

おしえて! お医者さん

頻尿いろいろ

医療法人社団 たけやま腎・泌尿器科クリニック 鴨田 慎二 先生



管でおしっこを抜いたあの人はちゃんと出ているだろうか? 透析のあの人のカリウムは下がっただろうか? 我々は病院を離れても結構気にしているものです。布団に入っても顔が浮かんだりします。そりゃ、眠れませんよね。で、トイレに行きます。寝床に戻ってようやく寝付きますが、目を覚まします。夢にまでは出てきませんでしたが、眠れないのでまたあの人の顔が浮かんできます。同時におしっこのことが浮かんでしまいました。トイレに行くのが面倒なので我慢しようとしたのですが、浮かんでしまうと行かずにいられません。で、またトイレに行きます。でも、少ししか出ません。

寝不足気味でしたが、今日も1日頑張りました。頑張れたのはあの人のおしっこがちゃんと出るようになったのと、あの人のカリウムが下がったおかげかもしれません。安心したのでビールを2缶も飲んでしまいました。昨夜とは違い寝付くまでに時間を要しませんが、トイレに行く夢で目を覚ました。今夜はさすがに粘らずにトイレに行きます。まあ出ますよね、1リットルも飲めば、明け方までにもう1回。

何事も無かった1日ってありますよね。文字通り有難いものです。無事に感謝しつつ、今日は休肝日として早々に寝床へ。アルコールが入っていないこともあり、敷布がより冷たく感じます。昔は妻が隣に...、なんて嘆きながら足を擦らせていると、ブルッと尿意を催しました。冷たい床に足裏から眠気を吸い取られながら、トボトボとトイレへ向かいます。座ります。ようやく出てきたチョロチョロという音を聞き消すかのようなびきが聞こえてきます。イラツとするようになったのは、一緒に布団どころか一緒にの部屋ですら寝てくれなくなってしまった頃からでしょうか。便座を温めるに十分な時間を過ごし、寝床に戻ります。しまった!布団を開けたままでした。やはり暖気はすっかり奪われており、丸くなって強めに目をつぶります。また少し尿意を感じましたが強引に寝ることにします。

頻尿いろいろ。理由もいろいろ。特に夜間は様々な原因でトイレが近くなります。1日目は心因(悩み、不安、ストレス等)です。2日目は水分です。正確には頻尿ではなく多尿、特にアルコールは影響が大きいです。3日目は身体の冷え(夫婦間の冷えではない)です。みなさんはいかがでしょうか?私もそろそろよい歳になってきましたので、前立腺肥大や過活動膀胱の気配が背景にあるのかもしれませんが。「朝までぐっすり」はなかなか難しいものですね。



COOL CHOICE 省エネ住宅②

こんにちは、恵庭市役所環境課です。今回は「省エネ住宅とは?」という部分について、対策の柱となる3要素についてお話ししました。今回は「省エネ住宅の4つのメリット」についてご紹介させていただきます。

①光熱水費の削減

冷暖房の使用を抑えることで、光熱水費を減らすことができます。灯油やガスなどは燃焼するときにCO₂を排出しますし、電気は火力発電の段階で同様にCO₂を排出しているため、これらの使用量を減らすことが身近な地球温暖化対策となります。

②室内の快適性の向上

冷暖房の使用を減らすため、暑さや寒さを我慢している方も多いと思いますが、省エネ住宅では少ない冷暖房エネルギーでも真夏は涼しく、真冬は暖かく快適に過ごしやすいです。

③健康リスクの低減

夏場の熱中症や冬場のヒートショック※のリスク低減の他、換気の整った高断熱の省エネ住宅は結露が少ないことなどから、ダニやカビの繁殖を防止できることや、こどもがかかりやすい疾患(アトピー性皮膚炎、喘息、アレルギー性鼻炎等)の改善が期待できるというメリットもあります。

※急激な温度変化が身体に及ぼす悪影響のこと。暖かい部屋から急に寒いトイレ、お風呂等に入ることによって血圧が急激に変動し、心筋梗塞や脳血管障害を引き起こすことがあります。余談ですが、サウナから出てすぐ水風呂に飛び込むと、頭がぐるぐるして、この感覚が癖になるなんて方がいらっしゃいますが、これは立派なヒートショック。続いていると危険ですよ!

④住宅の長寿命化

結露を減らすことができるため、木質の建材や壁紙等の腐朽・劣化が抑制されます。

次回は、既存の住宅を省エネ住宅にするための「断熱改修」について紹介する予定です。

お問い合わせ/恵庭市生活環境部環境課 tel.0123-33-3131 (内線 1141)

ご来場の際は感染拡大防止対策にご理解・ご協力お願い申し上げます

入場者数制限を実施します

- ◆入場の際は、手指の消毒、マスク着用をお願いするとともに、発熱がある場合等の体調がすぐれない方には入場をご遠慮願います。
- ◆場内では上記のほか、大声を出さない、人と人との間隔をあけるなどの「新北海道スタイル」の実践にご協力をお願い申し上げます。

JRAも!南関東も!ホッカイドウ競馬の場外発売所で全国の競馬が楽しめる!

J-PLACE 千歳市幸町3丁目3-2 営業時間
Aiba千歳 TEL.0123-40-9000

- ◆地方競馬ナイター開催日/14:00~
- ◆地方競馬デー開催日/10:00~
- ◆地方競馬ナイター開催日/10:00~
- ◆JRA発売日/9:20~

※JRAの競馬投票券については、14時までの発売。
 ※JRAのバドックおよびレース映像、オッズの提供はありません。

ホッカイドウ競馬 ホッカイドウ競馬 検索
 馬券は20歳になってから、ほどよく楽しむ大人の遊び

あなたの家・不動産 買い取ります! その場で価格提示致します!

HOUSEDO ハウスドゥ!

家・不動産 買取専門店 **恵庭駅前店**

0120-972-605

株式会社 北中央商事

恵庭市緑町2丁目3-4 [営業時間]9:00~18:00 [定休日]土・日・祝日

恵庭市恵み野南3丁目 5LDK **新規物件** **オープンハウス** 12/27日 13:00~16:00

販売価格 (税込) **2,540万円** **お支払例** 借入2,540万円/35年返済 金利1.05%(10年固定) 毎月 **72,293円**

★フルリフォーム済の住宅!そのまま新生活を始められます♪
 ★外壁・屋根塗装は春を予定! 塗装前は色の相談が可能です!
 ★駐車2台可能&アスファルト舗装済み!雨の日も足を汚さずお家へ入れます♪
 ★豊富な収納力の全居室収納&ウォークインクローゼット!
 ★1階に2部屋の5LDKなので、2世帯で生活も可能です♪
 ★角地のため、隣のお家と間隔があり開放的な敷地です♪
 ★小中学校が徒歩圏内!お子様のいる家庭も安心です♪
 恵み野小学校 徒歩約5分・恵み野中学校 徒歩約7分

仲介料無料

リノベーション内容
 水廻り全交換(キッチン・浴室・洗面台・トイレ)、全室クロス張替(天井・壁)、全室床張替(フローリング・タイルカーペット・クッションフロア)、全建具交換、灯油ボイラー交換、ウォークインクローゼット増設、収納をクローゼットに変更、断熱玄関ドア交換、シューズボックス交換、一部パネルヒーター交換・新設、LED照明交換、TVインターホン交換

●所在地/恵庭市恵み野南3丁目12番4 ●交通/JR[恵み野]駅 徒歩17分 ●土地面積/334.45㎡(101坪) ●建物面積/129.81㎡(39坪) ●構造/木造2階建 ●間取/5LDK ●土地権利/所有権 ●用途地域/第1種低層 ●建ぺい率/40% ●容積率/60% ●築年月/1984年7月 ●駐車場/2台可 ●現状/空家 ●引渡日/即時 ●接道/角地、北西側幅8.0mの公道に14.8m接道、北東側幅8.0mの公道に14.9m接道 ●設備/吹抜、追焚機能、温水洗浄便座、シャワー付洗面化粧台、システムキッチン、床下収納、プロパンガス、上水道・下水道、灯油給湯、灯油セントラル暖房 ●学区/恵み野小学校、恵み野中学校 ●取引態様/売主

※詳細は下記連絡先までお問い合わせください ※広告有効期限 2020/12/31

パイン住幸 TEL.(0123)37-6666 携帯・スマホはコチラから
 FAX.(0123)37-6667 <https://www.pinejuko.co.jp>

恵庭市恵み野西1丁目8-3 EASTビル2F 営業時間 10:00~18:00 [定休日] 第1・3火曜日、毎週水曜日
 ※年末年始は12/29~1/7までお休みです 北海道知事免許(石)第8447号 (公)北海道宅地建物取引業協会 (公)全国宅地建物取引業保証協会

内覧ご希望の方はお気軽にお問い合わせください

GARAGE HOUSE

販売価格 土地+建物 **2,980万円** (税別)

※ちゃんとして12月18日にてご案内いたしました販売価格の発表に誤りがありました。正しくは税別です。訂正してお詫言いたします。

- 交通/中央バス「桂木6丁目」徒歩2分 ■建物面積/312.50㎡(94.53坪) ■建物面積/132.20㎡(39.99坪) ■木造3階建 ■築年月/2020年12月 ■私道負担面積/無し
- 公営上下水道、都市ガス ■引渡し/相談
- 広告有効期限/2020年12月末日

現地:千歳市桂木5丁目2-4

新築・リフォーム・不動産 **Hisaken Group**

hisakenグループ 検索 <https://www.hisaken.co.jp/>

久建興業株式会社 Hisaken Group 一般建築部
 北海道知事石(1)第8640号 北海道知事(股-25)石第21526号 **BONDS CREATE** ボンズ クリエイト

お問合せはこちら **TEL.0123-23-6132** 千歳市上長都 1124-4

血液1滴で部位別に結果がわかる **がんリスク検査** 税込16,500円

すい臓を含む 男性6部位 女性9部位対象

僅かな採血で複数のがんリスク(現在がんにかかっている確率)が部位ごとにかかるまったく新しい検査が千歳市でもスタート。判定対象は女性9部位(大腸・胃・肺・肝臓・すい臓・乳・子宮頸・子宮体・卵巣)、男性6部位(大腸・胃・肺・肝臓・すい臓・前立腺)。メタロ・バランスと呼ばれるこの検査の検査料は16,500円(税込)。検査は完全予約制でウェブまたはTELで申込みを。なお、希望者には新型コロナウイルス抗体検査(ロシュ社)を+2,200円で提供。詳細はウェブで確認を。

この検査は採血時点でのリスクを評価するものであり、がんがあるか否かはっきり判断(確定診断)するものではありません。

検査会場 **医療法人同仁会 千歳第一病院** 千歳市東雲町1-11 JR千歳駅西口 徒歩15分 ※駐車場あり
 ※病院での直接のお申込み・ご質問はできませんのでご注意ください。

日時 1/16(土) 2/20(土) 3/20(土) どちらも9時~12時の間です。

お申込みはこちらから ※要予約

メタロバランス 検索

gankensa.jp

お問合せ **株式会社レナテック** 神奈川県伊勢原市高森4-19-15
 ☎0120-785-602 営業/月~金9:00~17:30(土・日・祝休み)
 メタロ・バランスオリジナルキャラクター「メタロナちゃん」