





訪看ふじみ便り



平成26年12月 訪問看護ステーションふじみ 049-251-6868 NO. 19

今年もいよいよ残りわずかですね。

 **クリスマスってそもそも何？** 

何となく解る気がします。正確に説明できないという人が多いと思われ
ます。これは、12月25日にイエス・キリストの降誕を祝うキリスト教
の年中行事ですが、その起源は不明です。しかし、4世紀ぐらいからキリ
スト教徒の間でクリスマスを祝っていたそうです。ちなみにキリストがい
つ誕生したかも不明。また、一説によるとキリスト教の伝来以来以前にゲ
ルマン人、ケルト人が盛大に祝っていた冬至の祭りが起源で、これと結び
ついたのでないか、とも言われています。また、ヒイラギ、ヤドリギ、
ユールの丸太、祝い酒の大杯などを用いる異教徒の習慣を習合していったそ
うです。

頻尿・尿もれに悩んでいませんか？

年をとると身体のあちこちが弱まり、排尿と関係する部分も次第に衰えてきます。



頻尿とは、日中の場合では8回以上そして、夜間では2回以上ある場合、頻尿の対
象となります。症状として考えられるのは、トイレの回数が単純に増えるといっ
ただけでなく、1回の排尿の量がかなり増えるといった多尿の場合や、何度も尿
意を感じるが実際に排出する尿はとても少ないといった場合があります。

夜間頻尿

夜眠りについてあと排尿のために1回以上起きることで、慢性的な睡眠不足を引き
起こします。そのことで、日常生活に支障をきたしている状態をいいます。また、
暗い中トイレに行く回数が増えることは、転倒による怪我や骨折が増え危険が増え
ます。夜間頻尿の原因はいろいろありますが、主な原因は夜間多尿と機能的膀胱容
量の減少、そして睡眠障害に分けられます。いずれも年齢とともに悪化します。

夜間多尿

夜間の尿量が多い状態をいいます。本来、尿は日中多く作られますが、年をとるに
したがって、心臓や腎臓の働きが低下すると、夜間に尿量が多くなってしまいます。
また、高齢になるに従い夜間の尿量を減らす抗利尿ホルモンが十分に分泌されな
かったり、効力を発揮できないといった原因もあります。過剰な水分摂取、高血圧や
心臓病などのお薬の影響も原因の一つです。

尿もれ

尿意がない時に、トイレ以外の場所でいくらかの尿がもれてしまい、生活する上で困ることが起こったり、衛生上でも問題になったりするのを尿漏れと言います。

腹圧性尿もれ：咳やくしゃみなどおなかに力がかかった拍子にもれる

切迫性尿もれ：トイレに行きたいと思ったら我慢できない（膀胱炎などのとき）



尿もれ・頻尿対処法



ポイント1 血行を良くする

頻尿を防ぐためには、身体の冷え、特に下半身の冷えに注意が必要です。身体を温めて血行を良くするよう心がけましょう。熱すぎない温度でゆっくり入浴すると、下半身はもちろん全身の血行が良くなり、排尿トラブルの緩和につながります。

ポイント2 水分の取り方に注意

トイレを気にして水分を制限してしまうと体の老廃物がうまく排出されなくなります。逆に摂りすぎると尿の量が増えて頻尿が進んでしまうことに。特にお酒やカフェイン（紅茶・コーヒー・緑茶）は利尿作用があるので注意が必要です。寝る前に必要以上に水分を摂らない、多量の水分を一気に摂らないなど水分の摂り方を見直しましょう。

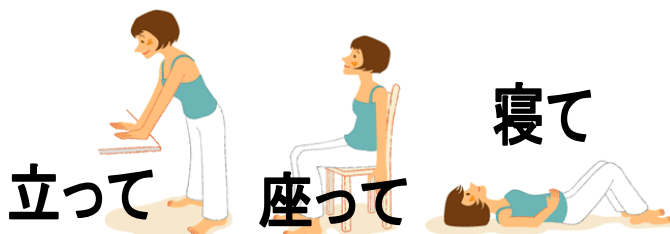
ポイント3 軽い運動

運動不足が続くと体がむくみ、頻尿が進んでしまう恐れがあります。日々、歩く等軽い運動をしましょう。また、睡眠不足は体の抵抗力を低下させ、排尿トラブルからの感染症などの病気を引き起こす原因となります。適度な運動は質の良い睡眠を得ることと、膀胱まわりの筋肉を鍛えることにも効果的です。

骨盤底筋体操

比較的尿もれの軽い人は、骨盤底筋を鍛えることで尿もれが改善できます。

- ・肛門や膣を10秒位、ぎゅーっと締め、その後は力をゆるめてリラックスする。これをゆっくり10回繰り返します。
- ・その後は締めたり、緩めたりする運動を素早く10回します。



できる姿勢で行いましょう



骨盤底筋体操は腹圧性、切迫性に有効とされています。尿もれの症状が改善しても、この体操を続けることが大切です。朝、昼、夕とすることが理想的です。

頻尿や尿もれの原因は、色々あります。病気が関わっている場合もあります。対処法を行っても良くならない場合は、泌尿器科を受診し、原因に応じた適切な治療や対処をする必要があります。

平成27年もよろしく申し上げます

