



湖西の健康福祉だより

発行：滋賀県高島健康福祉事務所(高島保健所)
TEL：(代)0740-22-2525

令和8年 3月発行
春号
VOL.111

なかなか人に
相談しにくい...

意外とみんな困ってる!?

おしっこ(尿)の困りごと

ありませんか？

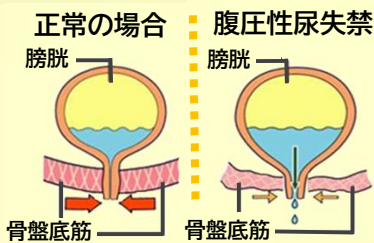


- ✔ 笑ったりくしゃみをしたらおしっこが漏れる。
- ✔ 夜に何度もおしっこで目が覚める。
- ✔ トイレにたどり着く前に少し漏れてしまう。

滋賀の医療福祉に関する県民意識調査結果(湖西圏域)より

- ★ 1年以内に尿もれを経験している人の割合...33.6%
- ★ 尿もれは、歳のせいなので仕方がないと思っている人の割合...70.0%

3人に1人が尿もれを経験し、7割は歳のせいなのでと諦めておられますが、
骨盤底筋トレーニングなどで改善できるかもしれません。



骨盤底筋とは

- 骨盤の底にある筋肉で、
- ・尿や便の漏れを防ぐ
- ・膀胱や子宮を支える
- ・姿勢や体幹の安定性を高める

加齢や出産、運動不足で、
この筋肉は弱くなります

などの役割を果たしています

一部紹介

骨盤底筋のトレーニング

椅子に座った姿勢でも立ったままの姿勢でも

椅子に腰かけます。
この時、背中を伸ばして、お腹が動かないようにするのがコツ。
★ 電車に乗っている時にもおすすめ ★



テーブルに両手をついて立ちます。
★ 台所や洗面台でもできます ★



その姿勢のまま、肛門、尿道、膣の筋肉を「ぎゅっ」と引き締めて、息を吐きながらリラックス。
自分に合った回数で、毎日、数回、継続して行いましょう!

恥ずかしがらずに、まずは、かかりつけの先生に相談してみませんか？

滋賀県
医療機関リスト



高島市民は塩分とりすぎ？

食生活を見直そう

～「滋賀の健康・栄養マップ調査」令和4年度の結果より～

🧂 1日あたりの食塩摂取量

男性

1日平均11.5gを摂取

目標は7.5g未満

オーバー
+4g

女性

1日平均9.6gを摂取

目標は6.5g未満

オーバー
+3.1g

3~4g
オーバー



塩分のとりすぎに注意！

なぜ塩分のとりすぎは良くないの？

- 🌸 高血圧になりやすくなる
- 🌸 心臓病や脳卒中のリスクが上がる
- 🌸 腎臓に負担がかかる
- 🌸 骨が弱くなる可能性がある



— 今日からできる減塩のコツ —

- ・だし、香辛料、柑橘類で味にメリハリ
- ・しょうゆやソースはかけすぎない
- ・汁物は具たくさんにして汁を減らす
- ・漬物や加工食品は食べる量を減らす

厚生労働省は20歳以上の1日の食塩量の目標量を 男性7.5g未満 女性6.5g未満としています。

口は健康の入り口！

日本人が歯を失う原因の約90%はむし歯と歯周病です。

どちらも、口腔内の細菌が原因！

むし歯・歯周病を予防する基本は

毎日の歯みがき と 定期的な歯科健診



歯を守るためには毎日の歯みがきと定期的な歯科健診が大切です。

かかりつけ歯科を持ち、定期的に歯科健診に行きましょう！



毎年3月は
自殺予防強化月間

「こころが苦しい」「生きるのが苦しい」「つらい気持ちを誰かに話したい」そんな時は、❤️あなたにとって「今助けて」と言えることが大切です ❤️

一人で悩まないで、誰かに話してみましよう、解決するかもしれません。

厚生労働省web
「まもろうよこころ」



滋賀県
「話してください。
あなたの悩み」

