



# あくら通信



## 人の健康なおしっこは21秒？

心身の健康には**快眠 快食 快便 快動**が大切と言われますが、心地よい**陽気**を楽しむことができる今月は快眠快便にも通じる**おしっこ**について考えます。因みに体の大きさに関わらず**全ての哺乳類**にとって**最適(健康)な排尿時間は21秒**(2015年イグ・ノーベル賞)で、これは排尿により**匂い**を残すリスク(排尿回数)と、排尿中に**襲われる**リスク(排尿時間)の**バランス**をとったとの説もあるようです。腰の上、お腹の後ろ側に左右対称で2つあり、握りこぶし大でソラマメに形が似た**腎臓**、1つ150gほどの臓器ですが、ソラマメの窪みに相当する箇所には**腎動脈**と**腎静脈**が繋がっており、1日**約150Lもの血液を濾過**する働き者です。1日に心臓から送り出される血液は約8000L、血液は栄養や酸素を全身に運ぶと共に、老廃物や有害物質を全身から集めて腎臓に届けるため、血液の約20%が腎臓に流れます。腎臓に到達した血液は腎臓の糸球体で**濾過**され、おしっこの元である「原尿」が作られます。更に原尿は尿細管を通る過程で、含まれる有益な栄養素や水分など**99%が再吸収**され、体に戻すことで**血液の濃度調整**にも使われます。こうして残った1%、健康な大人で1日800~1500mLが おしっことして体外に排出されます。排尿に関する症状は「**蓄尿症状**(尿が近い・夜間排尿のため起きるなど)」「**排尿症状**(尿が出にくい・勢いが弱いなど)」「**排尿後症状**(残尿感・排尿後の僅かな尿漏れなど)」に分けられますが、何れも**治療による改善**が期待できます。日本人は50代になると**半数以上**が、60代になると**約8割**が就寝中にトイレのために1回以上起きていたとの調査報告があります。夜間のトイレは快眠が阻害されるだけでなく、2回以上おしっこで目が覚める高齢者は**転倒リスク**が20%、転倒による**骨折リスク**が32%上昇する一方、適切な治療を受けた人は転倒リスクが**半減**したとの海外データもあります。更に70歳以上の男性で夜間に3回以上トイレに起きる人は2回以下の人と比べて**死亡率が約2倍に上がる**との研究報告もあり、おしっこの色や匂い、泡立ちに加え、夜間のトイレ回数も**放置し難いバロメーター**のひとつであると考えられます。

この**1週間**であなたの状態に最も**近いもの**を選んで**点数を足して**ください(日本排尿機能学会より)

問1、朝起きてから寝るまでに**何回**おしっこをしましたか？

→7回以下(0点)・8~14回(1点)・15回以上(2点)



問1 \_\_\_\_\_ 点

問2、夜寝てから朝起きるまでに**何回**おしっこに起きましたか？

→0回(0点)・1回(1点)・2回(2点)・3回以上(3点)

問2 \_\_\_\_\_ 点

問3、急におしっこがしたくなり**我慢**が難しいことがありましたか？

→なし(0点)・週に1回より少ない(1点)・週1回以上(2点)

問3 \_\_\_\_\_ 点

1日1回くらい(3点)・1日2~4回(4点)・1日5回以上(5点)

問4、急におしっこがしたくなり**我慢**できず**漏らす**ことがありましたか？

→なし(0点)・週に1回より少ない(1点)・週1回以上(2点)

問4 \_\_\_\_\_ 点

1日1回くらい(3点)・1日2~4回(4点)・1日5回以上(5点)

合計 \_\_\_\_\_ 点

問3が2点以上又は合計点数が3点以上の方は「**過活動膀胱**」が疑われ、5点以下が**軽症**、6~11点が**中等症**、12点以上が**重症**に分類されます。過活動膀胱は**加齢**による膀胱機能の変化に加え、男性では**前立腺肥大症**、女性に多い**骨盤底筋**(膀胱や尿道を支える筋肉)の**筋力低下**、脳卒中の後遺症など様々な要因が考えられ、自身の**意思とは関係なく膀胱が縮んだり過敏に働く**ことで設問のような症状が起こります。過活動性膀胱は主に2種類ある**お薬による治療が主**ですが、骨盤底筋を鍛える**運動療法**の併用も効果的です(仰向けで全身の力を抜き、肛門・尿道・膣を10秒間強く締めて30秒休憩を10回 → 同じ動作を素早く行い10回を、時間を空けて1日3~5セット行います)。また、少量の尿漏れ対策に有効な**パッドの購入**など、おしっこに関するお困りごとは何でもお気軽にクリニックまでご相談ください。

|               | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 9:00 ~ 13:00  | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   |
| 15:30 ~ 18:00 | 休   | ●   | 休   | ●   | ●   |



○内科一般外来と併せて、火曜に**甲状腺専門外来**を、水・木曜午前に**胃カメラ検査**を、木曜午後に**糖尿病専門外来**を行っています。アレルギー・健康診断・予防接種もお気軽にご相談ください。

○公式Web(初診Web予約)：<https://yawaragi.life/>