泌尿器科のかかりつけ医

神楽岡泌尿器科　渋谷 秋彦 院長

気持ちいいオシッコをしていますか？～水分の摂り方について

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。新型コロナウイルスが猛威を振るい、ストレスのかかる毎日を過ごされていると思います。例年に比して暖かい雪の少ない冬ですが、排尿に関して不都合はありませんか？

頻尿と残尿感の感じ方は人それぞれ

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。

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は多いのです。そのため、尿の所見（出血や感染など）に問題がなく、発熱や痛みといった強い症状がない場合は、「大丈夫、何も悪いところはありません」と診断されることになるのです。頻尿や残尿感自体は、健康被害を起こす症状ではないので、特に追加検査を勧められないことが多いのですが、患者さんにとっては非常にストレスのかかる症状です。

もちろん、何も生理的異常や病気がないことも多いのですが、尿路結石や膀胱腫瘍、間質性膀胱炎や神経因性膀胱などの病気が見つかることもあるので、これらの症状を放置することは得策ではありません。

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個人にあった適当なガマン（助走）が必要となります。

十分な水分補給で尿をしっかり溜めよう

人は、自律神経（交感神経と副交感神経）によって生理現象や欲求を調節しています。

排尿も同様で、尿意が起こってその後十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行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。

1日の食事以外で2000mlを摂取するのは大変なことですが、冬に乾燥する密閉された暖かい室内で暮らす北海道の方々は、より多くの水分補給が必要なのです。各種ウイルスの感染予防や尿路結石の予防に十分な水分補給を心がけてほしいと思います。

ただ、多く飲むことが身体にいいことと誤解して、枕もとに水を用意している方や夜間トイレに起きたついでに台所によって水を飲むなど、不適当な飲水をしている方も多くいらっしゃいます。夜間に大量に飲水すれば夜間頻尿などの不都合な症状が出てきますね。泌尿器科医の中でも水分の摂りすぎが頻尿の原因になるので、飲水を制限する指導が一般的となっています。

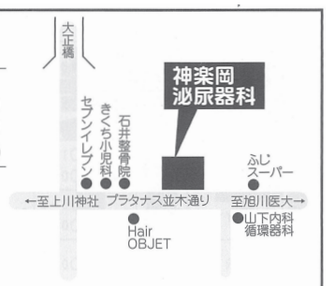
水分の摂り方にも注意しよう

いつもお話ししていることですが、1時間かけてコップ1杯、200mlを少しずつ、朝から夕食までです。お庭の水撒きと同じです。あふれて流れてしまわないようにしっかりしみこむように、夜には水撒きしませんね？　寒い冬は暖かい飲み物をお勧めします。体が冷えると尿意が強くなりますからね。

一気にごくごくと飲まないこと。ウイルス感染予防のためのこまめなうがいは、知らないうちに口からの水分補給になります。水が病気の治療になるわけではありませんが、脱水状態が諸々の病気の原因となるのです。

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。

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」開所。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）。

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/