

過活動膀胱を防ぐ骨盤体操

3つのうち、どれでもいいので
 締めて緩める動きを50回(～30回)
 行いましょう。

1 座った姿勢で



足は肩幅に開き、背筋を伸ばして椅子に座る。リラックスした状態で、おしりの穴を締めて5秒(～3秒)キープしましょう。

2 机にもたれた姿勢で



机に両手を添え、両足は軽く開く。体重を机にかけてリラックスした状態でお尻の穴に力をいれたまま5秒(～3秒)キープ。

3 仰向けの姿勢で



仰向けで膝を立てた状態で軽く足を開く。全身の力を抜いたままお尻の穴をしめ、5秒(～3秒)キープ。

**何度も起きて
 すぐに
 眠れない方は**



よく夢をみるな、途中起きてすぐ寝れず、
 全然寝てないぐらい

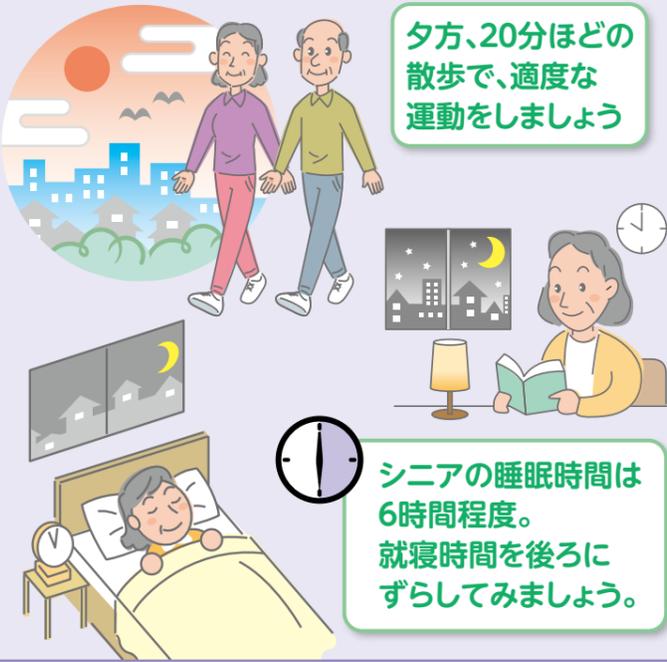
睡眠の問題かも?

夕方頃の適度な運動はいい睡眠をもたらしますので、ご自宅町内で結構です、まずは散歩、20分から。

また特にお年を召された方は長く寝過ぎることも体に悪いと近年言われており、正味の睡眠時間として目安で個人差はありますが**65歳なら6時間程度**(それ以上のお年の方はさらに短く)で十分と言われています。ぐっすり8時間眠れるのは中学生までです!ですので睡眠8時間神話は捨てましょう。

ということで、「遅寝早起き」をしてみてもいいかがですか?

**夕方の適度な運動と
 遅寝早起きの生活習慣を!**



夕方、20分ほどの散歩で、適度な運動をしましょう

シニアの睡眠時間は6時間程度。就寝時間を後ろにずらしてみましょう。

夜間の頻尿



こんな症状、ありませんか?



はじめに

なぜ夜にトイレによくいくのだろう? 昼はさほどトイレが気にならないのに...と思う方、あなたですか? たかがおしっこのことなのに...されどおしっこはいかざるを得ず。やはり「早く安く上手く」なおしたいと思うなら、ぜひこれを読んで今からすぐできることをしてみましょう!



夜間頻尿の原因は、循環器系(高血圧、心臓病、腎臓病)、内分泌系(糖尿病)、呼吸器系(睡眠時無呼吸)など多岐にわたる場合がありますので、かかりつけ医等にご相談ください。皆様の生活に、すこしでもヒントやきっかけになれば幸いです。“水分をとるのも、睡眠をとるのも、「上手に、ほどほどに!”



まずは「夜のおしっこ=夜間の頻尿」とは？

その言葉の如く、夜間寝ている間にトイレに
いってしまうことです。年齢にもよりますが、一応
1回程度ならさほど問題にならないことも多いで
すが、2回以上、3回、4回…となってくると非常に
生活の質が落ちると言われています。さらに実
際、夜間頻尿がある方は転倒骨折が多くまた命
も短くなるというデータまであります。



自分のおしっこの状態を考えるにあたって

ご自宅でもできることとしては、おしっこの記録をつ
けることです。簡単に行うには、紙と、鉛筆と、計量カッ
プ、この3点セットを用意します。計量カップは100円均
一ショップなどでも売っている料理用の計量カップで大
丈夫で、それをおしっこの量を測定するのに使います。
牛乳パックでも代用可能で、牛乳パックを切って下から
10cmのところまでがちょうど500mlになります(1cm
の深さが50ml相当)ので、この場合は自分でおおよそ
そのメモリをつけます。500mlぐらいまでメモリがあれば
普通は十分です。



排尿日誌

時間と量を記入しましょう

時間	排尿 (回)	尿量 (ml)	漏れ (回)
3時10分	○	120	
4時20分	○	180	
5時43分	○	110	
夜間合計 700ml			
6時55分	○	200	
8時12分	○	180	
10時30分	○	200	
12時45分	○	320	
14時00分	○	210	
16時50分	○	160	
19時20分	○	280	
21時45分	○	190	
23時55分	○	170	
1時50分	○	120	
昼間合計 1740ml			

おしっこに行く度に、その時刻と、その
おしっこの量を計量カップを用いて
はかって書いてみましょう。

おおよそをみるにはふつうの紙に時刻と量
を順番に書いていったらいいですよ。きちん
と書きたい方は日本排尿機能学会ホーム
ページで書式の例も公開されています。実際
に書いてみると意外に自分のおトイレが思っ
ているのと違うことがわかることがあります!
実は思っているより意外にたっぷりである
とか、意外に少ないとか...

左記の排尿日誌は、インターネットのサイト
<http://japanese-continenence-society.kenkyuukai.jp/special/?id=15894>
の排尿日誌(Bladder Diary)のところにPDFであります

日本排尿機能学会 排尿日誌

記録をすると夜のおしっこの量が多いのか、
回数の割におしっこの量が少ないのか、あなたの夜間頻尿の原因がわかります

ではどうすれば？ できれば自分のおしっこの記録を見ながら...



昼間にくらべて夜のおしっこの量が
すごく多いな...不思議なくらい?



トイレに行ってもそれほど出ない、
え、これだけ? 悔しいぐらい

夜間の尿量増加かも?

このタイプの方が一番多いです。やはり夕方
以降の水分が多くないですか? アルコール、晩
酌はビール500mlか日本酒1合までに、コー
ヒーは夕方からはやめましょう。果物は朝や昼に
とることをおすすめします。

ビールは中瓶1本
日本酒は1合まで

水分の多い果物は
夜に食べるのは
控えましょう

夜の晩酌は
ほどほどに



1日3食それなりに食べていれば脱水にな
ることはあまりなく無理にのども乾いていない
のに水を飲む必要はないと考えられます(真夏
以外)。朝・昼はそれなりに、夕食後は控えて、つ
まり「メリ・ハリ」作戦です。

また生活習慣病を予防することからも、夕食
後3時間から4時間は寝どこなに行かずに起きて
いるようにしましょう。

朝・昼 水分を採って、夜は控えめ
メリハリをつけましょう

膀胱が小さい、 過活動の膀胱かも?

寒いときは暖かくして寝る、特に下腹部や下半
身を毛布などで暖かくたもつことが一つです。

下半身や下腹部を
冷やさないように
腹巻きや、毛布で
暖かくしましょう



また過活動の膀胱にはそれを和らげるお薬や
骨盤体操という方法もあるので、医療機関での
相談も有効です。



過活動膀胱とは
急に我慢できないような
尿意が起こる病気です。

