

排泄の話

はじめに

「ホントに軽い尿モレだから」「トイレの回数がちょっと多いだけ」など、今は生活に支障はなくても、さまざまな病気が原因だったり、症状が悪化する可能性があります。

早いうちなら症状も軽くて済みますので、早期治療がおすすめです。

まずは、行き慣れたお医者さんに、気軽に相談してみましょう。

「自分の健康は自分で守る」それには、病院選びも大切です。

特に排泄に関することは、いくら医師相手とはいえ、なかなか相談しづらいものです。

雑誌やインターネット、口コミなどで、できることなら専門医の情報を集めておくといいでしょう。かかりつけ医に紹介状をお願いしてから受診してください。

受診の前に、準備しておきたいこと

きちんと診察してもらうためには、自分の症状を的確に伝える必要があります。

でも、緊張してうまく話せなかったり、逆に、話しすぎるあまり大切なことを言い忘れることもありがちです。

自覚症状や排尿記録をあらかじめつけておくと、スムーズな診察につながります

- 1．困っている症状（トイレによく行く、お腹に力を入れるとモレる、など）
- 2．症状が始まった時期
- 3．排尿記録（いつトイレに行ったか、どのくらい排尿したか、など）

行き慣れたお医者さんに、気軽に相談してみましょう。