

やすらぎ薬局健康だより NO.15

トイレの心配ありませんか？

頻尿！・尿漏れ！・おしっこが間に合わない

尿の勢いがない・尿が残っている感じがする

.....尿漏れの種類.....

□**切迫性尿失禁**：尿意を感じて、急いでトイレに向かっても、間に合わずにもれてしまう尿漏れ。

.....尿漏れのセルフケア.....

□**排尿後尿滴下（追っかけ漏れ）**：

用を足した後、すぐに下着を上げず、尿道内に残った尿が出切るまでしばらく待つ。
「ミルキング」：陰のう（精巣（いわゆる睾丸）の入った袋）裏側の付け根部分を圧迫しながら絞り出す

「骨盤底筋体操」で筋力アップ

□**腹圧性尿失禁**：

便秘を解消する。

おしっこをする時は、骨盤底の力を抜いてスムーズに出す（腹圧をかけない）。

「骨盤底筋体操」で筋力アップ

□**切迫性尿失禁**：

尿意が頻回になりやすいため、身体（特に下半身）を冷やさない。

過剰な水分摂取を避け、利尿作用があるアルコールやカフェイン摂取を押さえる。

便秘を解消する。

「膀胱訓練（排尿間隔を徐々に伸ばしていく訓練）」

「骨盤底筋体操」

.....受診の勧め.....

- ・ 日常生活に支障がある場合／気になってストレスになる時
発熱、痛みなどの症状がある場合
～医療機関（泌尿器科・内科・婦人科）へ受診しましょう～



取り扱っています

ロキソニン S

アレグラ

トラベルミン

ノーシン

サロンパス

イチジク浣腸

などお薬

体温計

オブラート

マスク

など衛生材料

お薬カレンダー

など便利グッズ

もっちり麦

など健康食品

取り寄せできます

血糖測定器

お問い合わせは

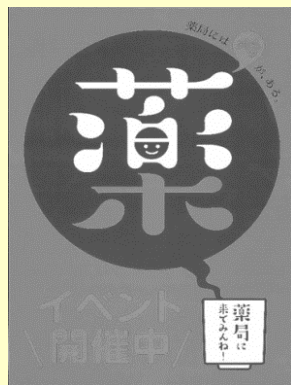
やすらぎ薬局

恵美須町 4 - 1

電話：095-811-1107

桜町バス停前

～お薬のこと～ 薬局では調剤したお薬以外でも相談を受けています。 薬の整理がつかない。飲み合わせは大丈夫？ 飲みにくくて困っているけど・・・。 薬で気になる事気軽に相談ください。	～介護のこと～ 介護の相談窓口がわからない。 食が細くなってしまって心配。 どんなオムツがいいの？ 介護をしているとニオイがきになる・・・。 何でもお気軽にご相談下さい。
～健康食品のこと～ 摂ってみたい健康食品があるけど、私にあってる？飲み合わせは大丈夫？ ～病気の予防のこと～ 食中毒の予防に有効な消毒の仕方は？ 塩分控えるために気を付けることは？ ～その他健康に関することなら なんでも ご相談承ります～	



←黄色のポスターやフラグが目印です

・第5回薬局を知ろうキャンペーン・

長崎市薬剤師会では

令和4年10月17日(月)～23日(日)の期間、

市内の各薬局(一部)にて処方せんがなくても気軽に薬局を利用していただけるイベントを一斉に開催します。

健康に関する相談や、薬局で取り扱っている商品の紹介など、調剤以外の薬局の役割を知ってもらうための一週間です。

近くの薬局でも開催しているかも？ぜひお立ち寄りください

<やすらぎ薬局では10月17日～10月22日>

1. 尿ケア用品のサンプルを先着順で配布！！
2. トイレの悩みに関する役立つリーフレットの配布！！
(女性のトイレのお悩み、夜間頻尿、骨盤底筋体操など)
3. トイレの悩みに関する掲示を行っています

お気軽にお立ち寄り下さい



※握力の目安※

男性26kg

女性18kg

未満は要注意

薬局では無料で
握力のチェックができます
やってみませんか？