

# The Urinary System 年齢を重ねると気になる 泌尿器の話

自宅では排尿日誌でチェック  
自覚症状が現れたら医院・病院へ  
50歳以上の男性は年に1度は検査受診を



梶川次郎泌尿器科診療部長

年齢を重ね、悩みの種となる体の不調。頻尿や尿漏れなども多くの人を困らせる症状の一つです。  
市立川西病院には泌尿器科専門医が在籍。泌尿器疾患全般の症状に対応しています。  
「泌尿器に関する悩みを持つ人は、まず医院や病院で治療を受けることをお勧めします。多くの場合、改善が見られるはずですよ」。そう話すのは、泌尿器科の梶川次郎診療部長。

「尿が近い、排尿の回数が多いと感じたら、排尿日誌を付けてみるのはいかがでしょう。1日の排尿の回数と1回に出る尿量をチェック。夜間も含めて丸1日24時間分を全て記録します。大きめの紙コップに100ミリごとに印を付け、おおよその尿量を計ってみてください」

尿量のチェックによって、頻尿の原因を探ることができるとのこと。  
「1回の尿量は通常200〜400ミリといわれています。それより多いときは尿量が多いことによる頻尿ですので、水分の取り方を考える必要があります。また、1回の尿量が少



ないときは過活動膀胱の疑いがあります。尿漏れには、我慢できない症状と、咳などで尿が漏れる症状があります。頻尿や尿漏れは内服薬で症状が改善することが多いと思いますので「年だから」と諦めず診察を受けましょう。ただし、尿漏れの場合、内服薬では治療が難しく手術が必要になるケースもあります」

自覚症状の無いものの中で、特に気を付けなければならぬのは、男性の前立腺がん。早期発見の鍵となるのが、PSA(前立腺腫瘍マーカー)だと梶川部長は話します。  
「50歳以上の男性は継続して1年に1回はPSA検査を受



## カブとベーコンの炒め物

旬の野菜をサッと調理。ヘルシーな一品

おとな子どもも  
食と育つ 健康づくり室  
☎ (758) 4721

- 材料 (2〜3人分)  
小カブ ..... 3個  
カブの葉 ..... 1〜2個分  
ベーコン (またはハム) ..... 40g  
プチトマト ..... 6〜8個  
ニンニク ..... 小1片  
植物油 ..... 大さじ1弱  
塩 ..... 小さじ1/3  
コショウ ..... 少々

熱量 (1人分): 94kcal、塩分: 0.7g

- 作り方  
① カブは2センチくらい茎が残るよう葉を切り落として皮をむき、縦5〜6センチ厚に切って根元をよく洗う。葉は下ゆでして2〜3センチの長さにざく切りにし、固く絞しておく。  
② ベーコンは2〜3センチ幅に切り、小さ目のざるに入れて、熱湯を回しかけて余分な脂と塩を抜く。  
③ 中華鍋に油を熱し、ニンニクの薄切りを炒め、カブを加えて少しこんがりするまで炒め、ベーコンを加えさらに炒める。  
④ 全体に油が回ったらカブの葉とプチトマトを加えて炒め、最後に塩・コショウで味を調べて出来上がり。

消費生活センターだより 消費生活センター  
☎ (740) 1167

## 「水質検査します」に気をつけて!

無料点検のはずが  
高額な浄水器を購入することに

事例1 「水質検査をします」と作業服の男性が自宅に訪問してきたので、市の水道局の人だと思って家に入れた。台所で水道水をコップに入れ、薬品を入れたらピンク色に変わった。「水道水に問題がある。浄水器を使ったほうが良い。月5,000円を8年間払えばいい」と説明された。契約書にサインして口座番号まで書いたが、値段を見ると約50万円とあまりに高額だったので断った。契約書はその場で破ってくれたが大丈夫か不安だ。(70歳代 女性)

事例2 独居の母が「排水管の無料点検」と言って訪問してきた業者と、排水管洗浄(2万円)と給水管交換工事(13万円)と床下防腐剤(15万円)の契約をしていた。母に聞くと「少し前に市水道局の工事チラシが入っていたので市の関係だと思った。排水管洗浄後に、給水管がさびていて、そのうち赤い水が出るから給水管を新しくする必要があると言われた」と言う。必要ないので解約させたい。(50歳代 男性)

これらは点検商法と呼ばれるもので「無料で点検する」と言って家に上がり込んで不安をあおり「〇〇が必要」などと事実と異なることを言って商品の購入やサービスを契約させるものです。中には公共機関を語るケースもあります。

突然業者が自宅に訪問し、思ってもいなかった契約をしてしまった場合、書面を受け取った日を含めて8日間はクーリング・オフ(無条件解約)ができます。詳しくは消費生活センターに相談してください。また、クーリング・オフ期間が経過していても販売方法に問題がある場合は解約できることもあります。諦めずにご相談ください。

人権啓発シリーズ 生きる 人権推進課  
☎ (740) 1150

## 「幸せの連鎖」

見たものが学べるなら  
笑顔や幸せも学べるはず

今月から本欄「生きる」を担当する勝井映子と申します。子どもが大好きで、子どもと関わる仕事をいろいろさせてもらっています。今回は、自己紹介を兼ね、私が普段心掛けていることを話します。

それは「幸せの連鎖」を実現したい、ということです。これまで、少年事件の付添人をする際などに、悲しい負の連鎖を見てきました。例えば、暴力の連鎖。傷害事件を起こした少年がいます。彼を非難するのは簡単です。でも、なぜ彼は暴力を振ったのか。そこには必ず、過去の暴力の学びがあります。親から虐待を受けていた悲しいケースもありました。暴力を見た子どもは、意識的であれ無意識的であれ、暴力を学び、繰り返してしまうことが多いのです。でも、見たものが学べるなら、笑顔や幸せも学べるのでは。どうせ学ぶのなら、その方が絶対いいですよ。

そういえば、私の子どもたちがまだ小さかった頃、彼らに「にっこり!」と言って笑いかけると、彼らも「にっこり!」と言いながら私にとびきりの笑顔を返してくれたものです。かわいかったな。あの当時、育児に家事に仕事に、ただ忙しく余裕なく過ごしていましたが、いま思い返してみると、幸せの連鎖となるような行動だったのかもしれない。

皆さんも、どうぞ、楽しいことや美しいものを見つけて、笑顔で、幸せに過ごしてください。その笑顔と幸せは、子どもたちに伝わり、幸せの連鎖の一步となると思います。(弁護士・元川西市子どもの人権オンプerspersion 勝井映子)【人権標語入賞作品「人は皆 違うからこそ 助け合う」一般の部】

