



# 問屋町 第66号



## すこ 健やかLetter



発行日：2022年1月25日 発行元：協同組合青森総合卸センター

2022年も問屋町健やかLetterをよろしくお願いたします。今年最初にお届けするのは「夜間頻尿」のおうちで簡単にできる新対策です。夜間頻尿で初夢も見られなかったという方、年齢のせいと諦めるのはまだ早い！

### 朝までぐっすり快眠！夜間頻尿新対策

夜中何度もトイレに行きたくなる「夜間頻尿」。加齢によりある程度仕方のない症状とされてきましたが、転倒骨折や睡眠障害、うつ病等のリスクが増え、死亡率が高まることが問題でもありました。

近年研究が進み、夜間頻尿の大きな原因の一つが、日中に摂取した水分がぼうこうではなく、ふくらはぎに溜まってしまうことだとわかってきました。また、薬を使わずに患者が自分で実践する行動療法が治療法として推奨されるようになりました。



### 夜間頻尿改善のための3ステップ

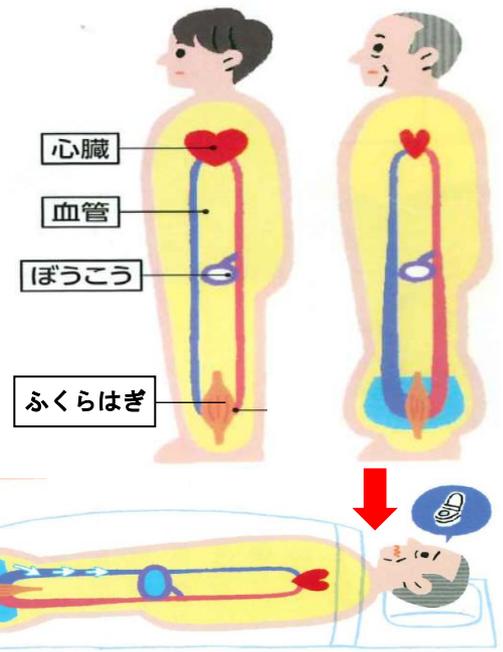
- ① 体内を循環する血液中の水分は、加齢と共に筋肉が衰えると、ふくらはぎに溜まります。そして、睡眠中に血管に戻ることで尿が作られるため、ふくらはぎは「第2のぼうこう」と言われます。
- ② 自分の夜間頻尿の原因がふくらはぎかどうか知るため、1日の1回ごとの尿の量とトイレに行った時間を記録し、排尿記録をつけてみましょう。就寝時の量が多いとふくらはぎタイプの可能性が高いです。
- ③ 夜間頻尿の行動療法には、夕方に足先を30分間上げる足上げと、弾性ストッキングの着用、減塩の3つが推奨されています。

詳しくは裏面をご覧ください。

# ふくらはぎが「第2のぼうこう」!?

血液は、心臓やふくらはぎの筋肉等がポンプの役割をして全身を循環しています。水分を摂ると、胃や腸で吸収されいったん血管の中に入ります。この時に体は全身の水分量を一定に保つため、増えた分を尿に変えてぼうこうに溜め、体外に排出します。

ところが、加齢により筋肉が衰えると、血液を下から押し上げられずに足の血管から水分が漏れ、ふくらはぎに溜まります。その状態で夜に横になると、重力の影響を受けなくなった水分が再び血管に戻るため、増えた水分を減らそうとして尿が作られてしまいます。ふくらはぎはまさに「第2のぼうこう」だったのです。



あなたはふくらはぎタイプ?  
排尿記録をつけてみよう!

用意する物：計量カップ

(500ml まで計量できるもの)

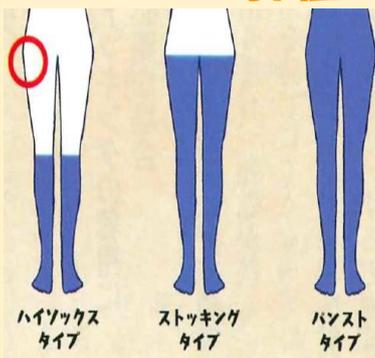
- ① 朝起きて1回目から翌朝起きて1回目までの尿の量と、トイレに行った時間を記録します。
- ② 朝起きて2回目から翌朝1回目の尿の量の合計を3で割った数字よりも、就寝後から翌朝1回目の尿の量が多い場合、ふくらはぎタイプの可能性大です。

# おうちで簡単！3つの夜間頻尿対策



- ① 足の下にクッション等の柔らかい物を敷き、足先が10~15 cm程上がるようにして横になります。(膝等に痛みがある人は無理しないでください。)
  - ② 昼から夕方までの間に、30分間を目安に行います。
- ※遅い時間に行うと、夜に出る尿の量がかえって多くなることがあります。  
※睡眠のリズムが乱れないよう、足上げ中は眠らないよう注意してください。

## 弾性ストッキングの着用



- ① 薬局等で市販されているむくみ対策用を選びます。夜間頻尿対策には、ハイソックスタイプがオススメ。
  - ② 朝起きてから夕方まで履き続けます。
- ※圧力が強過ぎると感じる人は、履く時間を短くするか、少し大きめのサイズを履きましょう。

## 減塩



- ① 塩分を摂り過ぎると血圧が高くなり、ふくらはぎに水分が溜まりやすくなります。
- ※晩酌でのつまみの食べ過ぎ等夕方以降の塩分の摂り過ぎは要注意。