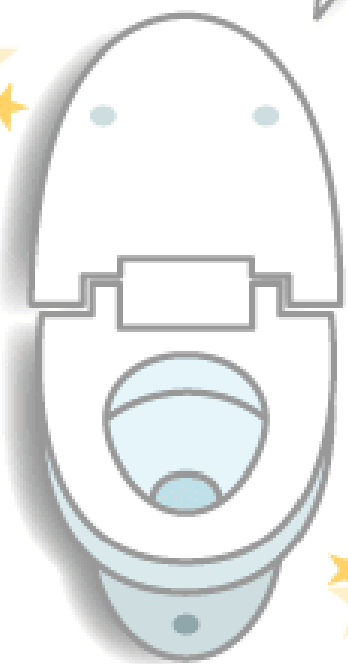


トイレが近いことを気にしていませんか？



- * 夜、何度もトイレに起きる
- * すぐトイレに行きたくなる
- * トイレが気になって旅行が楽しめない
- * 長時間の外出を避けている
- * 尿がもれて恥ずかしい思いをした
- * 急にトイレに行きたくなり、間に合わないかもとヒヤヒヤする

このような症状はありませんか？
あるようでしたら、それは過活動膀胱という病気の可能性があります。

過活動膀胱の起こるしくみ

過活動膀胱は、膀胱が異常な働きをすることで起こります。膀胱が勝手に縮んだり、過敏な働きをするために、尿が十分にたまってないうちに、急に我慢できない尿意が起こります。

過活動膀胱の原因と治療

①高齢男性で最も多いのは前立腺肥大症です。これは、前立腺が肥大し、尿道を圧迫することにより起こる病気です。

治療には、α1ブロッカーの薬が主に使われます。これは前立腺を収縮させる“ノルアドレナリン”の働きをブロックする薬で、前立腺の過剰な収縮を抑えます。ほかに、男性ホルモンの働きを抑える薬や漢方薬も使われます。

②出産や加齢によって子宮や膀胱、尿道を支えている骨盤底筋と呼ばれる筋肉が弱くなった場合、または脳卒中などの後遺症で、脳と膀胱の筋肉を結ぶ神経の回路に障害が起きた場合などがあります。

治療には、膀胱を収縮させる“アセチルコリン”の働きをブロックすることで、膀胱の過敏な収縮を抑える抗コリン薬が主に使われます。

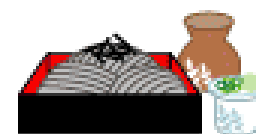
過活動膀胱以外にも、尿のトラブルの原因があります。感染症、心因性の頻尿、膀胱結石などです。ひとりで悩まず、医師に相談してみましょう。

外食との付き合い方★



外食は便利ですが、味が濃く、油ものが多いため、カロリーが高くなりがちです。そこで今回は、外食の際のメニュー選びのコツをご紹介します。栄養のバランスがよくなるように工夫して、外食を楽しみましょう。

* menu *



そば

ざるそばは低カロリー(約300kcal)で食物繊維も豊富ですが、穀物に偏ってしまいます。

おすすめ >> とろろや山菜、大根おろしなどをトッピングして野菜を補いましょう。



ラーメン

カロリーの違いはスープに溶けた脂の量によります。こってり系はスープだけでも200kcalもあります。

おすすめ >> タンめんにして野菜をたっぷり摂ることを意識して。

注意! >>> 1杯で6~7gの塩分があります。スープは残しましょう。



スパゲッティ

カルボナーラは830kcal・ミートソースは600kcal 生クリームを使ったホワイトソースよりも、トマトソースを使ったものの方が低カロリー。

おすすめ >> オイル系(ペペロンチーノなど)はオリーブオイルが大量に2杯(220kcal)も使われています。見た目はシンプルですが意外と高カロリーになるのでご注意ください！



ハンバーガー

おすすめ >> サイドメニューはサラダや野菜ジュースがおすすめです。

注意! >>> フライドポテトはMサイズでも、なんと約450kcal! ハンバーガー(約300kcal)、炭酸飲料と組み合わせると合計で900kcalにもなります。



和定食

おすすめ >> 付け合せに、ほうれん草のおひたし・かぼちゃの煮物・きんぴらごぼうなどを。付け合せ次第でビタミンや食物繊維などの栄養素を摂ることができます。

注意! >>> 漬物がついていることが多いですね。塩分が気になる方は残しましょう。バランスのよい食事にするポイントは、**多種類の食品を摂ること**です。その点では、一品ものよりは定食ものの方が適しています。メニュー選びに困ったら和定食にしてみてもいいかもしれません。



丼物

おすすめ >> 野菜の付け合せ(和定食の項を参照)を取り入れるようにしましょう。バランスを補い、箸休めにもなります。

注意! >>> ごはんだけでも500kcalにもなります。また、かきこむように食べる人を見かけますが、早食いは肥満のもとといわれます。ゆっくりとよくかんで食べましょう。

(参考資料: 佐々木由樹「外食ばかりしても太らない!」)