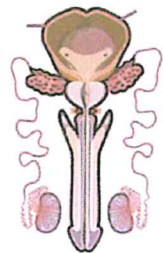


前立腺肥大

№、3

(50歳を過ぎたら受診を！)

- ◆中高年男性の病気です。(加齢に伴うホルモンバランスの崩れといわれています。)
- ◆前立腺肥大と前立腺がんは別の病気です。(発生場所が違いますが同じ年代に起こります)
- ◆前立腺肥大から直接前立腺がんになることはありません。(前立腺がんはほとんど症状がありません)(前立腺がんは採血でPSA値を測定することにより発見できます。)



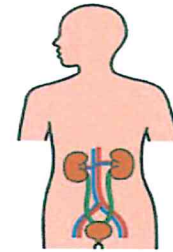
＜前立腺肥大のサイン＞

- ★尿が出にくい：尿が出始めるまでに時間がかかる
- ★夜間に二回以上トイレに行く。
- ★尿の切れが悪い：尿が出てから終わるまで時間がかかる。
- ★尿が残った感じがする。(残尿感)
- ★何回も尿がしたくなる。(膀胱が尿で直ぐいっぱいになる)
- ★進んでくると、排尿のたびいきむ。

＜予防の為のチェック＞

- ★水分を多めにする。(尿が濃くならないように)
- ★排尿は我慢しない。
- ★アルコールは控える
- ★適度な運動をする。
- ★便秘を防ぐ。(きまった時間にトイレに。朝起きたらコップ1杯の水を飲むなどしましょう)

新しい薬も出て治療の選択も増えました。健診を受けましょう。



＜トピックス＞

オシッコを我慢すると?????

- ▶ 尿意を催す：膀胱に200ml～300ml溜まった時
- ▶ 痛みを感じる：400ml～500ml溜まった時
- ▶ 我慢に我慢を重ねると：500ml～800ml溜めることができます。(牛乳ビン4本分)

尿を溜めすぎると、尿路感染や膀胱炎を起こしやすくなります。

尿が腎臓に逆流して、腎盂腎炎を起こすこともありますのでご注意ください。

イソフラボン

- ◆大豆の胚芽に多く含まれている栄養素です。(大豆、味噌、納豆、豆乳、ざくろ、きなこ)



- ◆女性ホルモン(エストロゲン)と同じ作用を持っています。

- ◆一日の摂取量の目安は

40mg以上

納豆1パックは65mg

豆乳1パック(200ml入り)53mgです。



- ◆エストロゲンが不足している時補う
更年期、生理不順、骨粗しょう症、
前立腺がんなど
- ◆エストロゲンが過剰の時その働きを抑える
乳がん、子宮ガンなど
- ◆体内のカルシウムをコントロールする効果や美肌作用がある