

頻尿の予防と対策

肌寒い季節になってきましたね。寒くなるとトイレの回数が増えて物事に集中できなかつたり、夜中に目が覚めたりすることも多くなってきました。頻尿に悩まされる前にできる限りの対策をしていきましょう。

まず頻尿は尿が近い、回数が多という症状のことを指します。一般的には朝起きてから就寝



までに8回以上排尿すると頻尿といえます。ただ1日の排尿回数には人によって違うので、一概に〇回以上は異常とはいえず、自身で回数が多いと感じれば頻尿と言えます。

対策として、まず利尿作用のある飲み物は極力避けるという方法があります。具体的にはカフェインの含まれるもの、例えば

コーヒーや緑茶、ほうじ茶、コーラなどです。出かける前や寝る前は、これらの飲み物は控えるのがいいでしょう。ちなみに麦茶はカフェインが含まれず、水分補給にいいとされるミネラルも含まれるためおすすめです。

次が冷えの対策をするというものです。寒さの刺激で尿意が

来やすくなったり、汗をかかない分、尿の量が増えてトイレが近くなったりします。具体的な対策としては、冷たいものの取りすぎに注意して温かいものをとるようにし、軽い運動で適度に汗をかいたり、ゆっくり湯船につかるなどがあります。

最後に、一概に頻尿といっても原因はさまざまなので、原因にあった対策をしましょう。また対策を試しても改善しない場合は、他に原因がある可能性があるため、一度病院を受診するのをおすすめします。

キタバ薬局 くみの木店

薬剤師 松川 拓生

- キタバ薬局
- メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12 0721-28-7423
- 津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104 0721-40-2267
- 河内長野店 河内長野市西之山町7-2 0721-50-0085
- 金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1 072-366-0131
- 西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16 072-365-0399
- くみの木店 大阪狭山市茱萸木4-372-10 072-360-2101

- キタバ
- エコー・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1 0721-28-3654
- 向陽台店 富田林市向陽台2-1-12 0721-28-3479
- 河内長野店 河内長野市西之山町7-2 0721-50-0016