

# 市立大村 市民病院 だより



市立大村市民病院 ☎2161

おしっこが出にくくないですか？  
～前立腺肥大について～

成人男性の人で、尿が細くチヨロチヨロとか出なかったり、排尿に時間がかかったり、頻尿になったりしていませんか？ このような症状が出ている場合は「前立腺肥大」の可能性があります。

## どんな病気？

前立腺肥大とは、男性の尿道をとりまく前立腺が肥大して、尿道を圧迫し、前述のような症状を起こす病気です。残尿しやすくなるため、細菌感染し「膀胱炎」を起こすこともあります。加齢とともに進行する老化現象でもあり、50歳以上の男性に多くみられます。

## どうしてなるの？

加齢とともに男性ホルモンの分泌が低下し、ホルモンバランスが崩れてくると前立腺の表面の組織が萎縮し、内部の組織が肥大して起きます。

## 前立腺肥大と診断されたら？

治療も大事ですが生活習慣を改善することも大切です。

- 不摂生な生活やストレスが病気を悪化させるので、健康管理に気を付ける
- 長時間座ったままの姿勢でいると前立腺がうつ血して炎症を起こすので注意
- アルコールは悪化要因になるため控える

楽しく明るく過ごすには健康であることが一番です。それは家族を始め周りの人に心配をかけないためにも大切なことです。自分の身体は自分が責任を持ってコントロールするよう心掛けましょう。

## 早期発見が鍵です！

おかしいなと思っても受診するのをためらっていると、腎盂腎炎や水腎症（腎盂に水が溜まる病気）などを合併し、腎臓障害を起こす恐れがあるので、早めに泌尿器科で診てもらいましょう。直腸内触診や尿道・膀胱造影検査、尿検査などで診断されます。前立腺がんと区別するために組織検査を行います。他の成人病と同様にかかりつけの医療機関での健康診断や定期的受診での早期発見が鍵となります。当院では健康診断の追加検査（有料）を行っていますので、二度検査をしてみたいかがでしょうか？

## ふれあい健康講座

とき 6月7日(日)、午後1時～2時

ところ 市民病院 大会議室

内容 口腔癌について

講師 松尾長光 歯科口腔科医

※どなたでも自由に参加できます。特に申込みの必要はありません。直接、会場へお越しください。手話通訳・要約筆記も行います。

## シリーズ 環境

# もったいなく エコロジー

vol. 2

## 地球温暖化問題②

みんなで「CO<sub>2</sub>削減」の宣言を！  
そして実践を！

日々進行している地球温暖化に歯止めをかけるため、温暖化の大きな要因である二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)排出の削減をみんなで宣言し、一人ひとりが温暖化防止につながる取り組みの実践に努めましょう。

今月号の広報おおむらと一緒「CO<sub>2</sub>削減宣言書」(チラシ)を配布しています。市民の皆さんがそれぞれで宣言をしていただき、家庭で冷蔵庫などの見える所に張って、日ごろからCO<sub>2</sub>削減につながる行動に努めていただくようお願いいたします。事業所、団体などにも「CO<sub>2</sub>削減宣言書」を配付し、事務所などの掲示と温暖化防止の取り組みをお願いしていきます。

## 私たちにできる取り組み

※環境省「身近な地球温暖化対策」より

① シャワーの流しっぱなしをやめよう！  
身体を洗っている間など、お湯を流しっぱなしにしないようにしましょう。

・シャワーを1日1分  
家族全員が減らすと…  
年間約69kgの二酸化炭素を削減  
約7,100円の節約

② 冷房の温度を1度高く設定しよう！  
カーテンを利用して太陽光の入射を調整したり、クールビズを取り入れるなどとして、冷房温度の設定温度を工夫して過ごしましょう。

・冷房の温度を1度高く、  
暖房の温度を1度低く  
設定すると…  
年間約33kgの二酸化炭素を削減  
約1,800円の節約

環境にも財布にもやさしい取り組みをできることから始めましょう。

家庭用「CO<sub>2</sub>削減宣言書」

CO<sub>2</sub>削減宣言

私たちは、地球温暖化防止のためCO<sub>2</sub>(二酸化炭素)削減に努めます。

～こんな行動に努めます～

1. 室温は28℃、暖房は20℃に温度設定します。
2. コンセントからこまめに抜きます。
3. 環境にやさしい省エネ製品を選びます。
4. 水道の蛇口をこまめに止めます。
5. レンズ袋、過剰包装を断ります。
6. アイドリングをなくし、エコドライブをします。

宣言者氏名

大村市・大村市地球温暖化対策協議会

事業所用「CO<sub>2</sub>削減宣言書」

CO<sub>2</sub>削減宣言

私たちは、地球温暖化防止のためCO<sub>2</sub>削減につながる行動に努めます。

～こんな行動に努めます～

- 冷房は28℃、暖房は20℃に温度設定します
- コンセントからこまめに抜きます
- 環境にやさしい省エネ製品を選びます
- 水道の蛇口をこまめに止めます
- レンズ袋、過剰包装を断ります
- アイドリングをなくし、エコドライブをします

宣言事業所名

大村市・大村市地球温暖化対策協議会

問い合わせ 環境保全課(内線142)