

おしっこの話

おしっこは汚い? 恥ずかしい?

健康な人の尿は清潔。細菌などは入っていません。おしっこをすることは生きていく上で大切な事。

おしっこが出来るまで

腎臓から1日に150~180Lの液が濾し出され(原尿)、体に必要なものが尿細管で再吸収されます。水分やナトリウムは99%が再吸収され、残りの老廃物や余分な水分などが尿になります。体内の水分の状況に応じて濃い尿や薄い尿になったりします。ブドウ糖やアミノ酸は100%再吸収されます。

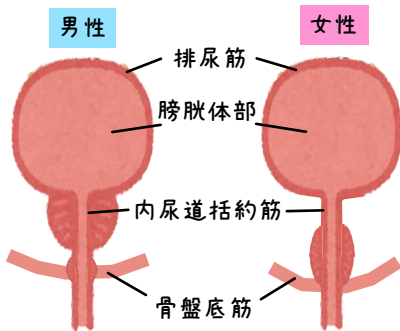
おしっこの役割

- 尿は体の水分量を一定に保つ
- 血液中に溜まった老廃物を出す



おしっこはどうやって出るの?

結果1日に排泄する尿は 1000~1500ml



膀胱に容積の2/3程度の尿が溜まると膀胱の内圧が高まり、脳は尿意を感じて排尿してよいかを決めます。排尿には、尿意を感じる刺激と排尿筋を緩める刺激の両方が正常に働く必要があります。正常な膀胱は尿を300~400ml貯め、残りなく排出することができます。

排尿筋は、尿意が最大になるまで収縮することなく、膀胱出口の閉鎖は完璧で尿が漏れることはありません。排尿時に開いた膀胱の出口は途中で閉まることなく、排尿の最後まで収縮します。排尿の問題は、排尿筋の収縮と膀胱出口の閉鎖のバランスが崩れることで起こります。

主な蓄尿の問題

① 腹圧性尿失禁

咳やくしゃみなど腹圧がかかったときに漏れる

② 過活動膀胱

十分な尿が溜まっていないのに尿意が起きたり排尿筋が収縮することで尿意切迫感や頻尿が起きる

③ 加齢により膀胱容量が小さくなった場合

頻尿や夜間頻尿になりやすい

主な排尿の問題

① 末梢神経障害や加齢による排尿筋の収縮力低下

② 前立腺肥大など膀胱出口の閉塞

尿が出ないと命にかかわります。

おかしいと思ったら受診しましょう!

自分でできること

▶ **排尿記録をつける** おしっこが漏れる、夜間何度もトイレに行くなどの訴えだけから原因を突き止めるのは難しいもの。排尿記録をつけると、排尿の状況を客観的に見れて有用です。尿量が多い場合、水分を摂りすぎている事もあります。

▶ **骨盤底筋体操** お尻の穴をキュッとつぼめて引き上げるような感じで5秒キープ。何回かに分けて1日に50~100回。

▶ **膀胱訓練** 切迫性尿失禁のある人は、したいと思った時に他の事を考えるなど少し我慢をする。

イラスト「健康長寿ネット」より



お薬のことや健康のことで困っていることがありましたらご相談ください。