

いきいき健康術 第62回

『オシッコを面倒くさがると
オシッコが近くなるっ?』

このコーナーは、町立病院・診療所の医師や専門職員が皆さんにお届けする健康情報コーナーです。
今回の担当は和知診療所副所長の仲村司先生。生活習慣に関連した膀胱炎や頻尿などのお話です。

夏

が過ぎ、涼しい季節となりました。これから寒くなってくるとトイレがおっくうになってきて、水分摂取を控えるようになる方もおられるようですが、オシッコを面倒くさがって水分摂取を控えると、かえってオシッコが近くなることをご存知でしょうか。

そもそもオシッコは、腎臓で作られたときは無菌状態ですが、時間がたつと中でバイ菌が繁殖して、臭いが出てきます。これは膀胱内でも起こるため、オシッコの量が少ないと長時間膀胱内に留まることになり、オシッコにバイ菌が繁殖し、そのバイ菌が膀胱の壁に炎症を起こします(膀胱炎)。こうなると膀胱の壁が敏感になって、少しオシッコがたまるとすぐにオシッコがしたくなる状態となってしまいます(頻尿)です。オシッコはあまりためずに新鮮なうちにたくさん出すことが結果的にオシッコの回数を増やさないとことなるのです。

以上のことから、オシッコをしっかり出すために水分を十分取ることが重要です。ただし、心臓病や腎臓病などで水分制限を必要とする方については、主治医の



副所長 仲村 司先生
(和知診療所)

指示に従ってください。

最後に、これから冬が近づき徐々に寒くなってきましたが、水分はしっかりとって元気に過ごしていきましょう。

和知診療所情報

和知診療所では、訪問診察を水曜日の午後に行っています。また訪問看護につきましても随時行っていますのでご相談ください

☎ 84-11112