

健康メモ



女性に多い 腹圧尿失禁

女性の約4人に一人が人知れず悩んでいるといわれている「腹圧尿失禁」。今日は簡単にできる予防法をご紹介します。

どんな症状？

せきやくしゃみ、運動などで、下腹に力が入ると尿が漏れる状態。出産や肥満、加齢などで、骨盤内の臓器を支える筋肉が弱くなることから、特に女性に多く見られます。

予防法

骨盤底筋体操

全身をリラックスさせ、膣や肛門をゆっくりと強く締め付け5秒間保持し、徐々に緩める。これを、朝・昼・夜・就寝前にそれぞれ20回程度繰り返しましょう。3人に二人は、2～3カ月で効果が表れます。

※効果が表れないときには専門医に相談を。



ホームページ「きよたF an倶楽部」の「健康アドバイス」にも関連情報掲載中。(http://www.city.sapporo.jp/kiyota)

軽くて丈夫、持ち運びに便利、開栓後もキャップを閉じられるなどの利便性から、需要が伸びているペットボトル。皆さんご存じのように、ペットボトルは、リサイクルすることで卵パックや食品トレーなどに再生できる、貴重な資源です。

しかしせっかくなので資源も、わたしたちがしっかりと分別し、ルールを守って排出しなければ、再利用することができません。

今月は、資源を有効に利用するために、ペットボトルの排出ルールをもう一度復習してみましょう。

ECO CITY

環境を 考えよう

第19回

ペットボトルを出すときは ～ごみの分別収集にご協力を～

チェック

炭酸飲料やウーロン茶などの飲料のほか、焼酎などの酒類、しょうゆの容器などにもペットボトルが使われています。捨てる前に確認を。



このマークを確認!

ペットボトルの排出方法
識別表示マークを確認
ペットボトルには、リサイクルできることを示す識別表示マークが付けられています。念のため確認してください。

つぶさずに資源物収集へ
これで準備完了です。ペットボトルはつぶさずに、びん・缶と一緒に中身の見える透明または半透明の袋に入れ、週に一度の「資源の日」に資源として出しましょう。



キャップをはずし中を空に
現在、家庭から出されるペットボトルのうち約三割が、キャップの付いたままとなっています。

ペットボトル本体とキャップでは、リサイクルの方法が異なります。出すときは、キャップをはずすようお願いいたします。なお、はずしたキャップは、プラスチック収集に出してください。

また、中身が残っているものや、たばこの吸い殻など異物が入っているものはリサイクルできません。水で軽くすすいだ後、中を空にしてください。

広告欄

ごみの分別収集について詳しくは、リサイクル推進担当課（☎21）2928まで。