

健康 ライフ 太鼓判!

あなたの健康づくりを
サポートする、ミニ情報
をお届け!



おしえてドクター!

Q 最近、尿の回数が多く、
トイレも近いため、頻尿が心配です。

A 個人差はありますが、一般的な排尿回数は、起床から寝るまでが4~7回、夜間は0~1回で、それ以上は頻尿と言えます。

今回のお話は▶ 市立秋田総合病院
泌尿器科 石田 俊哉 医師

■頻尿のおもな原因は…

- ①過活動膀胱 中年以降に増える病気で女性に多く、尿意切迫感や尿失禁を伴います。
- ②前立腺肥大症 中年以上の男性にみられる病気で、排尿困難や夜間頻尿をきたします。

- ③尿路感染症 膀胱炎や前立腺炎では、頻尿が多く見られます。
- ④神経因性膀胱 脳梗塞やパーキンソン病、糖尿病など神経の影響で膀胱に障がいをきたし、頻尿を伴うことがあります。
- ⑤尿路結石症 膀胱結石や下部尿管結石の刺激により、頻尿症状が出る場合があります。
- ⑥悪性腫瘍 膀胱癌や前立腺癌など
- ⑦心因性 膀胱や尿道にまったく異常がなくても、心理的に頻尿になることがあります。

■頻尿が続くときは泌尿器科の受診を

頻尿の原因はさまざまに心配のいらぬ頻尿もあれば、重大な病気が隠れていることもあり、治療も原因によってまったく異なります。

過活動膀胱には「抗コリン剤」、前立腺肥大症には「αブロッカー」、尿路感染症には「抗生剤」などの飲み薬が効果的です。簡単な問診や尿検査、超音波検査で診断結果がつくことも多く、頻尿症状が続くときは自己判断せずに、泌尿器科を受診して精査することをお勧めします。

シリーズ「健康ライフ太鼓判」は今回で一旦お休みします。

(土)14:00~16:00 会場▶にぎわい交流館4階研修室4 申込▶5月1日(月)まで(一社)秋田県マンション管理士会☎(868)1383

■介護者のつどい 寝たきりや認知症のかたなどを介護する上での悩みや思いを話し合います。

日時▶5月12日(金)13:30~15:00
会場▶市保健センター(八橋)

問▶つどい代表の小野さん

☎090-9037-4482

■障がい児者総合相談会

生活や就労などの相談に専門相談員が応じます。日時▶5月14日(日)13:30~16:00 会場▶中央市民SC洋室2・3(市役所3階) 問▶障害者生活支援センターはくと

☎(873)7804・FAX(853)4977

■短歌大会の作品を募集

6月7日(水)13:00~16:00に、あきた文学資料館(中通)で開催する短歌大会の作品を募集します。

出詠料1,000円。申込▶200字詰め原稿用紙で5月1日(月)(消印有効)まで。詳しくは、秋田市歌人協会の田中さんへお問い合わせください。☎(864)7679

■石油機器技術管理士講習・認定

試験 日時▶6月13日(火)・14日(水)、9:00~18:00 会場▶ルポールみずほ(山王) 手数料▶17,280円 定員▶120人 申込▶5月19日(金)まで日本石油燃焼機器保守協会☎03-3499-2928

■登記所備付地図作成作業の実施

秋田地方法務局では、今年度、土崎港中央三丁目・五丁目・七丁目、上記作業を行います。その際、土地所有者のかたへ境界確認立ち会いのお願いや、測量のために土地に入らせていただく場合がありますので、ご協力をお願いします。問▶秋田地方法務局地図整備・筆界特定室☎(862)1442



けやき大学 「七宝焼き教室」

はじめてのかたもどうぞ。
材料費は各自負担。

対象▶60歳以上のかた

日時▶5月18日(木)から6月8日(木)までの毎週木曜、10:00~12:00

会場▶市老人福祉センター(八橋) 定員▶20人(抽選)

申込▶5月1日(月)まで、電話(10:00~15:00)かFAXで氏名、連絡先を秋田市社会福祉協議会へお知らせください。☎(862)7445・FAX(863)6068

■文中「SC」はサービスセンターの略。

案内・健康

こどもの読書週間資料展示

乳幼児の成長に合わせたおすすめの本の展示・貸出と、小学校の国語の教科書に掲載されている本を紹介しします。期間▶5月14日(日)まで開催中(休館日を除く)

会場▶ほくとライブラリー明徳館1階親子コーナー 問▶ほくとライブラリー明徳館☎(832)9220



読み聞かせボランティアを募集

ほくとライブラリー土崎図書館の親子コーナーで、幼児から小学校低学年のお子さんに、手遊びや折り紙などを交え、紙芝居・絵本を読み聞かせるボランティアを募集します。活動日▶毎月第1・第3・第4土曜(月1回の当番制)、14:30~15:10 問▶ほくとライブラリー土崎図書館☎(845)0572

市立病院&タニタ食堂 健康カフェ

「メタボと生活習慣」がテーマ。医師・薬剤師の話のほか、メニュー解説も行います。日時▶5月10日

(水)16:00~18:00 会場▶あきたタニタ食堂(エリアなかいち内)
食事代▶750円 定員▶30人 申込▶あきたタニタ食堂☎(827)5125

サンライフ秋田の教室

19歳以上のかたが対象(②③は女性のみ)。会場はサンライフ秋田。開催日時、受講料、定員は次のとおりです。申し込みはサンライフ秋田へ。☎(863)1391

- ①アクアリラックス 5月12日(金)・19日(金)・26日(金)、9:15~10:30、2,320円、25人
- ②火曜日のピラティス 5月9日(火)から30日(火)までの毎週火曜、13:30~14:45、3,850円、19人
- ③ピラティス夜のコース 5月12日(金)・19日(金)・26日(金)、18:30~19:45、2,890円、17人

地域で“はつらつくらぶ”

介護者なしで参加できる65歳以上のかたが対象。①③④は、実費負担が必要な場合があります。

- ①会場が勝平地区コミュニティセンター 軽い運動やレクリエーションなど。日時▶5月から来年2月までの第3水曜、10:00~12:00 定員▶20人 申込▶5月9日(火)まで勝平地域包括支援センターシニア☎(883)3055
- ②会場が東地区コミュニティセンター ヨガ、ストレッチなど。日時▶6月から来年3月までの第

3金曜(7月・1月のみ第3木曜)、13:30~15:00
定員▶30人 申込▶5月2日(火)まで広面地域包括支援センター桜の園☎(853)7240

③会場が五十嵐記念病院(土崎港)ボールを使った運動や栄養講座など。日時▶6月から来年3月までの第2・第4水曜、10:00~11:30 定員▶25人 申込▶5月12日(金)まで土崎地域包括支援センター永覚町☎(846)6471

④会場が中通地域包括支援センター 幸ザ・サロン(中通) 階段を上って2階へ移動できるかたが対象です(中通・楡山地区のかたを優先)。日時▶6月から来年3月までの第3水曜、13:30~15:30 定員▶20人 申込▶5月12日(金)まで同支援センター 幸ザ・サロン ☎(827)3323

みんなの掲示板③

■森林学習館「木こりの宿」が施設の定期点検のため、5月8日(月)から11日(木)まで休館します。

☎(827)2111

■八塩山(由利本荘市)清掃登山 集合▶5月4日(木)6:00に秋田市役所臨時駐車場 会費▶500円 申込▶秋田清掃登山連絡協議会の大山さん☎080-1654-5240

■マンション管理・相談会 対象▶区分所有者、マンション居住者(購入予定者も) 日時▶5月6日

▼「情報チャンネルa」は、市関連の情報を優先して提供していますので、依頼があったものすべてを掲載できない場合があります。ご了承ください



市民相談センターの無料相談

	相談の種類	相談日時	相談場所	申し込み
要予約 定員各6人	行政書士	5/8(月)13:00~16:00	市民相談センター	4/25(火)8:30から、市役所1階の市民相談センターの窓口で電話でご予約ください。☎(888)5646 *「要予約」の相談利用は、同年度内に1人各1回までです。
	司法書士	5/9(火)・23(火)、13:00~16:00		
	法律	5/10(水)・18(木)・25(木)、9:00~12:00	西部市民SC	
		5/11(木) 9:00~12:00		
	年金・社保	5/12(金)13:00~16:00	市民相談センター	
	公証人・遺言	5/16(火) 9:00~12:00		
税務相談	5/16(火)13:00~16:00			
予約不要 定員各6人	行政	5/10(水)13:00~16:00	市民相談センター	当日直接、市役所1階の市民相談センターへどうぞ。先着順(15:30で受付終了)
	人権・困りごと	5/11(木)13:00~16:00		