

夜間頻尿に伴うリスクとは？



夜中に何度もトイレに起きてしまうことを夜間頻尿と言います。高齢になると症状が出やすいのですが、「年だからしょうがない」と放置してしまうと、眠気に悩まされて生活の質が低下するだけではなく、廊下などで転倒してしまうリスクも高まります。

夜間頻尿は、夜、排尿のために1回以上起きてしまう状態のことを言います。日常生活に支障がなければ問題はありませんが、一晩に2回以上の場合には受診を考えてもいいと思います。

夜間頻尿で悩む人は、国内で約 4500 万人いると推定されています。原因で最も多いのが、夜間多尿です。高齢者の場合、夜間の尿が一日の尿量の 33%を超えると夜間多尿とされます。通常、寝ている間は「抗利尿ホルモン」の働きで尿をつくる働きが抑えられ、排尿のため起きなくても済むようになっているのですが、加齢でこのホルモンの分泌量が減ってしまうと、夜間にも尿が多く作られてしまうこととなります。また、心臓などの機能が低下し足に水が溜まりやすくなると、就寝し横になった時に水分が心臓の方に戻ってしまい、尿量も増えてしまいます。

排尿の頻度を抑えるには生活習慣の見直しが必要です。塩分を控えた食後は利尿作用のあるカフェインやアルコールは極力避けるのがオススメです。夕方の適度な運動も効果があります。また、シャワーだけではなく湯船につかることで、水圧によってむくみがとれやすくなります。健康志向の高まりで脳卒中などの予防のため水を多く飲む人もいますが、食事以外の水分は 1.5ℓ程度が適量で、飲み過ぎもよくありません。

夜間頻尿は完治が難しいのですが、対策をとれば回数を減らすことはできます。近年、治療薬も国内で認可されました。お困りの場合、まずはかかりつけ医にご相談下さい。

更に、夜間のトイレは転倒リスクと隣り合わせです。ある研究によると、夜間トイレに2回以上行く人が骨折して入院した割合は、1回以下の人との2倍以上でした。夜間の転倒による骨折を予防するためには、寝室からトイレへの動線の安全を確保することが重要です。手すりや照明の設置は手軽に出来て効果的です。また、電源コードや絨毯の段差など日中は気にならない障害物も夜は転倒の原因になることがあるので注意が必要です。

マスク生活でも UV ケアを！

紫外線が強い季節がやって来ました。マスク生活が定着し、「顔が隠れるから日焼け止め剤は必要ない」と油断していませんか。しかし、一般的な不織布マスクに紫外線 (UV) カットの効果はありません。「マスク焼け」「マスクじみ」を防ぐためにも、UV 対策は欠かせません。

気象庁によると、紫外線は3月頃から急激に強くなり始め、5～8月がピークになります。地表に届く紫外線 A 波と B 波のうち、A 波は窓ガラスを通過して皮膚の深いところまで届き、しみ・しわなどの「光老化」に繋がってしまいます。家にいる場合や曇りの日も、日焼け止め剤を塗ることを習慣にするのがオススメです。快晴時を 100%とすると、薄曇りの場合は 80～90%、曇りで 60%、雨でも 30%程度は紫外線が降り注いでいるからです。

一般的な不織布マスクの紫外線透過率は最大 20%ですが、日焼け止め剤を正しく塗った場合は 2%以下に抑えることが出来ることが分かっています。特に汗や蒸れ、こすれに強いタイプの日焼け止め剤を選ぶことが効果的です。気温の上昇とともにマスクの中は高温多湿になり、汗と摩擦で日焼け止め剤が落ちやすくなってしまいます。

ベストな塗り方は「日焼け止め剤が隙間なく均一に広がっている状態」です。顔の側面や耳の後ろ、小鼻の際などは塗り残しが多いところなので、忘れずに。



<今週のオススメレシピ♪何でも！白身魚のホイル焼き★>

【材料(1人分)】 お好きな白身魚(1切れ) 長ネギ(1/4 本) えのき(1/2 袋) 酒(小さじ 1) 塩(小さじ 1/4)

【作り方】 ①長ネギは千切りにする。えのきは石突きをとり、ほぐす。

②白身魚の両面に塩少々をふり、10 分ほど置く。出てきた水分をキッチンペーパーで拭き取る。

③アルミホイルを広げ、長ネギとえのきをのせた上に白身魚をのせる。上から酒と塩をふり、アルミホイルを包む。

④フライパンに水 100ccと②を入れ、蓋をして強火にかける。水が沸騰したら中火にして 10 分間蒸焼きにしたら、出来上がり！

