

夜間頻尿を改善して朝までぐっすり眠れるようにする方法

静岡医療センター 泌尿器科部長 間庭 章光様

2008年に静岡医療センター泌尿器科部長として赴任して以来、週に4回、外来診療しておりますと、ほぼ毎日とっていいくらい、夜間頻尿を訴える患者様は来院されます。主訴が夜間頻尿で来られる患者様もいらっしゃいますが、検診のついでに「実は、夜間頻尿で困っている。」とか、他科を受診した際について「以前より夜間頻尿で困っているので泌尿器科に紹介してください。」といった場合が多いです。前々から夜間頻尿はあるけれど、他人には相談しづらいし、特に病院に行くほどでもないし、泌尿器科ってどんな検査をされるのかわからないし、「まあいいか。」といった印象です。

実は夜間頻尿で悩まれている方は4人に1人とされており、50歳以上に限ると2人に1人とされておりまして。

夜間頻尿とは何?と思われる方もいらっしゃると思いますが、実は就寝してから夜間1回以上トイレに起きなければならない症状を夜間頻尿といいます。50歳を過ぎてきますと大半の方が当てはまるのではないかと思います。

夜間頻尿の原因として①夜間多尿、②睡眠障害、③畜尿障害と大きく分けて3つあります。①夜間多尿には心不全、糖尿病、高血圧症などの内科的疾患の症状の1つとして発現している場合があります。②睡眠障害は不眠症、うつ病、睡眠時無呼吸症候群が潜んでいる場合があります。③畜尿障害には前立腺肥大症、過活動膀胱が代表的な疾患です。また、膀胱がん、子宮がんなど悪性疾患も潜んでいる場合があります。と怖いことを書きましたが、大半は原因疾患がなく生活習慣である程度改善できます。

こういう原因疾患がなく、病院にも行かず、薬も服用せず、自宅で夜間頻尿を改善する方法をご紹介しますと思います。

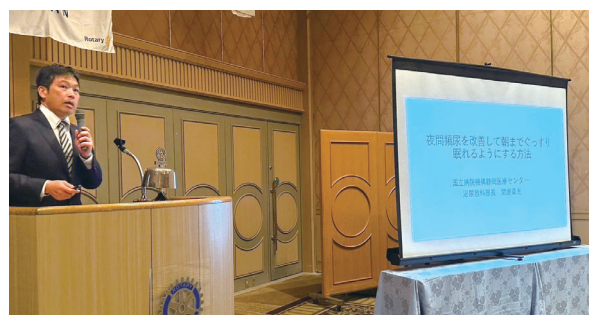
①ふくらはぎのストレッチです。日中立ち仕事をしていると、重力に従って下肢に水分が溜まりやすくなっています。就寝すると下肢と心臓の位置が同じになることにより下肢の水分が血中に戻り就寝中に循環血漿量が増加します。これにより尿量が増え夜間多尿になります。ふくらはぎは第2の心臓とも言われ収縮することにより下肢の水分が心臓に帰りやすくなります。

②アルコール、カフェインを控える。アルコール、カフェインには利尿作用があるためです。

③体の芯まで温める。人間には寒冷利尿があり、体が冷えると尿意を催します。

④単純に水分を取りすぎない。塩分を控える。

今回、1.夜間頻尿の定義。2.夜間頻尿を放置すると危険な理由。3.朝までぐっすり眠れる為の改善方法。4.病院に行くタイミングについて、夜間頻尿ガイドラインに基づき独自調査を含めて解説して参ります。



第3回クラブ協議会

クラブ研修リーダー

吉野 聖一君

クラブ研修リーダーは名称が変わり、次年度はクラブラーニングファシリテーターとなります。この10年、クラブ単独でアンケート調査を3回実施していますが、本年度は単独ではなく、地区で行われ集計が3月9日時点です。

当クラブにおいては新しい情報を取り入れて、常に会員へのコミュニケーションを意識して、国際ロータリーの一員としてプログラムに参加する機会が求められているのかもしれない。名称変更をきっかけに全会員の満足度を上げて有意義なクラブライフにつながるよう次年度に向けて積極的に行動して参りましょう。



幹事報告

1. 6/2(日) 千本をよくする会 千本清掃
2. 6/3(月)・4(火) 一泊研修親睦旅行(富山・石川)
3. 地区からのお知らせ カルガリー国際大会ご案内

スマイル・ボックス

5月合計 36,000円

大村会長…静岡医療センター間庭章光先生、本日はよろしくお願いいたします。

森藤君…月曜日に初孫が誕生しました。女の子です。

吉野君…6月からは夏服はかりゆしウェアにします。よろしくお願いします。

實石君…先日、娘が入籍しました。うれしくもあり、さびしくもあり。

清君…北海道をバイクで走ってきました。最終日、積丹半島から空港まで150kmのキョリを暴風強雨の中、高速でずっと走り、ずぶぬれになった時は、転んだら死ぬな、と思いましたが生還できました。

峯村君…①本日、第3回被選理事会がごございます。よろしくお願いします。②親睦研修旅行、私は参加できず残念ですが、皆さん楽しんできて下さい。

上田君…本日は100%出席率を達成できました。ぜひ、今後ともメイキャップよろしくお願いします。

渡邊(真)君…駅前花壇がきれいになりました。ありがとうございます。

田島君…先日、結婚記念日のお祝いを頂きました。ありがとうございました。夫婦仲よくスマイルします。