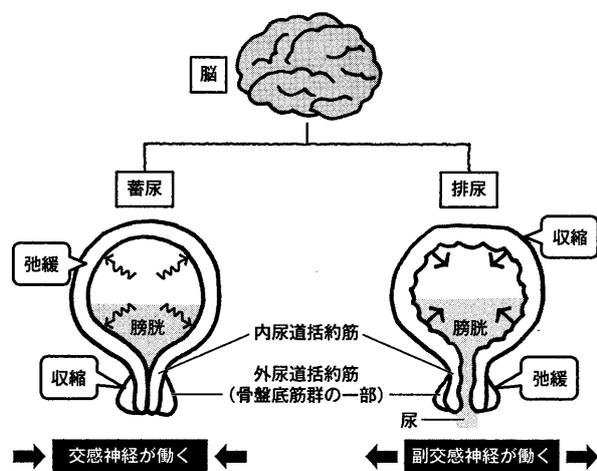


「十分に溜める」「スッキリ出し切る」が快尿の条件



残尿感がなくスッキリとしたオシッコなら、トイレに行く回数が人より少し多いように思えても、膀胱が老化しているとは見なさなくてもいいでしょう。

男性では、加齢による前立腺肥大が、頻尿や残尿感、尿失禁につながっているケースが非常に多くみられます。

心身にストレスがかかると、交感神経の働きで全身の筋肉が緊張し、本来なら緩んでいるはずの膀胱の筋肉も収縮してしまいます。それが緊張時などの尿意の原因ですが、同じく交感神経の作用で膀胱の出口も縮まっているため、慌ててトイレに行ったところで、それほど出ないというわけです。

ストレスの感じやすさは、第一には、生来の性格によります。ほとんど緊張を感じずに人前に立てる人もいれば、映画や芝居で2時間程度、トイレに行けないと思っただけで不安になり、トイレに行きたくなる人もいます。

...

つまり、年を重ねるほど交感神経が優位になりやすくなるため、頻繁にトイレに行きたくなったり、急にトイレに行きたくなったりという現象が起こりやすくなるというわけです。

日本人の夜間頻尿の調査によると、40~50歳になると半数以上の人が夜中に1回はトイレに起きようになります。さらに60代以上になると、約8割以上もの人が、夜間にトイレに起きています。

通常、覚醒時より睡眠時のほうが尿の回数が少ないのは、眠っている間に「バソプレシン」というホルモンが分泌されているからです。

尿の90パーセントは水分ですが、バソプレシンには、腎臓での水分の再吸収量を増やすことで、睡眠時に膀胱に溜まる尿の量を、覚醒時より少なくする作用があります。

・・・

このバソプレシンの合成や作用に支障が起こったものが、「尿崩（にょうほう）症」と呼ばれる症状です。そうになると、日中と同じくらいのペースで膀胱がいっぱいになるため、夜間に尿意で目が覚めるという症状が起こってきます。

夜間頻尿の原因⑤【前立腺肥大症】

男性だと、前立腺肥大症も夜間頻尿につながります。

前立腺が肥大すると、膀胱が交感神経の刺激を受けやすくなって過敏になり、急な尿意が起りやすくなるためです。さらに深刻になると、前立腺がんが夜間頻尿を引き起こしているケースもあります。

夜間頻尿の原因⑥【加齢】

また、年をとると眠りが浅くなる傾向があるために、尿意を感じやすくなり、夜間に何度もトイレに行きたくなるというのも見逃せない要因です。

過活動膀胱とは、「我慢できないような強い尿意が、夜間の就寝時も含めて1日のうちにたびたび起こる」という症状です。

・・・

一般的に、病院では「尿意切迫感が週に1度以上、1日の排尿が8回以上」見られたら、過活動膀胱と見なされます。

過活動膀胱の主な原因は、膀胱の血流が低下し、膀胱の神経が傷ついたり、筋肉が硬くなったりすることです。

すると膀胱の柔軟性が失われ、尿を十分に溜められなくなるのはもちろんのこと、傷んだ神経から分泌される物質により、ちょっとした刺激で膀胱が収縮するようになります。これが「我慢できないような強い尿意」の正体です。

・・・

急にオシッコに行きたくなることがあったら、まずお尻を締める膀胱のストレッチ運動が過活動膀胱の予防に大事です。（詳しくは [10月3日～10月4日](#) ページ）

【肛門エクササイズ】 肛門をギュッと5秒間くらい締めて緩める、というのを10回ほど繰り返してみてください。・・・間接的に膀胱の筋肉までストレッチされ、膀胱の血行がよくなり、膀胱の柔軟性が復活することが期待できます。

【尿道エクササイズ】

3～5秒間、排尿を我慢するというエクササイズです。

トイレを我慢すると膀胱炎を招きやすくなりますが、トイレに入ったときに数秒間、排尿を我慢するのは有効な尿括といえます。ほんの数秒間でも、膀胱の筋肉がストレッチされることが、「スッキリ出し切る」につながります。

【スクワット】朝と晩に10回

【骨盤底筋体操】仰向けに寝て、肛門10秒引き締め。

【プランク】30秒。

【肩甲骨】背中を中心に引き寄せ

テストステロンの量は、筋肉に比例します。

全身の筋肉が痩せていくサルコペニア

肥大していない前立腺は、尿が通るときには緩み、尿が通らないときには締まるといって、「蒸しパン」のような柔らかな収縮機能があります。

この「蒸しパン」のなかに足にできるような「タコ」が出来てしまい、膀胱や、尿道が圧迫されるようになるのが前立腺肥大症です。そのため、尿意を感じてトイレに行ってもスッキリ排尿しきれず、頻尿や残尿感が生じるのです。

これらに付随して、尿の勢いが落ちる、尿が途切れる、排尿が遅くなる、いきまなくては尿が出ない、尿のキレが悪い、尿意切迫感、溢流性尿失禁なども前立腺肥大症の主症状です。

前立腺肥大症は、高齢男性に起こる症状の代表格です。

したがって一番の原因は加齢ですが、強いストレスのある人もリスクが高いといえるでしょう。強いストレス下では、男性ホルモンであるテストステロンの分泌が減るため、テストステロン値が低い人が前立腺肥大症になりやすい、と考えることもできます。

男性で尿の回数が多い、尿が近い、睡眠中にトイレに起きる場合には、まず**薬の治療**が試みられます。

薬の種類としては、「尿道の筋肉をゆるめて尿がスムーズに出るようにする選択的交感神経α1阻害薬」「前立腺の容積を小さくする5α阻害薬」「膀胱の血流をよくして、膀胱を柔らかくするPDE5阻害薬」があります。

これらの薬は多くの人に試され、症状の緩和に有効であることがわかっていますが、**効果には個人差があります**。薬の種類も多いので、医師とよく相談してください。

ところが心配事や過労など、肉体的、精神的に強いストレスが続くと、自律神経のバランスが崩れ、夜中に尿が漏れてしまうことがあります。

じつは強い肉体疲労のあるプロスポーツ選手には、おねしょをすることがあるという人も少なくありません。

前立腺肥大症では、肥大がかなり進んだ状態になると、膀胱が低活動に陥りやすくなります。

・・・

こうなると、尿が溜まっても「もうすぐ容量いっぱいになりそう」という知覚が働きづらくなります。尿を押し出す収縮力も格段に落ちるため、結果として「トイレが遠くなる」のです。

過活動膀胱で困っている人ほど、「低活動膀胱で、トイレが遠くなるなんていいじゃないか」などと考えてしまいそうですが、とんでもないことです。

膀胱の排尿機能が低下しても、絶えず血液は腎臓へ流れ込み、腎臓では尿がつくられています。すると、膀胱に尿が入りきれないために、腎臓までも膨らんでしまいます。前立腺肥大症のところでも触れたように、この症状は「水腎症」と呼ばれ、やがて腎臓の機能低下を招きます。低活動膀胱から慢性腎臓病になると人工透析が必要になるかもしれません。

尿漏れ、尿失禁には、症状の出方に応じてさまざまな治療法がありますが、**即座に効果を実感できるとは限りません。**

「治療効果が現れるまでは外出も人付き合いも控えめに……」と考えるのではなく、治療を受けながらパッドやオムツを活用すれば、より社会的な活動を楽しめる時間は長くなるでしょう

サビ 細胞の酸化（活性酸素）

コゲ 体内で余った糖がタンパク質と結び付き、細胞を糖化させる

夜間頻尿は、細胞のサビが進んでいるサイン

統計的に、50歳以上では、男女を問わず大半が夜中に1回はトイレに起きます。

慢性腎障害の主な原因は、高血圧、脂質異常症、糖尿病です。

腎臓が尿酸を濾しとれなくなると、痛風になる。

内臓脂肪（炎症物質サイトカインが含まれる）が多いと、腎臓がんになりやすい。

過活動膀胱で、避けたほうがいい食品

- ・ コーヒー、紅茶、緑茶などカフェインを含む飲み物
- ・ アスパルテームなどの人工甘味料
- ・ 炭酸飲料
- ・ スパイシーな食べ物
- ・ 柑橘系の果物、トマト、生の玉ねぎ
- ・ チョコレート
- ・ 高塩分の食べ物
- ・ アルコール

男性ならば、朝の勃起現象、いわゆる「朝勃ち」があれば、まだまだ血管が柔軟で、機能が十分保たれていると見ていいでしょう。「そういえば近ごろないな……」という人は血管のサビが進んで、腎臓の機能も落ちてきているかもしれません。