

夜間頻尿・尿もれが改善し朝まで熟睡！

突然起こる尿意切迫感も一掃！

尿トラブル 自力克服作戦

ふくらはぎ健康チェック

- ふくらはぎが手のひらより冷たい
- ふくらはぎが大腿四頭筋だいたいしとうきん（太ももの表側の筋肉）と同じくらいの柔らかさが無い
- ふくらはぎをさわってみるとしこり（固いところ）がある
- ふくらはぎを指で押して離すと、なかなか元に戻らない

1つでも
チェックが
ついたら
要注意！



夜間頻尿は3つのタイプに分かれる

泌尿器科うりせきか医である私のクリニックには、夜間頻尿に悩む人がたくさん訪れます。夜間頻尿とは睡眠中に起こる排尿感のことで、夜間に何度もトイレに起きたり、尿量が日中



の3分の1以上あったりする場合をいいます。

昼夜問わず頻尿が起こる場合は、膀胱ぼうたうの働きに異常が起こる過活動膀胱や、膀胱を支える筋肉である骨盤底筋こつぱんていきんの衰えが疑われます。しかし、夜間だけ頻尿が起こる場合は、

①夜の尿量が多い

②膀胱の容量が小さい

③睡眠障害（眠りが浅い・寝つきが悪い）が問題なのに頻尿と勘違いしてしまう

といった3つのタイプがほとんどです。このうち、①に当てはまる人が最も多いとされています。

夜の尿量が多い人の夜間頻尿は、水分のとりすぎで起るケースがほとんどです。最近では、脳梗塞のうこうそくや心筋梗塞の予防という観点から、就寝前に多く水を飲んでいるとい



石井泰憲先生

排尿トラブル

尿の量が多い
夜間頻尿は足のむくみ
が原因で
ふくらはぎをさわるとしこり
がでる
夜間頻尿は3つのタイプに分かれる

石井クリニック（浦和院長）

石井泰憲

なら朝まで熟睡

ふくらはぎ尿出しマッサージのやり方



夕食前にふくらはぎを足首からひざ下にかけて、やさしくもんだり、さすったりすると、痛みやしこりがあるところは丁寧にほぐす。強い力で行うと、筋肉や静脈の弁を傷つけるので注意。両足で15～30分程度行う

ふくらはぎのむくみは夜間頻尿のサイン



人も少なくないでしょう。確かに、ある程度の水分補給は必要ではありますが、夜間頻尿が起るほど水分をとっている場合は、過剰摂取といっているでしょう。

そして、最近では3つのタイプ以外にも夜間頻尿を招く

●足を高くして横になる体勢でも有効



両足にクッションや座布団を敷いて、あお向けの姿勢になる。足の高さが心臓より高くなっていればOK。15～30分を目安に体勢をキープする

別の原因がわかってきました。それが「ふくらはぎのむくみ」です。

ふくらはぎは「第2の心臓」とも呼ばれ、心臓から送り出されてつままで行き渡った血液（水分）を再び心臓に戻す、いわば血液循環の役割を担っています。

つまり、ふくらはぎの働きがよければ、血液は全身のす

みずみまで巡り、どこか1カ所にたまることはありません。しかし、ふくらはぎの筋肉が衰えると、立位では重力によって血液・リンパ液はふくらはぎのほうにたまっていきます。これがむくみとなって現れるのです。

就寝時に体が横になると、心臓とふくらはぎは同じ高さになります。すると、ふくらはぎにたまっていった血液・リンパ液が心臓に戻ります。心臓はたくさん戻ってきた血液量（水分量）を感じして、血圧を上げすぎないように血圧を下げるためのホルモンを生成します。その結果、ホルモンは腎臓に働きかけて尿を作り出し、夜間頻尿が起るので

マッサージは夕食前に行うのが肝心



このため夜間頻尿は、ふくらはぎのむくみと大いに関係

があります。そこで、皆さんが健康なふくらはぎを維持できているかを見極めるチェックリストを右に用意しました。1つでも該当する人は要注意です。

ふくらはぎのむくみが見つかった人や、夜間頻尿で悩んでいる人に私がおすすめしたいのが「ふくらはぎ尿出しマッサージ」です。

このマッサージは夕食前に行うのがポイントです。ふくらはぎを足首からひざ下にかけて、水を流すようにもんだり、優しくさすったりして両足を15～30分ほぐします。

足の下に座布団やクッションを敷き、足を心臓より高くする方法も有効です。

ただし、朝でも足がパンパンにむくんでいる人は、夜間頻尿への効果があまり期待できません。別の病気が隠れている危険があるので、早めに医師の診察を受けましょう。