

# 保健福祉センターだより

2022. 12. 15 No.93



金ヶ崎診療所から

～ 冬と頻尿 ～

文責：金ヶ崎診療所 所長 阿部 俊和

いよいよ今年もあと数日となりました。12月に入り大分寒さが増してきましたが、町民の皆様には如何お過ごしでしょうか。暖房設備の点検やタイヤ交換など、冬支度もすでに済ませている人が多いと思います。

さて、寒くなりますとおしこの回数が増える（頻尿）方も多くなりますが、なぜ頻尿となるのでしょうか。これにはいくつかの理由があります。

まずは一日の尿の量です。気温の高い夏の日などでは汗や口から蒸発する水分（不感蒸泄）が増え、自然に1日の尿量が減少し、その結果排尿の回数が減少します。マラソンなどで5時間走っても尿意がわからないのはその極端な例です。逆に冬の寒い日などは汗もかかず、その分尿量が増え、回数も増えます。

次に自律神経の問題です。尿をためたり排出する機能は交感神経や副交感神経の自律神経がつかさどっています。寒冷刺激でこのバランスがくずれると頻尿となります。冷え性の方には頻尿が多いと言われていますが、冷え性の方では足の体温が低く、足を温める事で頻尿が改善する場合があります。冬期間の頻尿で悩んでいる方は、まずは水分摂取量を減らし、体を内外から温めたり、スクワットなどの運動で末梢循環を改善させるところから始めましょう。頻尿の原因には、男性であれば前立腺肥大症や前立腺がん、女性では過活動膀胱などの病気が潜んでいる事もあります。



水分制限や体を温めても頻尿が改善しない場合には泌尿器科を受診しましょう。

☆☆☆ 金ヶ崎診療所・歯科診療所からのお知らせ ☆☆☆

◎マイナ保険証の利用について

令和4年12月1日から、マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになりました。

◎年末年始の休診について

令和4年12月29日（木）から令和5年1月3日（火）まで休診となります。ご不便をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

# ～ 誤嚥（ごえん）を予防 自宅でできる「パタカラ体操」 ～

金ヶ崎町訪問看護ステーション

加齢とともに「むせることが多くなった」「食が細くなった」「呑み込みが負担だ」と感じている方はいませんか。また、食事時の親の様子が以前と違うと心配するご家族もいらっしゃるのでは？

私達訪問看護師が日頃行っている、ご自宅でできる嚥下訓練をご紹介します。  
食べ物が飲みにくくなるのは次のような原因が考えられます。

- ・唾液量が減り飲みにくくなる
- ・歯の状態が不安定で呑み込みに影響する
- ・飲み込む筋力の低下があり、のどの途中で食べた物が詰まりうまく流れなくなる

大きな声を出すと、食べ物を誤嚥しそうになった時に外に出す力が鍛えられます。発声トレーニングとして、「パタカラ体操」をご紹介します。



「パ、パ、パ、パ、タ、タ、タ、タ、カ、カ、カ、カ、ラ、ラ、ラ、ラ」を5回繰り返します。  
次に「パタカラ、パタカラ、パタカラ」と5回繰り返しましょう。

パタカラ体操を行うと、「食べこぼしが減る」「食べ物をつぶしたり丸めたりしやすくなる」「食べ物が気管に入るのを防ぐ」といった効果が期待できます。

これを毎日3回、食べる前に行うと食べるための良い準備になります。

野菜料理をプラス1皿！  
お酢を使った減塩レシピ

## たこのマリネ

### 材料（2人分）

たまねぎ	40g	A	オリーブ油	大さじ 1/2
パプリカ	15g		酢	大さじ 1
きゅうり	15g		砂糖	小さじ 1
茹でたこ	30g		塩	小さじ 1/8
パセリ	少々		こしょう	少々

### 作り方

- 1 たまねぎは縦半分に切った後、横に薄切りにし、耐熱皿に入れてラップをかけ電子レンジで加熱する。（600Wで45秒程度）
- 2 パプリカは5mmの角切り、きゅうりはせん切り、茹でたこはそぎ切りにする。
- 3 1と2をAであえ、冷蔵庫に入れて味をなじませる。器に盛り刻みパセリをふる。



エネルギー85kcal 食塩相当量0.5g

たこの代わりに、サーモンやかに風味かまぼこでも。おせちの一品としておすすめです。

発行 金ヶ崎町保健福祉センター