

お誕生おめでとう

1月21日から2月20日まで届け出分



柴田 紗希ちゃん

希望に向かって進んでいくように…紗希と名付けました。健康で優しく、また私がピアノを教えているので、音楽の好きな子になってほしいです。
【田：照代さん談】

氏名	保護者	地区
柴田 紗希	広 志	新 青
吉岡 恵美	正 美	南部1-1
津田 裕哉	直 哉	立 会
渡邊 菜奈	伸 一	屋形荒場
萩本 卓磨	稔	上 町 3
川島 匠	義 光	屋形荒場
早川 遥	知 孝	三 本 松
秋元 百佳	正 実	上 町 4

こんにちは！保健婦です

女性の尿失禁



「尿失禁なんて人に知られたらまずい」と思うものですが、実は中高年女性の4人に1人は程度の差こそあるものの、尿失禁を経験しています。特に多いのが腹圧性尿失禁。くしゃみをした、重いものを持ったなど、お腹に力が入った拍子に尿もれます。

出産、加齢といったことが原因で、骨盤底筋という骨盤の底を支える筋肉が弱くなり、尿もれします。尿は腎臓でつくられ膀胱にためられますが、一定の量がたまり尿意を感じるので、トイレへ行き排泄されます。ところが、腹圧性尿失禁の人は、膀胱の出口の筋肉が弱ってしまうので、

そこで治す方法ですが、少量のもれならば筋肉をひきしめる方法が有効です。肛門と膈を吸い込むように、しめます。5秒ほどそのままにしてゆるめます。これを繰り返します。テレビを

みている時、新聞を読んでいる時、いつでも誰にもわからず運動できます。ただ、毎日続けていても、効果が出るまでに非常に時間がかかります。1年半くらいかかった方もいます。とにかく根気よく続ける必要があります。

尿失禁には腹圧性のもの他に排泄を調節する神経の働きが悪くなったもの、例えば脳血管障害、脳腫瘍、糖尿病などによるものがあります。また、睡眠薬が効きすぎて寝ぼけた状態になるため、尿失禁の状態になることがあります。この場合は薬を中止すればよくなります。いずれにしろ、ひとりで悩まず専門家に相談しましょう。悩んでいる方は案外大勢いるのですよ。

環境衛生課保健婦 尾辻久美子

休日当番表

とき	内科系	外科系
3月3日	佐久間医院〔大網白里町〕 TEL0475②0638 松尾クリニック〔松尾町〕 TEL⑥6482	大網整形外科〔大網白里町〕 TEL0475②3611
3月10日	斉藤医院〔大網白里町〕 TEL0475②2802 笹本医院〔横芝町〕 TEL⑤5162	山崎病院〔横芝町〕 TEL②0561
3月17日	高橋医院〔九十九里町〕 TEL0475②3101 長野医院〔横芝町〕 TEL②0108	座間泌尿科医院〔東金市〕 TEL0475②2266
3月20日(祝)	富塚医院〔大網白里町〕 TEL0475②7511 柳川医院〔横芝町〕 TEL②0314	斉藤クリニック〔東金市〕 TEL0475②1110
3月24日	岡崎医院〔東金市〕 TEL0475②3313 高根医院〔芝山町〕 TEL0479②0017	東金整形外科〔東金市〕 TEL0475②8002
3月31日	原医院〔東金市〕 TEL0475②0624 原田医院〔芝山町〕 TEL0479②0056	駒込クリニック〔大網白里町〕 TEL0475②8800
4月7日	大網小児科クリニック〔大網白里町〕 TEL0475②7405 伊藤医院〔成東町〕 TEL0475②2508	大平医院〔松尾町〕 TEL⑥6012

悩みごとはありませんか
法律相談を開催します

土地・金銭の貸し借り・相続・交通事故の示談など暮らしの中で生ずる法律問題で困っていませんか。
相談は無料で秘密も守られますので、気軽にお申し込みください。
▼とき 3月23日(出) 午後1時から
▼場所 町文化会館
▼申し込み 3月16日までに町文化会館(☎82-1351)へ申し込みしてください。(先着12名まで)

お詫びと訂正

2月号14ページ「町と議会の動き」の16日山武郡環境衛生事業振興組合議会は、山武郡環境衛生事業振興組合正副管理者会議の誤りでした。また、16ページ「お誕生おめでとう」の掲載写真下に内田千晶ちゃんの名前が入るところ、漏れてしまいました。お詫びして訂正いたします。