

が、夜3回以上トイレに起きていた――

ふくらはぎもみをなさい!

多尿
(夜間多尿)

睡眠障害
膀胱が小さい

夜間頻尿の主な原因
夜間頻尿は多尿のほか、膀胱や睡眠に問題があるケースも。自分がどのタイプなのかを見極めるのが改善の近道。

「一つ目は、尿量が多い『多尿』。特に夜間の尿量が多いケースを『夜間多尿』といい、寝る前に水分を過剰摂取して

石井泰憲さんは言う。石井クリニック(埼玉県・浦和)院長で泌尿器科専門医の

夜間に1回以上起きてしまつて、夜眼中に起きてしまう症状を「夜間頻尿」といい、その原因は主に3つあると、

2つ目は膀胱が小さいケ

たり、薬の副作用、高血圧や心不全、腎機能障害などの病気が原因で起こります。

2つ目は膀胱が小さくなっています。尿を少量しかためられないため、膀胱が過敏になり、ちょっととしかたまつていなくとも尿意を感じてしまします。この場合、昼も頻尿なことが多いです。

そして3つ目は、「睡眠障害」。眠りが浅いなど、睡眠に問題があるのに、尿意で起きたと勘違いし、目覚めるとトイレに行きたくなるケースです」(石井さん・以下同)

このなかで「夜間頻尿」の原因として最も多いのが「夜間多尿」だといふ。

「夜間多尿」のほとんどが、水分の摂りすぎで起こります。特に、薬やサプリメントを常飲している人は、無意識に水分を多く飲んでいます。1日の尿量は平均1500mlですか、摂取する水分量を100ml程度にすれば、症状が改

善されます」

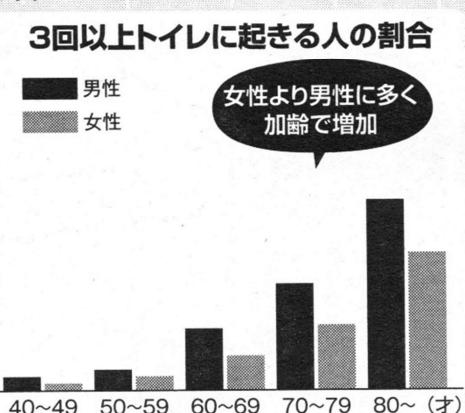
水分を過剰に摂取していないのに1日の尿量が2000mlを超える場合は、心臓や腎臓に病気があるかもしれません。しかしコロナ禍の運動不足が影響して、同様の悩みを持つ人が増えているのだそう。ただでさえ寝苦しい

夏の夜にぐつぐつ眠るために方法を紹介します。

排尿日誌で自分の尿量を把握しよう!

「まずは、自分が1日にどれくらいの量のおしつこをしているのか知ることが、『夜間頻尿』の原因を特定し、対処法を考えるための手掛かりとなります。そこで役立つのが、排尿日誌(101ページ参照)。おしつことした時間と量を記録することで、頻尿の可能性、日中との排尿量などがわかります。

夜間の尿量が、日中の3分の1以下なら正常ですが、それ以上ある場合は、「夜間多尿」の可能性が高いといえます



98

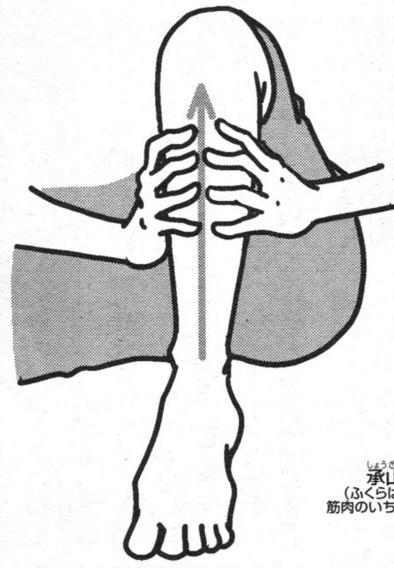
※本間之夫ほか「日本排尿機能学会誌2003」より(右下のグラフも同じ資料をもとに作図)。

特に、ふくらはぎマッサージは、「夜間頻尿」の予防にもなるので、症状が出ていない40代や50代から習慣にするといい。具体的な方法は次ページで紹介する。

が長薬いらすで
解決! 悩み

70才以上女性の5人に1人、男性の3人に1人

夜間頻尿のあなたへ



やり方

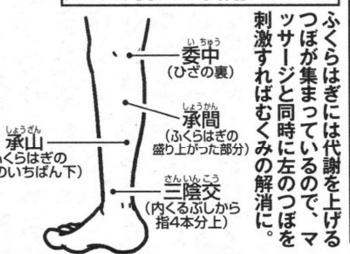
①気持ちいいと感じる強さで足首から上にもみ上げる

痛みを感じる部分やしこりのある部分は丁寧にもみほぐすこと。強い力で行うと筋肉や静脈の弁にダメージを与えるので注意。脚の冷えが気になる人は、ふくらはぎを温めながら行うと、深層部の血流もよくなるのでおすすめ。

②寝る2~3時間前に行う

寝る直前に行うと、夜中におしっこに行きたくなるため、寝る2~3時間前に行い、おしっこをしてから床につくのがベター。タイミングとしては食後や入浴中がおすすめ。マッサージは両脚で15~30分程度を目安にする。

つぼ押しで代謝アップ



健康な
ふくらはぎ
の状態

- 手のひらより温かい。
- 柔らかいのに弾力もある。
- 皮膚にハリがあり、押しても痛みはない。
- しこりがなく、中まで柔らかい。
- 指を離すと同時に、元の状態に戻る。

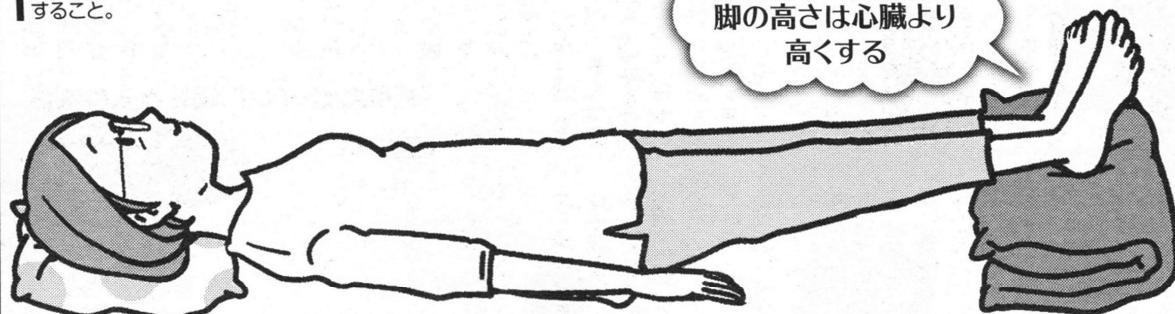
※全部当てはまれば理想的なふくらはぎ。1つでも当てはまらない項目があった人はマッサージや、下記の脚上げで改善が必要です！

①クッションなどの上に両脚をのせる

仰向けに寝て、両脚をクッションなどの上にのせ、心臓より高い位置で15~30分キープする。クッションは腰や脚に痛みや違和感が出ない程度の高さにすること。

ポイント

血液が
戻りやすいよう
脚の高さは心臓より
高くする



②寝る2~3時間前に行う

寝る直前に行うと、夜中におしっこに行きたくなるため、寝る2~3時間前に行い、おしっこをしてから床につくのがベター。必ず目を覚ました状態で行うこと。

夕方の脚上げ

おしつこにまつわるQ&A

Q 夜間頻尿になりやすい食品とは?

A アルコール、柑橘類、唐辛子などはNG

アルコール、人工甘味料、コーヒーなど紅茶、みかんなどの柑橘類、唐辛子やこしょう、炭酸水、塩分などは、利尿作用が高かったり、膀胱を刺激しやすい成分を含むので夕方以降に摂るのは控えよう。



Q おしつこの長さは普通どれくらい?

A 健康な排尿時間は21秒

人間に限らず、犬やライオンなど哺乳類はすべて、体の大小に関係なく膀胱にたまつた尿を空にするまで21秒プラスマイナス13秒かかると、「15年のイグノーベル物理学賞を受賞した研究結果で明らかに。ちなみに、トイレの消音装置の起動時間は約25秒。この秒数よりも長くおしつこが出ていたら老化のサインかも。」

Q 子供の「おねしょ」も「夜間頻尿」?

A 抗利尿ホルモンが原因。成長とともに治まります

「夜の尿を少なくするための『抗利尿ホルモン』は、2~10才までに分泌が充足するとされています。これには個人差があるので、2才でおむつが取れる子もいれば、小学生になってしまっておねしょをしてしまう子も。病気ではないので叱らずに、気になるなら医師に相談して、ホルモンを補充する薬を服用するのも手」(石井さん・以下同)

縦横にストレッチを効かせた特殊製法



一般医療機器の弹性ストッキング。つま先からふくらはぎに向かって段階的に圧を加えてむくみを緩和。立ち仕事やデスクワーク、長時間の移動中に着用するのがおすすめ。色はブラックのみ。サイズはM、L。「メディキュット メディカルハイソックス」1563円(編集部調べ) / メディキュット ☎ 0120-634-434 (<http://www.mediquot.jp/>)

105名様にプレゼント!

【応募要項】ご希望のかたは、はがきに右の応募券を貼り、①希望賞品のアルファベットと賞品名 ②氏名 ③郵便番号・住所 ④電話番号 ⑤年齢を明記の上、〒119-0142 小学館 女性セブン25号「着圧ウェア」プレゼント係までお送りください。締め切りは令和3年7月26日(当日消印有効)。厳正な抽選のうえ、当選者を決定し、本誌29号にて全員のお名前を発表いたします。発送は8月中旬以降、順次送らせていただきます。

女性セブン
25号
着圧ウェア
プレゼント
応募券

●雑誌公正競争規約の定めにより、このプレゼントの当選者はこの号の他の懸賞に入選できない場合があります。
●この企画での個人情報の取り扱いについては52ページをご覧ください。

薄手なのに抜群のフィット感。
すべにくく伝線もしづらい

一般医療機器着圧ストッキング。脚の形に沿って生地が編まれているため、ふくらはぎ全体に適切な圧がかかる。色はブラックとキャメルの2色で、サイズはSとM。プレゼントはブラックのM(シューズサイズ23.5~25cm)。「ミスリラックス70」2090円/ソリデア ☎ 0120-952-139 (<http://solideajapan.com/>)

抽選で
105名様に
プレゼント!

はくだけでむくみ改善! お助けアイテム!!
「夜間頻尿」の原因の一つであるむくみを改善するために効果的
な医療用着圧ウェアをプレゼント。ぜひ試してみて!

着圧ウェア
厳選3



つま先とかかとがオープン
蒸れやすい夏でも快適!

一般医療機器サポーター。土踏まずにも圧がかかる構造。つま先とかかとは布地がカットされているので、靴を履いても窮屈になりにくい。色はブラックとベージュの2色で、サイズはM~L、L~L~3L。プレゼントはベージュのM~L(ふくらはぎ周り29-38cm、足首周り18-24cm)。「キュッと一般医療用サポーター」(2枚)2178円/セシール ☎ 0120-70-8888 (<http://www.cecile.co.jp>)

人気の宅配水を徹底比較!

ウォーターサーバー

研究室

ポストセブンlab

<https://lab.waterserver.news-postseven.com/>

小学館

女性セブン

100

21.7.22

切りと
って
使つて
ほしい!

「夜間頻尿かも!?」と不安を感じたら、まずは3日間記録してみよう!

「排尿日誌」で「夜間頻尿」をセルフ診断!

ます、500ml以上の計量カップや目盛のついた紙コップ（100円均一ショップなどで売られているものでOK）を用意。起床直後のおしっこから翌朝最初のおしっこまでの量と、トイレに行った時間、尿もれの有無を3日間記録。それとともに以下の計算式にあてはめ、自分が「夜間頻尿」かどうか、調べてみよう。

月 日()			
起床時刻	時 分	就寝時刻	時 分
回数	時間	排尿量	尿もれしたときは○印を
(例)	7時 40分	190ml	
(例)	11時 03分	— ml	○
	時 分	ml	
就寝後	時 分	ml	
	時 分	ml	
	時 分	ml	
翌日最初の排尿	時 分	ml	
排尿回数		合計排尿量	尿もれ回数
回		ml	回

夜間頻尿かどうかがわかる判別式

2回目以降の排尿量+翌日最初の排尿量の合計 ÷ 3

$$\boxed{} \text{ ml} \div 3 = \boxed{} \text{ ① ml}$$

就寝後から翌日最初の排尿量の合計 > ①の量

$$\textcircled{2} \quad \boxed{} \quad ml > \boxed{} \textcircled{1} \quad ml$$

※②の尿が①の量よりも多いということは、夜の尿の量が多いということに。そのため、「夜間頻尿」であるとわかる。たとえば、1日の排尿回数が8回で、2～6回目は180mLずつ、就寝してからの7～8回目と翌日最初（1回目）の排尿量が200mLずつだったとする。『(180mL × 5 + 200mL × 3) ÷ 3』で①は「500mL」となる。②は『200mL × 3』で「600mL」なので、①の「500mL」より多く、「夜間頻尿」の症状がある、ということになる。