

KENKO TIP

2015年2月20日

足元の水分を移動させてトイレに



足をあげるとトイレに目覚めなくなる！？

菅原洋平（作業療法士）

年をとるにつれて、それから気温が下がるとどうしても増えがちなのが夜中のトイレ。

イタリアのミラノで行われた欧州泌尿器科学会議の調査報告によると、睡眠中に一度でも目が覚めてトイレに行く人は、まったく尿意を催さない人と比較して24パーセントも日中の仕事生産率が減少していることが判明したそうです。これは喘息を有病に持つ人の生産性減少率より大きなものだったとのことでした。

日本では、40歳以上の男女の約4,500万人が夜間1回以上排尿のために起きると言われています（日本泌尿器学会）。年齢とともにこの回数は増えていきますが、原因は大きく3つに分けられます。

1：多尿（特に夜間の尿量が多いこと）

2：膀胱容量の減少

3：睡眠障害

夜間の尿量が多くなる夜間多尿の原因としては、高血圧、心臓の働きが弱った状態、腎機能障害などの全身性疾患、睡眠時無呼吸症候群など様々です。年齢だから仕方ないと簡単に片付けられない病気の症状であることも珍しくありません。ただ、意外に多いのが、足元に水分が溜まっているということがあります。

人間の体は約70%が水分。昼間は重力で上から水分が押されて足元に溜まります。ずっと座りっぱなしだったり、体が硬く

代謝が低下する、足の筋肉が衰えているなど。

日中の体のコリがのこっていてそのまま横になって眠ると、眠り始めから水分は徐々に頭側に移動しトイレに行きたくなくなるというわけです。

そこで**眠る前には足を挙げておき、水分を移動させてからトイレへ**。しっかり排尿が増えて夜中は目覚めずぐっすり！

早速今日から試してみてください。2、3ヶ月で改善しないようであれば、健康診断結果とともにMDドクターへ相談を。

昨年9月のKENKO TIP「ふくらはぎを伸ばしたり、縮める」というレポートも参考に！