



排尿障害とアンチエイジング

加齢によるオシッコの悩み。原因と改善方法

夜中にオシッコに起きるのは…

年を重ねると多かれ少なかれすっきりオシッコが出ず不快だと感じるようになってくると思います。40歳を超えると半数の人が夜中に1回はトイレに起き、60歳を過ぎると約8割の方が夜間にトイレに起きると言われています。年をとると眠りも浅くなり、尿意を感じやすくなることも夜間頻尿の要因となります。ただし残尿感がなくすっきりとすれば、トイレに行く回数が増えても老化を感じる必要はありません。

男性の排尿障害

男性では加齢による前立腺肥大が排尿障害の原因につながっているケースが多く見られます。さらにそこに心身のストレスがかかると、さらに排尿障害は強くなります。ストレスで交感神経が優位に働き膀胱の筋肉が緊張するとともに、膀胱の出口も縮まってしまう。男性ホルモンであるテストステロンの低下は前立腺肥大の一因とも言われています。

テストステロンを自力で上げる方法としては

- ① 毎日適度な運動
- ② タンパク質や亜鉛、ビタミンDなどを含む栄養バランスのとれた食事
- ③ 質の良い睡眠
- ④ ストレス低下
- ⑤ 過度な飲酒を避ける
- ⑥ 適度な日光浴

などが挙げられます。



女性の過活動膀胱

女性では過活動膀胱という病態が注目されていますが、これは膀胱の血流が低下し、膀胱の柔軟性が失われるために起きます。加齢による女性ホルモンであるエストロゲンの低下が一因と考えられています。オシッコに行きたくなったらまず肛門を締める運動をして膀胱のストレッチをしてみましょう。血流が良くなって柔軟性が回復することが期待できます。またウォーキングなどの適度な運動が症状の改善に有効と言われています。

加齢にめげず、積極的に身体を動かしましょう！いつまでも若々しく。



おのぼ腎泌尿器科クリニック（秋田市）

院長
佐藤 良延 さとう よしのぶ

プロフィール

秋田大学医学部卒業。平鹿総合病院泌尿器科医長、中通総合病院泌尿器科科長を経て2003年おのぼ腎泌尿器科クリニック開院。日本泌尿器科学会認定 泌尿器科専門医。日本抗加齢医学認定医。