

あじさいだより

2011年

4月

<http://www.pharma-care.co.jp>

発行責任 あじさい薬局
あじさいだより編集委員会

「東北地方太平洋沖地震」被災者救援募金ご協力のお願い

2011年3月11日に発生した「東北地方太平洋沖地震」では、地震と津波によって多くの地域が壊滅的な被害を受け、そこに住まわっている多くの皆さんが被災され犠牲者も多く出ました。そして今もなお、安否が確認されていない方が多くいらっしゃいます。被害にあわれた皆さんに心からお悔やみとお見舞いを申し上げます。

私たち民医連は、震災直後から救援活動を開始し、救援募金と人的支援に取り組んでいます。被災者の皆さんは、これからも避難所生活が続きます。生活の基盤を失った方も多くいらっしゃいます。再建に向けて歩み出すためにも、救援募金にご協力ください。

夜間頻尿について

寝ている間におしっこがしたくなって目が覚めてしまう、そんな症状はありませんか？尿意のせいで睡眠不足になってしまうのは辛いものですね。こうした症状は、男女問わず高齢になる程多くなっており、50歳代でも半数以上の方が悩まされていると言われています。大きく分けて以下の2つの状態が考えられています。

1. 夜間尿量の増加

就寝中に尿がたくさん作られている状態です。

～主な原因～



水分摂取が多い

寝る前に水分を取りすぎていませんか？夕食を食べ終わったら水分摂取を控えめにしましょう。ただし、**脳梗塞や心筋梗塞になったことのある方は、水分を控えすぎると病状が悪くなるので、主治医にご相談ください。**また、緑茶、紅茶、コーヒー、アルコールなどは利尿作用があるのでご注意ください。



高血圧・心臓病など

このような病気がある場合、体内で血圧を下げようとして利尿作用のあるホルモンが放出され、夜間尿量を増加させることがあります。また、血圧を下げる薬の中には夜間頻尿に影響する薬もあります。主治医に相談してみましょう。

2. 膀胱容量の減少

膀胱の容量が減少しているため、尿をためられない状態です。

～主な原因～

前立腺肥大・過活動膀胱など

尿を排出する機能や尿をためる能力が低くなるため、トイレが近くなります。

過活動膀胱（かかつどうぼうこう）になると...

膀胱にたまった尿が少量であるにもかかわらず、膀胱が勝手に収縮してしまい突然我慢できないほどの強い尿意を感じます。最近では、日本人の40歳以上の8人に1人が過活動膀胱の症状を持っていることがわかってきました。



～治療法～

運動療法、理学療法、薬物療法などがあり、原因に合わせて選ばれます。

運動療法

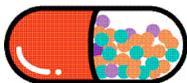
夕方以降に30分以上のウォーキングをすると、効果的と言われています。



理学療法

膀胱訓練（尿意を我慢して膀胱の容量を増やす方法）や骨盤底筋体操（肛門を締めるようにして尿道の筋肉を鍛える方法）、低周波治療、電気刺激療法などがあります。ただし場合によっては**症状を悪化させることがあります**。自分の尿トラブルの原因を理解した上で、**医師の指導に従って行うことが大切です**。

薬物療法

抗コリン剤は膀胱の緊張を抑えて尿をためやすくします。副作用として、口の渇きや便秘などに注意が必要です。

遮断薬という薬は、前立腺肥大などの排尿困難を改善するので頻尿に効果があります。血圧を下げる作用もあるので血圧が下がりすぎないように注意する必要があります。このほか、少量の利尿剤や漢方薬などが使われることもあります。

排尿日記（排尿量と排尿時間を記録するもの）をつけると、夜間尿量や膀胱にどの位尿をためられるかを知ることができ、ご自分の生活習慣を客観的にとらえることができるので、原因を知るために有用です。

夜間頻尿でお困りの場合には、医師に相談してみる事をお勧めします。

～ サプリメント紹介 今回はウコン ～

ウコンといえば、肝臓機能の改善・回復が有名な効果として知られていますが、これはウコンの主成分であるクルクミンに肝臓の働きを助ける作用・解毒作用・抗酸化作用などがあるためです。日本でよくあるのは秋ウコン・春ウコン・紫ウコンの3種類と言われていますが、クルクミンを多く含むのは秋ウコンです。ウコンには他にもシネオール・アズレン・ターメロン等の精油成分も含まれていて紫ウコンにはクルクミンがほとんどない代わりに芳香性の精油成分が豊富に含まれていて、健胃作用があります。

ウコンは種類によって効能が異なりますので、よく確認することが大切です。また、まれに過敏症やアレルギー症状がでることがあるので特に肝機能障害がある方やアレルギー症状をお持ちの方は医師や薬剤師に相談してからにしてください。