泌尿器科のかかりつけ医

頻尿と残尿感

皆さん、こんにちは。ご無沙汰していましたが、神楽岡泌尿器科　渋谷です。寒い日が続きますが、排尿に関して不都合はありませんか？

排尿にかかわる症状の中で最も多く訴えられるものに、頻尿と残尿感があります。おしっこの回数が多い（頻尿）と、まだ出きっていない残っている感じがある（残尿感）は実は相反する症状なのですが、同時に症状を訴える方が多くいらっしゃいます。

当院では、ホームページから院長に向けてメール相談ができるようになっていることは以前からお伝えしていますが、いまだに多い相談内容はこの頻尿や残尿感に関してです。

皆さんの排尿状態（排尿量や飲水量、排尿回数）には個人差が大きく、生活習慣や子どものころからのくせなども関係します。頻尿（おしっこの回数が多い、トイレが近い）や残尿感（すぐしたくなる、すっきりせず出きっていない感じがする、残っている感じがする、違和感があるなど）は定量的な表現ではなく、その程度は個人差がありばらばらということです。

残尿感という症状があっても、実際排尿後に測定すると何も残っていないことが多いのです。そのため、尿の所見で、これらの症状を放置することは得策ではありません。

渋谷　秋彦●しぶや　あきひこ　1961年旭川生まれ。80年道立旭川東高等学校卒、88年札幌医科大学卒業。札幌医科大学付属病院、砂川市立病院、北見赤十字病院勤務などを経て2003年11月に「神楽岡泌尿器科」開院。日本泌尿器科学会（専門医）、老年泌尿器科学会、日本泌尿器内視鏡学会所属。著書に「気持ちいいオシッコのすすめ」（現代書林刊）。

相談患者さんにある共通点

メール相談をしていただいた方々のコメントを紹介しますが…

『尿をした後、何秒かおいていきむと又尿が出ます。少しではなく出ますし、何度でも出るのでエンドレスの感じです』

『尿の出が良くなく、頑張って尿を出し切ってもまだ尿道や膀胱に尿が残っているような感覚があります。それで常に尿意があるような状態でした。それから泌尿器科に行き、尿を検査してもらいましたが、綺麗な状態だそうです』

『トイレに行ってもポタポタやチョロチョロという感じです。下腹部を押すと尿意があります』

『膀胱炎を繰り返しています。現在は菌は検出されず、尿もきれいな状態と言われましたが、オシッコは我慢していないのに軽い残尿感と、膀胱のあたりにもやもや感がでることがあります』

これらの相談患者さんに共通している排尿の仕方は、頻尿を恐れるあまり水分摂取が少なく、我慢をしては身体によくないからと急いでトイレに行き、残尿感をなくすためにといきんで絞り出すように排尿しているということです。

排尿とはそもそも快感を伴うもので、それにはある程度の尿が膀胱にたまるためのガマンが必要となります。そのちょうどいい畜尿量が皆さんイメージがわかず、分からないということなのです。ちょうどいい助走があれば記録が伸びる幅跳びと同様で、個人にあった適当なガマン量があるということなのです。

コツをつかんで気持ちよく排尿

人は、自律神経（交感神経と副交感神経です）によって生理現象や欲求を調節しています。ある程度のストレス～その開放解決によりおこるリラックスですが、空腹時の食事、仕事や運動で疲れた時の睡眠などは満足度が高いですね。身体が気持ち良いと感じるときです。強制的にされたり、ガマンをしすぎると、辛くなったり不快感が前面に出てくることになります。

排尿も同様で、尿意が起こってその後充分に尿が溜まったあとに、自然に膀胱が収縮して出口の括約筋がリラックスするといった、自律神経のリズムを崩さずにするのが理想的ということなのです。

トイレではリラックスして自然に排尿してほしいと思います。排尿は隣の人と会話をしながら、鼻歌を歌いながらでも出来るものです。ガマンすると体に悪いからと考えてしまい、とにかく早めにトイレにいくと不快感が増悪することがあるのです。

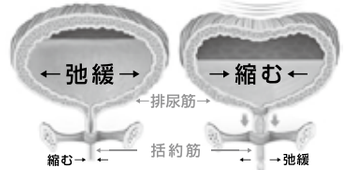
1日2000mlを目処に十分な水分補給、1回排尿量300mlを目処にしっかり尿が溜まってから、いきまずに息を吐きながらリラックスして、これが気持ちいい排尿のコツなのです。ぜひ試してみてほしいと思います。

もしこれができないようであれば（痛みが出てきたり漏れてしまったり）、膀胱の機能異常や病気があるということですので、泌尿器科に相談してください。

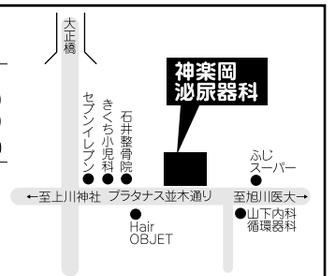
いつもお話していますが、快適な排尿は健康な生活になくてはならないものです。気持ちいいおしっこの仕方を身につけて、人生を楽しく過ごしていただきたいと願っています。

当院では電話相談やメール相談を受け付けておりますので、受診をためらわれている方もぜひご利用ください。

気持ちいいオシッコをしていますか？



医療法人
神楽岡泌尿器科
院長　渋谷 秋彦
●日本泌尿器科学会泌尿器科専門医
●日本性機能学会会員
■診療科目　泌尿器科
■診療時間
月火金／ 9:00～12:30
14:00～18:00
水木土／ 9:00～12:30
■ 休 診 日　日・祝日
旭川市神楽岡5条5丁目1-25（プラタナス並木通り沿い）P駐車場完備
☎0166-60-8580　FAX.0166-60-8582
ホームページ　http://www.kagu-uro.or.jp/



神楽岡泌尿器科
院長　渋谷 秋彦
旭川市神楽岡5条5丁目 1-25
☎ 0166-60-8580
ホームページ http://www.kagu-uro.or.jp/
E-mail kaguuro@gmail.com

メディアあさひかわ