

アモール ニュース

2018年 11月号

2018年 11月 発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

膀胱炎？おしっこの悩み



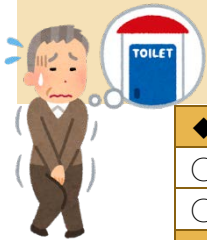
- ・最近 おしっこがすっきりしない
- ・トイレに何回も行きたくなる
- ・出にくいときがある
- ・残っている感じがする

「おしっこのトラブル」

「頻尿」、「残尿感」、「尿漏れ」、「排尿困難」などの一般的な症状は男性・女性に共通です。

身体的構造に差があるので男女それぞれ原因が異なります。男性の場合、「前立腺肥大」の可能性も考えられます

おしっこは、「健康」のバロメーター！



◆回数をチェック → → → → → → → → 1日平均 3~10回が正常	
○ 1回~2回/日	稀尿 腎不全等
○ 10回/日以上	頻尿 (尿意をもよおすが排尿量が少ない) 尿道炎・膀胱炎
◆色をチェック → → → → → → → → ふつうが淡黄色かむぎわら色	
○ 尿が赤い	尿路の出血、腎炎、腎盂腎炎・腎結石
○ 尿が褐色	肝機能の異常、急性肝炎、胆道系の病気、高熱や脱水症
○ 尿が濁る	腎炎、膀胱炎
◆量をチェック → → → → → → → → いつもと同じ水分摂取量なのに・・・	
○ 量が極端に多い	糖尿病、腎不全
○ 量が少ない	急性腎炎、脱水炎
○ 量が全くでない	尿路結石、腎機能低下、腫瘍等によるもの

健康を維持するために

バランスの良い食事を心がけましょう



刺激の強いものは避けるようにしましょう



アルコールやカフェインはなるべく控えましょう



お腹を冷やさないようにしましょう



管理者のつぶやき



今月より管理者になりました小澤祐美と申します。毎月発行のアモールニュースでは、皆さんが気になる様々な情報を発信していきたいと思っています。今回はご家族でも話にくい「おしっこの悩み」・・・一人で悩まずに私達に是非ご相談ください。生活習慣のリズムを整えるお手伝いをさせていただきます。また症状にあわせた医療機関の受診も大切ですね。ちなみに私もおトイレがすごく近いです(-_-;)

【発行元】訪問リハビリ対応可！【事業所番号：1160890178】

343-0836 越谷市蒲生寿町 4-18 関根ビル 2F アモール訪問看護リハビリステーション越谷
TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00~18:00 (休日：土日祝日)

正看護師：4名、理学療法士：3名、作業療法士：1名、言語聴覚士：0名(2018.11.1現在)