

ほ っ と

発行：ながの訪問看護ステーション
 住所：〒719-1126岡山県総社市総社2-22-43
 TEL：0866-92-8808 FAX：0866-92-8866

新年あけましておめでとうございます 本年もよろしくお祈りします

昨年の流行語大賞は「村神様」となり、ヤクルトスワローズの村上選手が日本出身選手における最多本塁打記録を更新しました。メジャーリーグでも大谷翔平選手が、投手としても打者としても活躍しペーブ・ルース以来104年ぶりとなる「2桁勝利と2桁本塁打」の偉業を成し遂げました。

その他サッカーではワールドカップでドイツやスペインを破ってのベスト16入りを果たしたり、2月に開催された冬季北京オリンピックにおいて、日本が冬のオリンピックで最多となる18個のメダルを獲得したりとスポーツ界においては明るい話題も多く、見ている私達に笑顔や感動を与えてくれた1年でした。暗い話題が多いこの頃ですが、明るく楽しい気持ちで1年を過ごしていきたいですね。

寒い時期に多い？頻尿

頻尿とは「尿が近い、尿の回数が多い」状態で、一般的には朝起きてから夜寝るまでのトイレに行く回数が8回以上の場合を頻尿といいます。しかしこの回数はあくまでも目安なので、8回未満の人でも自分自身で排尿回数が多いと感じる場合には頻尿といえます。

頻尿の原因

- ・過活動膀胱・・・膀胱に尿が十分に溜まっていないのにトイレに行きたくなる状態です。
- ・感染・炎症・・・膀胱炎や前立腺炎などの尿路感染によりトイレに頻回に行きたくなる状態です。
- ・心因性・・・膀胱、尿道の病気もなく、また尿量も問題ないにも関わらず、トイレの事が気になって何回もトイレに行ってしまう状態です。
- ・その他・・・糖尿病や腫瘍、前立腺肥大などでも頻尿になることがあります。

対策

- ・病院、医療機関の診察を受ける
 まずかかりつけ医や医療機関で相談しましょう。
- ・利尿作用がある飲み物を控える
 コーヒーやビールといった利尿作用のある飲み物を飲みすぎないように注意しましょう



※カフェインやカリウムを多く含む飲み物は利尿作用があるので要注意

・骨盤底筋を鍛える・・・この体操は、起きる時や立ち上がる時など、日常のちょっとした瞬間に尿漏れが起こってしまう方に有効です。

骨盤底筋とは骨盤の底にある筋肉で排泄の調整、骨盤の安定化、骨盤内の臓器を支えるなどの役割をもつ筋肉です。この筋肉を鍛える事で尿漏れや頻尿を軽減します。やり方は

- ①仰向けになって足を肩幅くらいに開き、両膝を立てて体の力を抜きます。
- ②お尻の穴をゆっくりと閉め、10秒我慢し、その後ゆるめて30秒休みます。これを10回繰り返して1セットとします。最初は5～6セット行い、慣れたら10セット行いましょう。座った姿勢でも行います。きつと感じる時は5秒ほどから始めてください。

※お腹に力は入れない事 動きはゆっくりと 毎日続ける事が大切です



お尻を閉めたり緩めたりします

・膀胱訓練・・・簡単に言えばトイレを我慢することです。最初はトイレに行く時間を5分伸ばしてみます。1週間続けてみて、大丈夫なら10分15分と伸ばしていき、最終的に3～4時間に間隔が伸びるのが理想的です。過活動膀胱により頻尿になっている場合に有効な訓練です。前立腺肥大や感染症などによる頻尿では逆効果ですので、医師の診察のもと、必要に応じて行って下さい。

「トイレを我慢すると膀胱炎になる」と思い込んでいませんか？

膀胱炎になりやすくなるのは、水分をとらずに5～6時間もトイレに行かない場合です。日常生活においては、3～4時間くらいの間隔で尿を出すのが理想的です。※膀胱炎などの細菌感染がみられる場合には、膀胱訓練を始める前に医師や看護師にご相談ください。