



## 尿トラブル対策にできること

2018.11.26

### 洋式トイレの弊害

日本では近年、多くの家庭で洋式のシャワートイレとなり、和式トイレはわずかに残るのみとなっています。特に高齢女性では洋式トイレが楽で便利のため、和式トイレを使うヒトがいません。しかし、排尿や排便時の姿勢から見ると、女性の排尿・排便には和式が適しているのです。

洋式トイレは膀胱炎になりやすいという報告があります。膀胱炎の原因は大腸菌で細菌が外尿道口から侵入することで感染します。女性は尿道が短く、外尿道口から侵入した大腸菌が膀胱内に入りやすいため、圧倒的に男性より感染しやすいのです。肛門付近には大腸菌が多数存在しており、洋式トイレで足を閉じて排尿することで感染しやすくなります。特に、便秘の人は排便が困難なので膀胱炎になるリスクが高くなります。一方、和式トイレは足を大きく開くので肛門と外尿道口の距離が離れて大腸菌の侵入を防ぐことができます。また足を開いて踏ん張ることは、排尿・排便を調整することに関与する骨盤底筋を自然に鍛えることができる上に、排便を促進し、腸の蠕動運動も活発にします。高齢の女性では夜間の頻尿や尿失禁の予防にもつながります。全てにおいて和式の方が好都合であると言えるでしょう。そこで洋式を使用するときにも足を開いて便座に座るといいでしょう。

### 尿トラブルには水分補給

膀胱炎を予防するためには、尿道周囲を清潔に保つことに加えて、大腸菌が定着しないように水分をたくさん摂り排尿量を増やすことも大切です。もちろんトイレを我慢するのは厳禁です。夜中にトイレに行く回数が増えて睡眠不足になるからと寝る前に水分を摂るのを控える人がいますが、むしろ寝る前にはコップ1杯の水を飲んだ方が健康には良いのです。人は加齢とともに睡眠時間が減る傾向にあり、減少した睡眠時間は15～20分程度の昼寝で補えば睡眠不足を解消できます。

また、高齢の女性は頻尿や尿漏れを気にするあまり、トイレに行く回数を減らそうとして水分の摂取量を減らしてしまいます。頻尿や尿漏れの原因は水分摂取量ではなく、膀胱の筋力低下による機能低下です。水分量を減らすと水分不足の脱水状態となり、逆に頻尿や尿漏れ、尿失禁は悪化します。水分不足のため血液もドロドロ状態になり、血流が悪化します。その結果、動脈硬化となり脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなります。体内の水分量が減り、脱水状態になることで排尿の機会が減りカラダが酸性に傾くと、体内の有害物質を排泄する機会が減ってしまいます。体液のpHバランスは崩れ、感染症を起こす確率も高まります。

水分は1日あたり1.5～2リットルを目安に摂取します。頻繁に水を飲むとトイレに行く回数が増えますが、頻尿や尿漏れを理由に外出を控えてはいけません。自宅で寝ていないで尿失禁対策グッズなどを利用し、外に出ましょう。歩くことで骨盤底筋に負荷をかけ、股関節を動かし、変形性関節を予防しましょう。それが肥満を予防し、解消することにもつながります。食事は食物繊維豊富な和食を摂り、腸内細菌のバランスを整えることで便秘が防げます。アルコールやコーヒーなどのカフェインを含む飲み物は適度に嗜みましょう。

### 運動で筋肉を鍛えよう

高齢者向けの運動教室も尿トラブルの改善に役立ちます。週に1度、60～90分ほどで十分です。カラダを動かすことが大切で、教室へ自分の足で行くことにも価値があります。健康体操や柔軟体操では同年代の人と会話できるので認知症対策に効果的です。運動が目的なら、散歩が一番です。肥満の予防や解消になり、骨盤底筋や大腿骨筋を鍛えることができるとともに、足腰を強くできるので、骨折や寝たきりなどの要介護の予防にもつながります。散歩する際には汗をかくので、水を持参し、こまめに水分補給することが大切です。

頻尿や尿漏れは加齢に伴う生理現象であり、誰もが経験する当たり前のことです。これは腎臓や膀胱の機能が低下していることを示しており、特に気をつけたいのは膀胱炎などの感染症です。和式トイレの姿勢で排尿・排便してみてもいいですか。

