



# 加地薬局かわら版

No.216



## 寒いとトイレが近くなる？



### 寒い季節に夜間頻尿が増える原因！



#### ◆ 寒さによる自律神経の影響

寒さで交感神経が優位になり、全身の筋肉が緊張します。そのため膀胱の筋肉も収縮し、尿を貯める容量を小さくしたり尿意をおこす神経を亢進してしまったりします。

#### ◆ 水分代謝の変化

冬は汗をかく量が少なくなるため体内に余分な水分がたまりやすく、尿として排出されやすくなります。



#### ◆ カフェインやアルコールの摂取

寒くなると温かい飲み物を摂ることが増え、コーヒーやお茶に含まれるカフェインは利尿作用が強いので夜間頻尿を助長することがあります。また、アルコールを寝る前に摂取すると睡眠の質が低下し、夜中に目が覚めてしまう原因になります。



### 夜間頻尿の対策！



#### ◆ 体を温める

ゆっくりと湯船に浸かって体を芯から温め、就寝前に体を冷やさないようにしましょう。

足湯だけでも効果が期待できます。冷え性の人は、腹巻やカイロを使って保温するのもお勧めです。



#### ◆ カフェインやアルコールを控える

夕方以降はハーブティーやカフェインレスのお茶を選ぶようにしましょう。

#### ◆ 生活リズムを整える

睡眠時間を十分に確保し、ストレスを減らすことで夜間頻尿の改善につながります。

#### ◆ 適度な運動をする

夕方ごろに散歩などの軽い運動をすることで、下半身に溜まった水分が血管に戻り、就寝前に尿として排出されやすくなります。逆に就寝前の運動は交感神経を刺激し、睡眠を妨げる可能性があるので運動の時間にも気をつけましょう。

冬の寒さで増加しやすい夜間頻尿は、生活習慣の見直しや体を温める工夫で改善が期待できます。適切な対策をとることで睡眠の質を向上させ快適な冬を過ごしましょう。

日常生活に支障が出てきたり、血尿や排尿時の痛みがある場合は何かしらの病気のサインかもしれません。我慢せず専門医を受診することをお勧めします。

