

健康渋谷人

編集・発行：東京都済生会渋谷診療所 渋谷区渋谷3-2-3帝都青山ビル2階 tel.03-3407-0895

発行責任者：加藤 清恵 発行日：2017年3月1日 <http://www.saiseikai-shibuya-clinic.jp/>

健康 Q & A

「尿の出が悪いって」

Q

定年間近の父のことですが、いつも新聞広告「〇〇椰子」に出てくるおじさんのような顔つきです。母も困っています。注意すべきことなど教えてください。

(心配している娘より)

A

このような全面広告が三大紙に出るといことは、同じ悩みの方たちがいかに多いか、ということですね。お嬢さんにできることは、お父様を怒らせないように、上手に泌尿器科の専門医にかかるようにして差し上げてください。

「尿の出が悪い」という自覚症状には色々な原因があります。まず膀胱の出口に位置する前立腺が肥大し、尿道を圧迫しているのか、膀胱自体の収縮力が低下して勢いがいいのか、同じ症状でも内科医で解決できることもあります。単純な前立腺肥大と診断がついていて、前立腺炎を起こした場合、適切な抗生物質を服用し、水分を多めにとり、禁酒にしていれば治癒しますが、繰り返し起こす時には、泌尿器科の専門医に依頼します。また、小生が専門とする糖尿病の初期症状は、多尿、口渇、多飲です。血糖値が上昇するので、利尿作用が強く出現します（浸透圧利尿）。高血糖による過剰な利尿は糖尿病を治療して血糖値が下がると治まります。

しかし、糖尿病が長期に亘ること、神経障害という合併症が起こると、膀胱の収縮力が低下します。その結果、排尿した

後も膀胱内に残る尿が多く、細菌感染を誘発しやすくなるのです。食事療法を徹底し、必要に応じて薬を用いて血糖値を目標の範囲に保つ必要があります。

さて、例の広告は、「過活動膀胱に、ノコギリ椰子エキスを」とのことですが、有効成分や作用機序は明らかにされていません。副作用は軟便程度ですので、一応サプリメントとして認可されています。頻尿の場合、尿量が多いのか、一回に出る尿の量が少ないので、度々トイレに行きたくなるのか、それともお茶やコーヒーがお好きで水分の摂り方が過剰なのか、様々です。夜間は横になるので、昼間起きてるときよりも、腎臓の血の巡りが良くなるので、尿量も増えます。これは加齢による腎臓機能の低下を反映しています。過活動性膀胱は60歳代から増加しますが、「主人の断りなく膀胱が収縮する」のですから、お父様の機嫌も悪くなるでしょう。神経因性過活動膀胱は、脳梗塞やパーキンソン病のサインとして重要です。兎に角、「お父さんも年齢だから、ノコギリ椰子でいいのだから、どうかくらいお医者さんに聞いてみては」と言うことで如何ですか。尿の出がよくなると、気分まで若返ります。

東京都済生会渋谷診療所 内科
東京都済生会中央病院 顧問
松岡健平



一口メモ 「あかぎれ ひび」

—主に寒さと乾燥で起こります。目に見えない細かいゴミが犯人です—

- 「あかぎれ」の名のとおり、目に見えない垢や細かいゴミが皺や掌紋の間に入り込むのがきっかけです。
- 普通の化粧石鹸で結構、手はていねいに洗いましょう。
擦りすぎないように。中性ソープも付けすぎないように。
- 洗ったらすぐに拭くようにしましょう。家事の際にはゴム手袋あるいはビニール手袋をはめましょう。ゴムアレルギーの方は、先に木綿手袋をしてその上にはめてください。
- ぱっくり割れてしまった「ひび、あかぎれ」は保湿クリームを塗り込んでもなかなか治りません。
皮膚科を受診しましょう。
- 予防として、水仕事や入浴のあとにはこまめな保湿を。
普通のワセリンかビタミンE入りクリームが効果的。
- 暖房の際には同時に保湿を。ハンドタオル1枚を濡らしてつるすだけでも湿度を保てます。
- 血行をよくするために、マッサージやウォーキングはおすすめです。

東京都済生会中央病院 検診センター
東京都済生会渋谷診療所 糖尿病内科 湯浅幸子

第30回 イキイキ健康教室

日時 平成29年 4月1日(土) 13:30~15:00(終了予定)

テーマ 『糖尿病の飲み薬』

近年、沢山の糖尿病治療薬が登場しました。
週刊誌でも話題になっていますが、効くのか、効かないのか、
副作用はどうか、最新の情報をお話しします。

講師：松岡 健平 司会：加藤 清恵