

川上家集合
息子のハンドボールの
大会にて



ほなみ薬局
一陽来復通信



No. 98

なんどかしたくない 夜間頻尿

- ①冷えると回数が増える...
- ②一度起きると寝つけない...
- ③最近ますます増えています...



夜間頻尿で御相談の方とても多いです。
そしてとても辛い。今回は夜間頻尿に
ついて書いていきます。

夜間頻尿チェック

- 1晩に何回かトイレに起きるの
- 排尿後も残尿感があるの
- 排尿時に力むことがあるの
- 排尿が途切れ、時間がかるの
- 尿意を我慢し、トイレに行かずに我慢するの
- 排尿後の時間以内にまたトイレに行きたくなるの

1つでも当てはまる
方は要注意!
御相談下さい!

中国最古の古典「易経」に書かれています。
「陽来復」言葉です。意味は「冬が終り、春が来る」と
止まない雨は無い。明けの夜は無い。
病気も同じです。人間には「自然治癒力」が
備わって適切な着生をすれば回復する方向に向かってくるのが好ましく
「一陽来復」は私にとって好ましく
大切にしている言葉です。



夜間頻尿のタイプ

- ① 腎機能の低下... 夜にたくさん尿が作られる
- ② 膀胱容量の低下... 尿をしっかりと溜められなく
膀胱障害... 何となくトイレに行きたくなる
方も多い
- ③ 夜間頻尿で睡眠が安定しないこと

ストレスの増加・血圧の上昇・集中力の欠如
疲労倦怠感・頭痛・自律神経の乱れなど
様々な症状が出てくることもあります。

夜間頻尿が気になる方の生活習慣

- ① 塩分を控える → 1日6g以下にする(カップラーメン1個で6g前後)塩分を控えます。
- ② 水分を控える → 特に寝る前には水分を控えます。



竹はしづきが
その竹が
持つ力を
本田宗一郎

- ③ アルコールを控える → アルコールには利尿作用があります。
- ④ カフェインを控える → カフェインには利尿作用に加えて膀胱が膨らみにくくなる作用があります(尿が溜められなくなる)
- ⑤ お薬を変える → 利尿薬 ↓ 夜は避けて朝にする
高血圧 ↓ カルシウムプロボカーは夜間頻尿につながる利尿剤がある
※自己判断では中止しないで、主治医に相談しましょう。
頻尿には様々な原因があります。薬が薬などを上手に使って正しい場合もありますので一度御相談下さい。

1970年開局 株式会社 ほなみ薬局

健康相談からのおつきあい

ほなみ薬局本店
・処方せん受付
〒034-0037 青森県十和田市穂並町10-3
Tel: 0176-23-4546 Fax: 0176-24-0434
8:30 ~ 19:00 定休日: 日曜・祝日

ほなみメディカル
・ユニバース十和田東店
〒034-0012 青森県十和田市東一番町4-14
Tel: 0176-25-4343 Fax: 0176-25-4343
9:00 ~ 20:00 年中無休

元氣スタンプ・アークス RARA カード・PayPay・各種クレジットカード取扱店

◆キョーロオピシンシリーズ
◆お薬から大人まで、元気で健康な生活をサポートします。