える	バップフォー、ポラキス ベシケア、ウリトス
$\alpha_1$ 遮断薬	尿道を弛緩させ、排尿を促進させる 前立腺肥大症に伴う排出障害を軽減させる	塩酸タムスロシン・ハルナール ユリーフ、フリバス、エプランチル
抗男性ホルモン薬	前立腺を縮小させ、前立腺肥大症に伴う排出障害を軽減させる	プロスターール

過度のアルコールや刺激の強い食事は控え、適度な水分をとるようにしましょう。尿失禁は人に知られたくないなどの思いから病院を受診されない事が多いと思われます。まずは、かかりつけの医師、薬剤師に相談してください。（宮本）

## 今月のネタ

### モロヘイヤ ～王様の野菜～



エジプト生まれのモロヘイヤの栽培が、日本で本格的に始まったのはほんの数年前のことですが、健康志向が高まる現在、栄養価の高いモロヘイヤは注目の野菜のひとつです。

カロテンはニンジンの約1.5倍と言われ、ビタミンC、E、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、カリウム、鉄なども、他の緑黄色野菜よりはるかに多く含まれています。また日本人が不足しがちなカルシウムの含有量も、野菜の中ではトップクラスです。

### ◎健康効果◎

- ・免疫の活性化
- ・ガンや老化の予防
- ・疲労回復
- ・高血圧の予防
- ・骨粗しょう症の予防
- ・貧血の予防
- ・便秘の改善・予防
- ・シミやソバカスを防ぐ など

モロヘイヤを刻んだり、ゆでたりするとネバネバが出てきます。これは「ムチン」という成分によるものです。オクラなどにも含まれている水溶性の食物繊維で、胃壁を保護したり、たんぱく質の消化吸収を助ける効果があります。

ミネラルやビタミンを豊富に含むモロヘイヤは、外食やインスタント食が多い現代人にオススメの野菜と言えます。今日の食事の一品に加えてみてはいかがでしょうか。（北西）

いちご薬局 かりん薬局 すみれ薬局  
つくし薬局 さくらんぼ薬局 いちご薬局北店