



## 夜間頻尿



夜中にたびたび目を覚ますことで、睡眠の質が悪くなり、日中の眠気や倦怠感など、日常生活に影響を及ぼすこともあります。また、夜起きることで、転倒による骨折のリスクにも注意が必要です！！

### ●治療について

水分量の調整などの基本的な行動療法を行っても症状が改善しない方には、薬物療法を検討します。頻尿に対しては、過活動膀胱や前立腺肥大に対する薬などを中心に複数処方されることがあります。

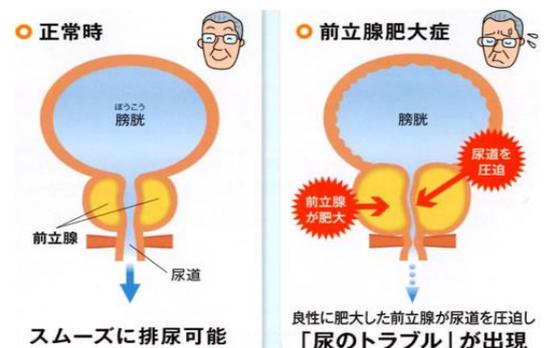
### ●過活動膀胱と治療薬

理由はさまざまですが、膀胱が勝手に縮み過敏な働きをするため、尿が十分にたまっていないうちに、おしっこがしたくなる状態のことです。治療には抗コリン薬という種類のお薬が使われ、飲み薬だけでなく張り薬もあります。しかし、口内乾燥や便秘、ある種の緑内障があり抗コリン薬がつかえない方には、β3 アドレナリン受容体刺激薬を使用して効果をみます。

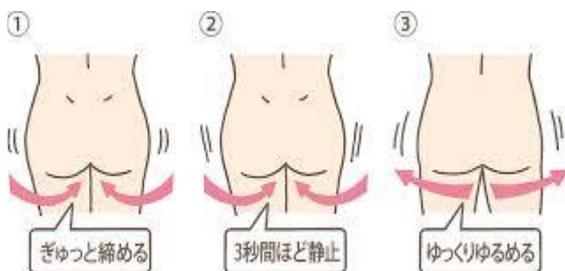


### ●前立腺肥大と治療薬

前立腺は男性にしかない生殖器のひとつ。通常はクルミ大くらいですが、加齢と共に大きくなり卵やミカンのほどになってしまうと尿道や膀胱を圧迫し、排尿障害を引き起こします。治療にはα1 受容体遮断薬という種類のお薬が使われますが、そのほかにもホルモンの作用を抑える薬や漢方薬が使われることもあります。



### ●尿もれの予防・改善には骨盤底筋体操をしましょう



①～③を、2～3回繰り返します。

- ①尿道・肛門・膣をきゅっと緩め、次に緩めます。これを2、3回繰り返します。
- ②次は、ゆっくり、ぎゅっと締め、3秒間ほど静止します。
- ③その後、ゆっくりゆるめます。これを2～3回繰り返します。引き締める回数と時間を少しずつ延ばしていきます。慣れてきたら通勤途中や入浴中、家事をしながらなど、こっそり『ながら体操』してみるのもいいですね！

年末年始のお休み： **12月30日～1月3日**

来る年が皆様にとって笑顔あふれる年になりますように★★★



よろしければこちらのQRコードより

ピュアタウン薬局公式LINEのお友達登録をお願いします♪

