

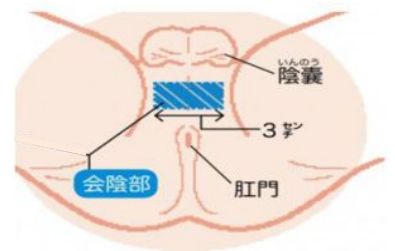
夜間頻尿にお悩み・・・

就眠して3回以上の排尿のために起きる方は、60代で20%、80代で50%以上と年と共に多くなります。このように、夜起きると転倒による骨折や血圧変動を起してきますし、睡眠不足による日中の作業能力の低下につながります。

夜間頻尿は、前立腺肥大症や骨盤内疾患の他に糖尿病、心不全、睡眠障害などがありますが、最も多くみられる病気は、尿を溜めている容量の減少に因る「過活動膀胱」のです。一度トイレに行きたいと思ってしまうと我慢できなくなります。

過活動膀胱について9/24のNHKで放映されていましたが、その治療法としては

「**会陰部の指さすり**」があります。会陰部(骨盤底部)をやさしく皮膚をさするのです(右図)。横幅3cmを片道3秒間とゆっくり、往復10回(1分間)を就眠前に施行するだけです。脊髄のオピオイドシステムを活性化することにより副交感神経を抑制し、溜まった尿の伝達と排尿を指示する指令を弱めるためと云われています。



その他、ヨガ体操の「合蹠(がっせき)」のポーズをとって股関節の柔軟性を高め自律神経を安定させる方法があります(左図)。

さらに、寝る3-4時間前に両下肢を30分間、高くして置くもので、足の浮腫みを取り、夜間の尿量を少なくします(右図)。



さらに、「竹踏み運動」を朝夕各2分間行うとか、「**足裏テープ**」を貼るなどがあります。