



「ファミリー新聞」は、ファミリー整骨院が健康を大切にするみなさんにお届けするニュースレターです。

健康ワンポイント

## どうしてトイレが近くなるの？

「最近トイレが近くなった…」。寒くなるとそんな声をよく耳にするようになります。トイレが近いことを頻尿（ひんにょう）といいます。一般に昼間8回以上、夜間2回以上トイレに行く場合は頻尿と考えられます。その原因はさまざま。大まかには膀胱や前立腺など泌尿器の病気によるものと、それ以外に分けられます。寒さによって起こる頻尿は多くの場合後者だといえるでしょう。

寒くなると体の表面から出る水分量が減少するため、体に水分が溜まり、尿が出やすくなります。また、寒さを感じると体の末端の血管が縮むため、体の中心部の血液量が増えます。これを減らそうとすることも頻尿に繋がります。対策として挙げられるのは、まず体を温めること。温かい食事や入浴、あるいは軽い運動をするのも良いでしょう。

気温に関係なくトイレが近いという場合は、尿道を支える骨盤底筋と呼ばれる筋肉が衰えている可能

性があります。これは、「骨盤底筋訓練」という、肛門を5秒ほど締めて緩めるといった動作を繰り返すトレーニングで改善することができます。

ほかにも「膀胱訓練」というトレーニングがあります。これはトイレに行きたくなったときに5分程度我慢するという方法です。これを繰り返して少しずつ我慢する時間を延ばしていくことで、膀胱に溜まる尿の量を増やすことができます。ただし、決して無理をしないようにしましょう。

トイレが近くなると水分補給を控えようとする方がいますが、これは体に悪影響を及ぼすので絶対に避けましょう。水分を多く摂ると尿の量は増えてしましますが、適度に補給することは健康維持に不可欠です。



カラダにうれしい!

### 旬レシピ

## 柿と大根のサラダ

そのまま食べることが多い甘柿を、サラダでいただきますか。合わせるのにはシャキッとした食感が楽しめる大根。さっぱりとした味わいの中に柿の甘みが広がります。おつまみや箸休めにおすすめです。

#### ★ 材料 (4人分)

柿 1個 大根 10cm

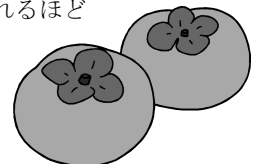
酢 大さじ2 サラダ油 大さじ2 塩 適量 コショウ 適量

#### ★ つくり方

1. 柿と大根はそれぞれ皮をむき、千切りにします。
  2. 酢、サラダ油、塩、コショウを混ぜてドレッシングをつくります。
  3. ボウルに柿と大根を入れ、ドレッシングであえます。
- ※お好みで水菜やルッコラなどを加えると彩りがアップします。

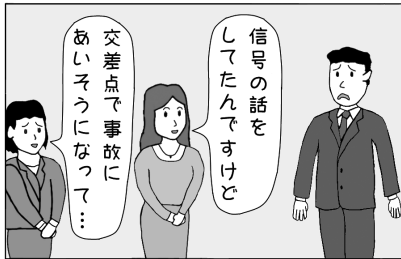
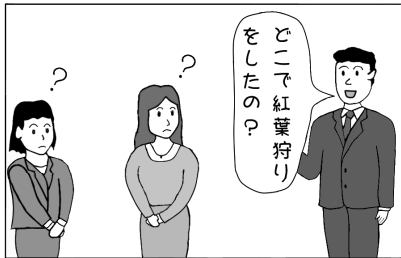
### カキ

柿は日本で古くから親しまれている果物で、品種は1000を超えるといわれています。今も国内全域で栽培されています。「柿が赤くなれば、医者が青くなる」といわれるほど栄養豊富。ビタミンAやC、カリウムなど、さまざまな栄養素が含まれています。



#### ● カリウム

カリウムには血圧を正常に保つ働きがあります。血液内のナトリウム濃度が高くなると血圧が上がりますが、カリウムはその排出を促します。また、発汗でカリウムが多く失われると疲労感などの原因になります。



1(水)	犬の日 紅茶の日 玄米茶の日	16(木)	ボジョレー・ヌーボー解禁
2(木)	レントゲン週間(～8日)	17(金)	肺がん撲滅デー※ 将棋の日
3(金)	文化の日 いいお産の日	18(土)	もりとふるさとの日
4(土)	ユネスコ憲章記念日	19(日)	世界トイレの日 家族の日
5(日)	津波防災の日 全日本大学駅伝	20(月)	ホテルの日 ピザの日
6(月)	お見合い記念日	21(火)	世界テレビデー フライドチキンの日
7(火)	立冬 あられ・せんべいの日	22(水)	いい夫婦の日 大工さんの日
8(水)	いい歯の日 レントゲンの日	23(木)	勤労感謝の日 牡蠣の日
9(木)	119番の日 換気の日	24(金)	鯉節の日 オペラ記念日
10(金)	トイレの日 断酒宣言の日	25(土)	OLの日 松葉ガニの日
11(土)	介護の日 鮭の日 煙突の日	26(日)	大相撲九州場所千秋楽
12(日)	皮膚の日 大相撲九州場所初日	27(月)	全日本バドミントン選手権(～12/3)
13(月)	いいひざの日※	28(火)	太平洋記念日
14(火)	世界糖尿病デー いい石の日	29(水)	いい肉の日 いい服の日
15(水)	七五三 昆布の日	30(木)	シルバーラブの日 カメラの日

### ★ いいひざの日 (11月13日)

膝の関節痛予防と治療を呼びかけるため、ゼリア新薬が制定した記念日。日付は「いい(11)」・「ひざ(13)」の語呂合わせ。変形性膝関節症は40代から増え始めます。自覚症状がないケースもありますが、早期発見・早期治療が大切です。

### ★ 肺がん撲滅デー (11月17日)

11月は世界的に「肺がん啓発強化月間」とされ、アメリカでは11月の第3週が「たばこ警告週間」となっています。これらにちなみ、国際肺癌学会が「肺がん撲滅デー」を制定しました。この日を中心に、肺がんに関する啓発活動などが行われます。

## メディカルインデックス

### 過食症 《かしよくしょう》

食欲の秋ということで、毎日さまざまな味覚を堪能されている方も多いでしょう。通常、食欲があることは健康の証とみなされますが、これが病的なレベルになったものがいわゆる過食症です。正式には「神経性大食症」と呼ばれます。大量に食物を摂取した後で、無理やり嘔吐したり、下剤を使って排泄したりします。一方で、食物の大量摂取だけが続けるケースもあります。その原因はさまざまですが、これは精神疾患の一種で治療が必要です。過食症とは逆に食物を受け付けなくなる病気が拒食症。これらは総合して摂食障害と呼ばれ、なかには両者を繰り返すケースも見られます。いずれも若い女性に多く発症します。

仕事の後や休日にスポーツをするという方は少なくありません。なかでも、実施人口が多いのがランニングです。笹川スポーツ財団の調査では、年1回以上ランニングをした推計人口は2012年には1000万人を超えました。ただ、このランニングブームも、近年はやや後退傾向にあるようです。先の調査では、2016年は893万人とされており、4年前と比較すると100万人以上減少して

## 季節のたより 楽しくランニング

いることになりました。とりあえず始めたけれど長続きしなかった：そんな方が多いのかもしれない。健康やダイエットのためという目的だけで走ったり、いきなり高い目標を掲げたりすると、挫折しやすくなります。走ること自体を楽しめるよう工夫しながら、徐々に習慣化していくことが重要です。ランニングに限らず、何事も無理をせず、気軽に親しむことが長続きの秘訣だといえるでしょう。

★ご紹介について...いつもご紹介ありがとうございます。ご紹介の際は本棚の上に設置してある紹介者・紹介患者様特典付の「紹介カード」を是非ご利用下さい。

★交通事故でお困りの際は...当院は、患者満足推進協会の交通事故対応治療の認定院となっています。ご家族・友人・知人の方でお困りの方が見えましたら是非ご連絡下さい。痛みのみならず、保険会社様とのやり取りや治療費・慰謝料に関して分からない事まで幅広くサポートさせて頂いています。" 弁護士提携"も行っています。

お知らせ...3日(金)、23日(木)は祝日のため午前のみ診療。18日(土)は臨時休診。

今年は勉強年になりました(笑)。今月、来月はまた臨時休診させて頂き、アディダスが主催するトレーナー研修に参加して来ます！研修後は、試験を受けて合格するとアディダス登録のトレーナーに♪すべては空手を習うわが子のトレーニングのためから始めた事ですが、将来的には自分のやりたい事のためにも頑張ります♪みなさんも夢や目標に向かって頑張ってくださいね。