

広告特集 企画・制作 朝日新聞社メディア事業本部

11月24日は「いい尿の日」

第一部(講演) 尿トラブルの原因と漢方薬での対処法

日本泌尿器科学会専門医 日本東洋医学会専門医 大藪真理子 先生

「過活動膀胱」とは

日本泌尿器科学会のアンケートによると、尿の悩みで最も多いのが「頻尿」。2番目が「夜間頻尿」です。それぞれ「起きている間に8回以上排尿すること」「就寝後に1回以上トイレに起きること」と定義されますが、回数でそれ以上でも本人が困っていないければ治療の必要はありません。しかし、せきやくしゃみの時に漏れそうで不安がある、旅行や外出を楽しめないといった悩みがあれば、ぜひ専門家に相談ください。

症状の改善に役立つ「腎」に働く漢方薬

東洋医学では、人間には生命活動を支える「肝」「心」「脾」「肺」「腎」という五臓があり、この五臓が互いに助け合ったり抑制しあったりすることで体のバランスが保たれていると考えます。このうち尿の悩みと関連が深いのが「腎」です。腎は水を司ると同時に、先天の生命エネルギー「腎精(成長や発育を促すエネルギー)」をたくわえる場所といわれます。

そして加齢により腎精が減少していくことを「腎虚」といい、腎虚の症状とされるのが頻尿や手足の冷え、疲れやすさ、毛髪の減少などです。漢方薬には腎精を補うといわれるものがいくつかあり、総称して「腎丸」と呼ばれます。ドラッグストア等でも手軽に手に入るので、興味を持ったらずび試してみてください。

尿のお悩み対策のポイント

- 1 尿の悩みは多くの場合、加齢に伴う自然な現象です。恥ずかしいことはありません。
2 生活習慣の見直しや体操など、薬物治療以外の方法で改善できる場合もあります。
3 「腎」に働く漢方薬は、尿の悩みのほか手足の冷えや疲れやすさの改善にも有効です。



過活動膀胱の原因となります。過活動膀胱の対策としては「膀胱訓練(尿意を我慢する時間を徐々に延ばしていく)や「骨盤底筋体操(尿を止める時のように下腹部に力を入れる)」があります。こうした方法でも改善されない場合や、医師が必要と判断した場合に選択されるのが薬物治療です。西洋薬は効き始めが

漢方で健康な毎日を

尿のお悩み対策セミナー

主催:クラシエ薬品株式会社 協力:朝日新聞社メディア事業本部

夜中に何度も目が覚める。おなかに力を入れるのが怖い。ぬれると目立つ色の服が着られない……。小さなことのように切実な「尿」の悩みと、その対処法を考えるセミナーが開催されました。

気がつくともれている 夜中に何度も目が覚める 突然の尿意が我慢できない くしゃみをするとき緊張する

あなたに合った対策を一緒に見つけましょう!



第二部(トークセッション)

もう尿に悩まない! いつまでも自分らしく楽しく生きる

大藪真理子 先生 ラジオパーソナリティー 生島ヒロシ さん

なぜかトイレが近い 60代から現れた変化

生島 60代の半ばですね。それまでは打ち合わせ中にトイレで中座することなんてなかったのに、「ちょっとごめんさい」なんてことが増えまして。映画や芝居でも時間の長いものは見るのが段々つらくなってきました。

大藪 そうですね、体が冷えやすい方や頻尿がある方はぜひ続けられると良いと思います。

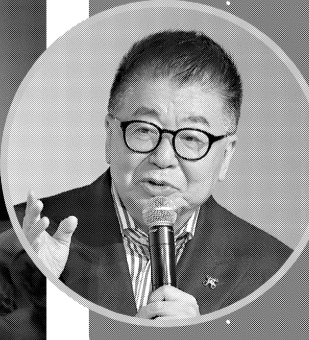
頻尿は誰にでもある 前向きに付き合おう

生島 僕は夏でもタイツをはきますし、冬場は腹巻きのなかにカイロを貼って使っていますが、やっぱり冷え対策はしたほうがいいですか?

大藪 はい、特に「下腹部の腹側と背側の両方を温める」というのが大事です。背中を温めると体がポカポカして風邪などの予防にもなりますし、前側を温めると膀胱の血流が促進されます。生島さんのその習慣は素晴らしいのでぜひ続けてください。

大藪 最後に、ご賢の方々にメッセージをお願いします。

大藪 過活動膀胱につながる原因のひとつに動脈硬化があります。年齢を重ねれば誰でも程度の差はあれ、動脈硬化は起こります。つまり頻尿は特別なことではないというの、私がお伝えしたかったメッセージです。漢方を含めた生活の見直しや骨盤底筋体操など、対策はいろいろとあります。今日から始めてください。生島 年をとれば多少の不調はあつて当たり前、それを気軽に話せる仲間や相談できる専門家がいたらいいんです。あまり深刻にならず、時には笑い飛ばしながら一緒に老いを楽しんでいきましょう。



Q&A

Q 頻尿対策の漢方薬、効き始めまでの時間はどれくらい?

A 個人差がありますが、早い人は2週間ほどで効果を感じられるようです。漢方薬の種類によっても違いがあります。〈大藪〉漢方は時間がかかるイメージがありますが、僕は体に合っていたのか、飲み始めて比較的すぐに状態が変わっていききました。〈生島〉

Q 旅先でもトイレが気掛かり。メンタル対策を教えてください

A 体を温める、カフェインを控える、その日だけは尿もれパッドを使うなど、安心材料をなるべく多く持っておくことだと思います。〈大藪〉血圧が高い人は水分をとらないわけにはいかないので、早めに飲んで夕方以降は控えるといった対策が有効だと思います。〈生島〉