

尿について 考える



中高年になると、尿もれや頻尿など、尿の悩みをかかえる人が多くなります。

前立腺肥大や腹圧性尿失禁、過活動膀胱など悩みの原因はさまざまですが、

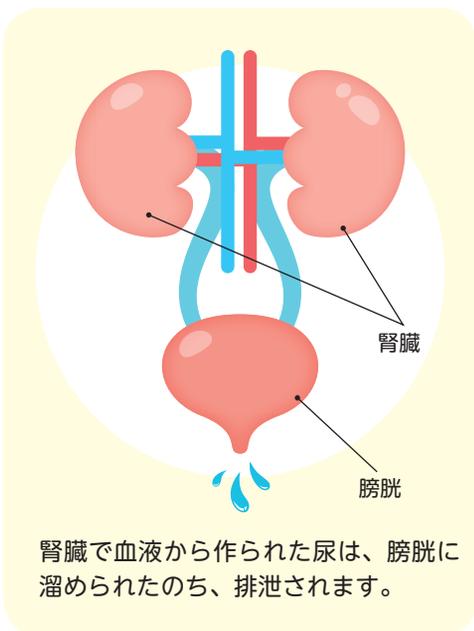
尿の悩みは生活の質（QOL）に多大な影響を与えるもの。

年齢のせいだとあきらめず、尿トラブルを解消していきましょう。

尿の役割

尿は、腎臓で血液から作られ、膀胱で溜められたのち排泄されます。尿の成分は約90%が水分で、残りが固形成分です。固形成分の中で最も多く含まれるのが、たんぱく質が新陳代謝に使われた際に残る尿素です。ほかに筋肉を動かすエネルギー源の老廃物である塩分やクレアチニン、細胞の新陳代謝によってできた老廃物の尿酸なども尿には含まれています。

尿が正常に出ないと、老廃物と一緒に有害物質が体内にとどまり尿毒症を引き起こしてしまいます。尿は、体内に溜まった老廃物や毒素を排泄させる体の働きとして重要な役割を担っているのです。



尿の状態をチェックする

尿からわかることは意外と多く、尿を見ることで今の健康状態がわかります。尿は健康のバロメーター、毎日チェックしてみましょう。

自宅でできる尿のチェックポイント

色

赤や茶褐色なら、
すぐに病院で検査を

淡黄色が健康とされるが、朝や汗を沢山かいたときは濃く、水分を多くとったときは薄くなります。赤や茶褐色が見られる時は、膀胱や腎臓の病気による血尿のおそれがあるので病院へ。

におい

甘酸っぱいにおいだと、
糖尿病の可能性

健康な人なら、出た直後は無臭です。飲酒や、においの強い食事の後は、そのにおいがすることもあります。甘酸っぱいにおいだと糖尿病、刺激臭は尿道炎や膀胱炎などの可能性があります。

濁り

濁っていると細菌や膿が
混ざっている可能性

健康な尿は透明です。濁りがある場合は、細菌や膿が混じっており、膀胱炎、腎盂腎炎、尿道炎などが疑われます。寄生虫がいると白く濁る場合も。

泡立ち

いつまでも消えない
場合は腎臓病の可能性

日中になっても泡が立ち、いつまでたっても泡が消えない場合は、腎臓の機能が低下してたんぱくが出てくる恐れがあります。(朝一番の尿は成分が濃縮されているため、色が濃く泡もたちやすい。)

回数

10回以上なら
頻尿の可能性

尿の回数は個人差がありますが、1日2回以下、もしくは10回以上だと何らかの異常の可能性がります。多い場合は、膀胱炎、尿道炎、前立腺肥大症などが疑われます。また、昼間だけ多い場合はストレスの影響もあります。

出かた

スッキリ出ないのは
尿道にトラブル

男性で、なかなか出ない、時間がかかる、残尿感がある場合は前立腺肥大の可能性が。女性で、痛みや不快感がある場合は膀胱炎などが考えられます。



毎日チェックして、「何かおかしい」と感じたら
専門医の診察を受けましょう

尿トラブルがある人が避けた方がいい食品は、個人差があります。
自分の症状を悪化させる食品がどれかを見極め
調子の悪いときや症状が出始めたときは、避けるようにしましょう。



① カフェインや炭酸飲料

コーヒー、紅茶、緑茶などに含まれるカフェインや炭酸飲料は、どちらも膀胱粘膜を刺激します。また、飲み過ぎは頻尿をまねく結果となるので、飲み過ぎないように注意しましょう。



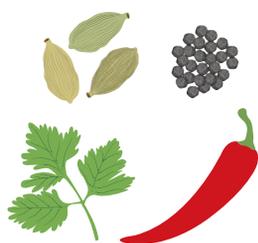
② アルコール

男性の場合、アルコールは前立腺を充血させ尿の出を悪くします。利尿作用もあるので、頻尿の人はほどほどにしましょう。また、赤ワインやチーズ、チョコレートなどに含まれるチラミンという成分は、間接的な交感神経興奮作用があるので、血圧を上昇させ尿トラブルの症状を強くすることがあります。



③ 酸味の強い食品

酸味の強い食品で、頻尿や下腹部痛を起こす場合があります。酢、柑橘類、ドレッシングなど、人によって何が体に合わないかはさまざまなので、頻尿や下腹部痛がある人は注意しましょう。

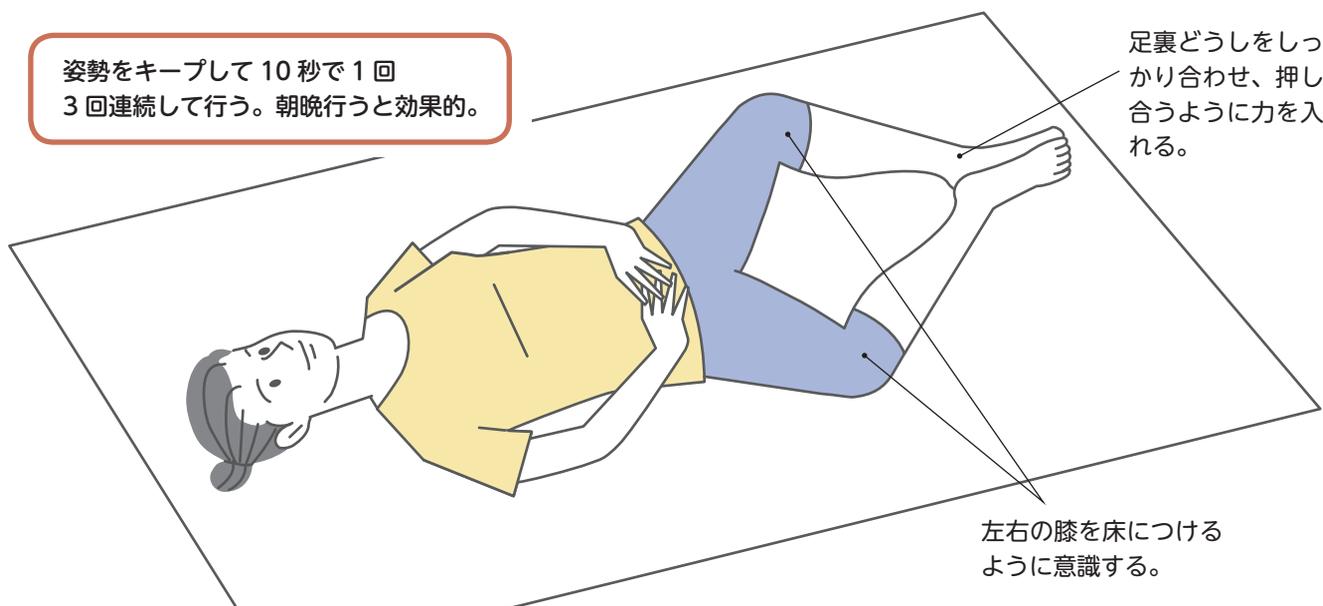


④ 刺激の強いスパイス

とうがらしなどの辛いスパイス、ねぎなどの薬味が粘膜に刺激を与えてしまいます。また男性の場合、とうがらしやこしょうなどは前立腺の充血をまねき尿の出が悪くなる場合があります。

毎日の生活の中に取り入れるちょっとした動きが、尿もれや頻尿の予防に効果をもたらします。無理のない範囲で取り入れていきましょう。

姿勢をキープして10秒で1回
3回連続で行う。朝晩行うと効果的。



① 足裏合わせ

股関節がこわばると連結する骨盤の動きが制限され、骨盤の中におさめられている子宮や膀胱などの臓器が圧迫され機能が低下してしまいます。

また、股関節がよく動くようになると、神経や性ホルモンの分泌にも刺激が与えられます。股関節周辺の太い血管やリンパ節もほぐすことができるので、相乗効果によって尿もれや頻尿の予防に効果を発揮します。

② 枕ばさみ

体の中でも大きな筋肉である太ももの筋肉を十分に使うことで、冷え性や排尿困難、尿もれといった不快症状を予防することができます。ある程度慣れてきたら、太ももやふくらはぎの力を入れたり弛緩したりするとより効果的です。

1日1回
30秒行う。

太ももとふくらはぎの間に枕や座布団をはさみ、正座をする。



※自分のペースで無理をせず行いましょう。痛くなったら中止してください。痛みが治まらない場合は、医療機関を受診してください。