

50歳以上の男性へ
尿の勢いが弱い...尿が近い... それは
前立腺肥大症 かもしれません。

夜中のトイレは赤信号

前立腺は精液の一部を作る組織で、膀胱の出口近くにあり、尿道を取り囲んでいます。前立腺が老化に伴って腫れ、尿道が圧迫されて尿が出にくくなる病気です。悪性の病気ではありませんが、尿を出そうと思ってもなかなか排尿できないまま治療を受け続けていると、残尿が増え尿もれや、逆に尿をしたくても全く出なくなる尿閉（いんぱん）を起すことがあります。尿閉状態が続くと腎臓の働きも悪くなります。血圧が上がり、食欲はなくなり、体がむくんでいく恐れもあります。

●日常生活の注意●

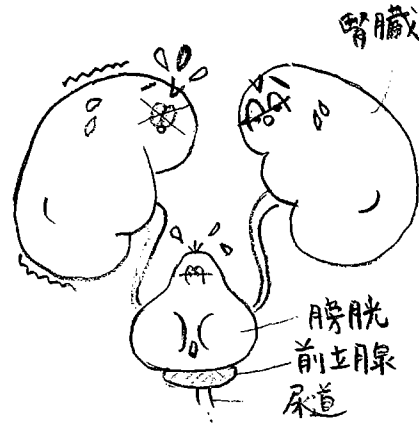
- ① 下半身を冷やさない
- ② 深酒をしない
- ③ 尿を我慢しない
- ④ 便秘をしない

その他、お風呂は長湯をせず、夕食後は水分を控えます。長時間の乗り物も控えましょう。

●治療●

- ・お薬で肥大症をコントロール
- ・慢性の尿閉を起す場合は手術

前立腺肥大症以外にも尿が出にくくなる病気があります。症状のある方は早めに医師に相談して下さい。



おしっこがあまり出ないよ...

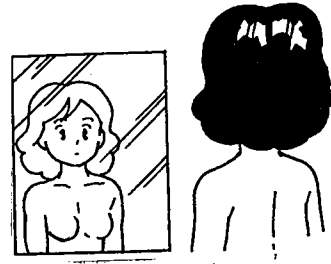
女性に多い **乳がん**

30年代~70年代の女性の死亡第1位はがん。胃癌が最も多く、次に肝臓癌・子宮癌とつぎます。女性は様々な理由で定期的に健康診断を受けることが少ないのが実情です。癌も早期発見して治療すれば、100%近く治る様になりました。今回は自分で発見しやすい乳がんについてお話します。

▶乳がんの自己チェック◀ (左右行なって下さい)

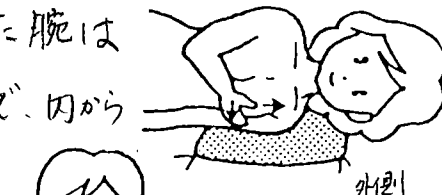
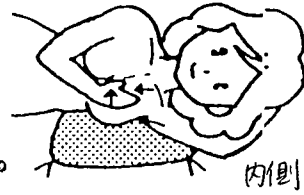
1. 鏡の前に立ちよく見ます。...

両腕を上げたり下げたりして乳房の形・大きさの違い、くぼみ、ひきれをチェックします。



2. 仰向けに寝て乳房全体をよく触ってみます。...

- ・ 親指以外の4本の指の腹で乳頭を中心にしながら外へと渦巻き状に輪をひろげ、触れ回ります
- ・ 内側半分 - 横向きになり、下になた肩のわきの下に坐布団等入れ、下の腕を豆の後ろに上げます。反対の手の指の腹で外から内へ、上から下へとゆくりとふれていきます。
- ・ 外側半分 - 横向きになり、下になた腕は自然の位置とし、反対の手の指の腹で、内から外へ、下から上へとふれていきます。
- ・ 最後にわきの下もふれてみます。



※しりにあたらぬがんというわけではありません。良性の乳腺腺腫・乳腺症などがあります。自分で「おかしい」と気付けば早目に医師の診察をうけて下さい。
≡テレホン・ビス≡ (16 0796-62-8181 / 豊岡 0796-24-1800)
開業医手帳の健康・医療情報です。(保険医協会)

4月のテーマ

- ① 子供がハイと言わないとき - 自我の目覚め
- ② 増えている小学生の歯肉炎
- ③ 輸血と血液型
- ④ 日本の医療を悪くする危険がある医療法「改正」
- ⑤ 美容脱毛のはなし

編集後記

たんぽぽも今回で23号まで続けることができました。皆さんでアイデアを出し多くの方に読んでいただくことを願って頑張っております。先日「ふれあいボックス」に、入口のドアの開け方について「押し開け方が労力と時間のムダがはぶける」とのアドバイスを頂きました。当院では安全と事故防止の為、ドアを「引く」ようにお願いしております。... また、ご意見やご感想をふれあいボックスまでお寄せ下さい。

次回 7月発行予定です。