

ワンポイントアドバイス

夜間頻尿

川口市立医療センター

泌尿器科
い 瀬 一
た け 岳 人



寒くなると夜間の排尿回数が増えて困ると多くの患者さんが当科を受診されます。夜間頻尿は、睡眠不足や転倒などにつながることもあり、高齢者にはつらい症状の一つで、その頻度は加齢とともに増える傾向にあります。

夜間頻尿の原因は大きく分けて①夜間の尿量の増加、②膀胱容量の減少、③睡眠障害の3つがあります。

①夜間の尿量増加は、水分の摂り過ぎでも起きますが、糖尿病、高血圧、うっ血性心不全、腎機能障害などの疾患でも起こります。夕方、足の浮腫みがひどい人は夜間に多尿が起こる可能性があります。この場合、1回排尿量は多くなります。

②膀胱容量の減少は、前立腺肥大症や膀胱の炎症などで膀胱が過敏になったり、脳卒中などの脳や脊髄の疾患で膀胱に尿を貯める神経の調節がうまくいかなくなって起こります。この場合の1回排尿量は少なくなります。夜間の尿量を記録すると①と②を見分ける目安になります。

③睡眠障害では、眠りが浅いために途中で目が覚めてしまい、トイレに行く回数が増えます。睡眠時無呼吸症候群や精神的な疾患などで起こります。熟睡するとトイレに起きない、朝方になると頻尿になるなどの場合は睡眠障害が原因の可能性があります。

このように夜間頻尿はさまざまな原因で起きています。このため、普段お掛かりの先生がいらっしゃる場合は、夜間頻尿についても主治医の先生にご相談していただくことは大切です。

すこやか生活習慣

花粉症

花粉症は、花粉に対して人の体が反応するアレルギー症状です。体に入った花粉を外に出そうとするためにくしゃみ・鼻汁・鼻づまり・目のかゆみ・流涙の症状が起こります。症状の強さは人によって異なり、毎年の花粉飛散量によっても影響を受けます。花粉は1年を通じ、さまざまな種類のものが飛散しています。関東地方では2～3月にスギ、4～5月はヒノキ、6～8月はイネ科の植物、8～10月はブタクサなどの雑草類が飛散します。

セルフケア

花粉症予防の基本は、鼻や喉の粘膜に花粉を付けないことが重要なポイントです。

- ・花粉飛散が多い予測の日は外出を控え、家の窓や戸を閉める。
- ・外出時はマスクや眼鏡を着用する。
- ・帰宅時は、洋服や髪に付いた花粉を振り払ってから入る。
- ・洋服は表面に凹凸がなく、花粉の付きにくいものを着る。例えば、レザー・ポリエステル・ビニール素材のもの。
- ・洗顔やうがいをし、粘膜に付いた花粉を洗い流す。
- ・喫煙や飲酒を控え、粘膜を正常に保つ。



また、睡眠をよく取ることや、バランスの取れた食生活など規則正しい生活習慣を身に付けることも重要です。

花粉対策用のマスクや眼鏡など、自分に合った方法を上手に活用し、花粉症を乗り切りましょう。

防犯

放火被害に注意!!

市内では、年末年始に連続放火事件が発生しています。被害に遭わないため、身の回りの対策を心掛けましょう。

放火被害に遭わないために

- 家の周りに燃えやすいものを置かない
- ごみは決められた日時に出す
- 門扉などの施錠を確実に行う
- 照明を点灯し建物の周囲を明るくする

防犯パトロール
を行った際に不審者、
不審物を発見した場合は、
警察に
110番通報
しましょう。



問 防犯対策室 ☎048-242-6361

ひと

東京五輪への挑戦

立教館高校 山 中 望 未 さん

やまなか のぞみ

俊敏な動き、突き蹴りの音、全身全霊の気迫のこもった演舞で観客を圧倒させる、空手道の「形」。高校二年生ながらキレやスピードを生かした個人形で全国選抜、高校総体、国体を制し、三冠を達成。「東京五輪の正式種目に決まった時は夢のようだった。この機会に、多くの人に繊細で力強い空手の魅力を伝えたい」と目を輝かせる。

空手を始めたきっかけは、保育園の時に裸足でいることで喘息が改善し、健康になると言われたから。負けず嫌いな性格で、まずは同級生の中で一番になるうと近所の空手クラブに通いながら必死に練習。高校では、部長に選ばれ、常に大会を見据え緊張感を持



12月に行われた全日本選手権では「初めてシニアトップ選手のパワーある形を見て高い壁を感じた」。また国際大会は、高校の大会より多くの種類の形を披露しなくてはならないので、東京五輪への道のりは決して甘くはない。現在は、自分ができる形の一つ一つを確実にするために練習に取り組んでいる。「一つの形を完璧に仕上げるまで4～5年かかるが、徹底的に突き詰めていき、自分の求めるものが披露できた時の達成感はない」「苦手な形がないという強みを生かし、自分をさらに高めるために日々修煉している」。

「東京五輪までの4年は短い。シニアとの差を縮められるように今は頑張りたい」。昭和39年東京五輪の象徴だったあの「聖火台」を産んだ川口の魂を胸に、日本発祥の美しい形を披露し、活躍することを願う。(優)