



石井泰憲

1972年、長崎大学医学部を卒業。同年、東京大学医学部泌尿器科医局入局。埼玉社会保険病院泌尿器科部長、東京大学医学部非常勤講師（兼任）などを経て、2005年より現職。尿潜血、尿路感染症、尿失禁、性機能障害などの全般的な泌尿器科疾患を診療。西洋医学の他、指圧や漢方薬といった東洋医学も併用した治療を行う。

# 夜間頻尿の原因はふくらはぎのむくみにあり！夕食後のマッサージと足上げが有効

## 血流の悪さが多尿を引き起こす

夜中に尿意を催して、目が覚める回数が増えた……。そんな人は、夕食後のふくらはぎマッサージがお勧めです。

その理由についてお話しする前に、まずは夜間頻尿が起こるしくみを説明しましょう。

夜間頻尿とは、夜の睡眠中に1回以上、排尿のために目が覚めてしまう症状です。尿意によつて睡眠が妨げられ、睡眠不足や体調不良にもつながります。

特に高齢者の場合は、暗い中トイレに行くことで転倒リスクも高まります。最悪の場合、けがや骨折が原因で寝たきりになります。

夜間頻尿には、大きく分けて次の三つのタイプがあります。

- ①夜の尿量が多いタイプ
- ②膀胱の容量が小さいタイプ
- ③眠りが浅く、睡眠障害から頻尿が起こっているタイプ

このうち、最も多いのが①。そんな人にこそ、ふくらはぎマッサージが有効です。

血管には動脈と静脈がありましたが、静脈には動脈のような弾力がありません。代わりに逆流を防ぐ弁がついているので、周

と呼ばれている通り、体で最も重要なポンプの役割も果たしています。

ふくらはぎには腓腹筋とヒラメ筋という二つの大きな筋肉があり、散歩や運動などでふくらはぎを使うと、これらの筋肉が収縮と弛緩をくり返します。これにより、血液の戻りがよくなります。このしくみを「筋肉ポンプ」といいます。

石井クリニック院長  
いしいやすのり  
**石井泰憲**

開の筋肉が収縮と弛緩をくり返すと、自然に心臓方向への血液の戻りが促されます。

そのほとんどが重力によって足にたまります。そのため、ふく

らはぎの筋肉ポンプの力は、非常に大切なのです。

ところが、この筋肉ポンプは年齢とともに衰えます。すると血液の戻りが悪くなり、足がむくなどといった症状が出やす

くなります。

一方、尿は血液をもとに腎臓で作られます。そのため、血液の戻りが悪いと、尿が効率よく作られません。

むくみを取る方法は、上を参考してください。

最も有効なのは、ふくらはぎをマッサージすること。タイミングは、夕食後がお勧めです。

「マッサージをするのも面倒」という人は、夕食後に足を高くして、數十分横になるだけでも効果が見込めます。足の下に座布団やクッションを置き、心臓より高い位置でキープするとよいでしょう。

ただし、これらの対策は、夕方には足がむくみやすい人に対しての方法です。「朝起きたらすでに足がパンパン」というような、常に足がむくんでいる人の夜間頻尿には、残念ながら効果がありません。こういった場合は、別の病気が隠れている恐れがあるので、必ず医師の診察を受けください。

## 夜間頻尿の予防・改善に役立つ ふくらはぎのむくみ取り

### ■夕食後のふくらはぎマッサージ

足首から上に、水を流していくようなイメージでふくらはぎをマッサージする。気持ちいいと感じるくらいの適度な圧をかけてもんだり、優しくさすったりするのもよい。左右のふくらはぎで、合計15~30分程度行うのが目安。



### ■夕食後に足を高くして横になる

足の下に座布団やクッションを置き、足の位置が心臓より上に来るようにして数十分横になる。腰や足に負担がかからない高さで行うこと。

### 足を高くして横になるのも有効

これを防ぐ方法こそが、寝る2~3時間前に、ふくらはぎの

むくみを取ること。就寝前に腎臓への血流をよくして、尿を作れる時間と排尿する時間を作れば、夜間頻尿を予防できます。

むくみを取ること。就寝前に腎臓への血流をよくして、尿を作れる時間と排尿する時間を作れば、夜間頻尿を予防できます。