

寿命を縮める

夜間頻尿と

夜間に何度もトイレに行きたくない。「夜間頻尿」は、高齢者の場合、転倒や肺炎のリスクを高め、寿命が短くなるという研究結果がある。

夜間頻尿の原因には、寝る前の「水の飲み過ぎ」や飲酒などの生活習慣、あるいは前立腺肥大、過活動膀胱、睡眠時無呼吸症候群、腎臓病、糖尿病といった病気の可能性がある。改善させるには、生活習慣の見直しや病気治療が先決だが、それでもよくならない場合は、次の方法を試してはどうだろう。北浦和・石井クリニックの石井泰憲院長に聞いた。

手を切る

6つの方法



やるなら夕方

間頻尿に悩んでいる患者に、石井院長が「とっていただき」としてアドバイスしているのが、消炎・鎮痛薬「ロキソニン」の服用だ。「3つの作用機序があり、まず腎臓での血流を少なくして、夜の尿量を減らす。次に、膀胱や尿道に対する刺激を抑え、排尿を抑制する。さらに、膀胱から脳への神経にも作用し、トイレに行きたい感じを抑える。これで睡眠を十分に取れるようになります」

ロキソニンは、服用した時だけ頻尿に対する効果を発揮し、長時間は持続しない。だから一日中、頻尿に悩んでいるなら、作用時間が長い抗コリン薬が適している。しかし「限られた時間の頻尿ならロキソニンがいい」と石井院長は話す。

①夕方にウォーキングをする

体内をめぐる血液やリンパ液は、立位では筋力の低下などで重力に逆らえず、夕方になると下肢にたまってむくみを引き起こす。横になると、たまった血液やリンパ液は、水分は大血管に戻り、水分は効果がありませんが、夕方以降から順に上にいく

は腎臓から尿として排泄される。この尿が夜間に多いと刺激が目覚め、降のウォーキングは下肢のむくみを改善し、余分な水分を就寝前までに腎臓から尿で出してくれる。

②就寝1時間前にマッサージして足を上げる

「塩分の過剰摂取は体内のナトリウムとのバランスを崩し、水分を欲するようになる。すると夜間の尿量が増え、頻尿になる。特に夕食は、塩

「塩分の過剰摂取は体内のナトリウムとのバランスを崩し、水分を欲するようになる。すると夜間の尿量が増え、頻尿になる。特に夕食は、塩

③寝る2〜3時間前に風呂に入る

「塩分の過剰摂取は体内のナトリウムとのバランスを崩し、水分を欲するようになる。すると夜間の尿量が増え、頻尿になる。特に夕食は、塩

④塩分を減らす

⑤漢方薬を用いる

⑥ロキソニン(一般名ロキソプロフェン)を寝る前に飲む

⑦鎮痛薬が思わぬ作用

⑧鎮痛薬が思わぬ作用

⑨鎮痛薬が思わぬ作用

⑩鎮痛薬が思わぬ作用

⑪鎮痛薬が思わぬ作用

⑫鎮痛薬が思わぬ作用