

平成29年度 出前講座

日時：平成29年7月10日(月) 13:30～15:15

テーマ：人に聞けないおしっこ悩み

講師：渡部医院 院長 棚瀬 和弥 先生

会場：矢吹町文京集会所

参加者：参加者25名 文京サロン

内容：

加齢などに伴い、男性は前立腺肥大症により尿が出にくくなり、女性は出産の経験などにより尿漏れ、失禁が出現しやすくなる。①男性の前立腺肥大症について：加齢とともに前立腺の内腺が肥大化する傾向があり、それによって尿道を圧迫することにより排尿障害につながる。尿が出にくくなる症状の他に、蓄尿障害、残尿感、会陰部の不快感がある。夜間頻尿における生活上の指導として、就寝前のアルコールを控えること、体操や散歩など、適度な運動の継続が有効であることの説明がありました。②女性の腹圧性失禁においては、骨盤底筋群が弱まることで生じやすい。加齢が重なっていくと、子宮脱、直腸脱などが起こることがあり、外科手術が必要になることがある。腹圧性失禁において、骨盤底筋体操を継続的にこなうことで、症状の改善が見られる。看護師、理学療法士の指導の下、参加者全員で骨盤底筋体操を体験しました。その他、過活動膀胱、前立腺がんについての具体的なお話がなされました。