

## 夜のトイレのはなし

夜間、床についてから、トイレに何回も起きて・・・という相談は多くあります。特に冬場は、「一度、トイレに行く」と体が冷えて眠れなくなってしまう、その後何回もトイレに行く」という睡眠障害にまで及び、生活の上での深刻な悩みになるようです。

医療で言う「夜間頻尿」という病名になるのは、夜間2回以上トイレに行き、生活の質が低下している状態を言うことが多いようです。

### 夜間頻尿になりやすい人

「年だからしかたない・・・」と言われるかたも多いのですが、意外にも他の疾患が隠されていることもあります。高血圧、糖尿病、高脂血症のかたは夜間に尿量が多くなること

が知られています。また、薬の中にも尿量を多くする作用があるもの、頻尿になる作用のものもあります。男性のかたと、前立腺肥大の影響も大きく、男性女性問わず、過活動膀胱(膀胱の尿意を感じる刺激が大きくなる)も原因の一つです。また、呼吸器(肺や気管支など)の病気も、尿量が増える特徴があるようです。そして、ストレスなどからの精神的な負担が大きい場合でも、不眠症が引き金になり、夜間の頻尿になるかたが非常に多くなります。

### 日常で気をつけること

#### ①自身の排尿の様子を日記につける

「トイレが近い」と言われるかたでも、1日に何回行くか? 1回量がどのぐらいか? 昼間はどうか? など、ご自身の排尿パターンについてきちんと把握されているかたは多くありません。紙コップに目盛りを書いて簡単なメモでも良いので排尿日記をつけてみましょう。

#### ②1日の水分量をチェックする

「トイレに行くのが嫌だから、飲むのを我慢している」と、よく聞きますが、重要なのは、水分の摂る時間と内容です。「飲むのは、いつも緑茶!」と

いうかたはとても多いのですが、カフェインが含まれる飲み物は利尿作用(尿を出す作用)があるため、夕方以降はおすすめできません。また、アルコールは控えましょう。寝酒をしないと、夜寝付けません。というかたがいますが、アルコールを飲んでの睡眠は浅く覚醒しやすく良い睡眠とは言えません。寝付きが悪い、熟睡できない、眠れない、などの不眠の症状がある場合は、医師に相談して、ご自身に合った睡眠導入剤を使いましょう。お酒よりも安全です。

#### ③体を冷やさない

寝る前の1時間ほどは、手足を温める。

#### ④下半身のむくみを防ぐ

歩く、スクワット、マッサージ、ストレッチで循環をよくする。

### 我慢しないで、お医者さんに相談を!

「トイレに行く回数が多くて大変だけど・・・先生には相談したことはない。」というかたが多いのも事実です。排尿日記を持って、気軽に医療機関で相談しましょう。

## 大雪に備えを!

①積雪により外出できなくなる場合に備え、水・食糧・灯油などの備蓄を確認しましょう。(最低3日分)

②雪かきスコップなどの除雪用具の用意を忘れずに。

③積雪時には不要不急の外出は極力控える。

どうしても外出する場合は、時間に余裕をもって出かける。

④外出の際や除雪作業を行う際は、転倒や屋根雪の落下に注意。

⑤近所にひとり暮らしの高齢者などがいる場合は、地域で協力して助け合いをお願いします。

問合せ 総務課企画政策防災担当

☎62・12331

### 除雪にご協力ありがとうございました

本年1月の大雪では、地域の皆さまに生活道路の除雪を行っていただき、ありがとうございました。町では、主要な道路・幹線道路の除雪を行います。

生活道路につきましては、引き続き、除雪に、ご協力をお願いいたします。