

“結愛” ~ゆい~

発刊責任
訪問/入室

『職員紹介』

今年度から、週に1回（木曜日）非常勤で訪問リハビリテーション室に勤務している言語聴覚士の林正裕と申します。生まれも育ちも笛吹市境川町の田舎で、地域の皆様には今も変わらずお世話になっています。訪問リハビリテーションに携わることで、地域の皆様の生活を支えるお手伝いが少しでもできたら良いと考えています。言語聴覚士は、ことばでのコミュニケーションや摂食・嚥下（食べること・飲み込むこと）に問題を抱えている皆様に対してリハビリを行います。“話すこと”、“食べること”、どちらも生活を送る上で欠くことができない能力です。皆様が在宅で、より良い生活を送ることができるよう、全力で支援させていただきたいと思います。よろしくお願い致します。



『通所リハビリ イベント～お花見～』



4月1日～5日の間で小瀬スポーツ公園へお花見に出掛けました。春の日差しをご利用者様と一緒に感じながら楽しいひと時を過ごすことができました。



『尿もれについて』

今月号からのテーマは利用者の皆様と会話する中で聞くことが多い「尿もれ」についてです。尿もれは尿失禁と呼ばれ、本人が尿をしようとしていない時に不意に尿がもれてしまうことをいいます。尿もれにはいくつか種類があり、男性と女性では原因も異なります。今回は排尿についてと尿失禁の男女差について紹介します。

排尿について

1日の尿量の正常値は、1000ml～1500mlの範囲が正常とされていますが、水分の摂取量や発汗量などで異なります。成人の膀胱容量は200～400ml程度で、膀胱に150mlほど溜まってくると膀胱の壁が刺激され、トイレに行きたいと感じます。

尿失禁の性差

女性…尿道が短く、尿道の開閉をつかさどる骨盤底の筋肉群も弱くなっています。加齢や出産に伴い、女性は尿道の位置の変形や骨盤底の筋肉群の機能低下が起こり、尿もれが起こりやすくなります。

男性…加齢に伴って前立腺が肥大化する傾向があり、尿道を狭め尿が出にくくなる場合があります。また、男性では尿道がたるんで、折れ曲がったところに尿が残り、排尿後に無意識に垂れたりすることもあります。★次回は尿もれの種類について紹介します。