

いつも食べる純炭きよらをご愛顧いただき、誠にありがとうございます。

きよら通信担当のゆっきーが、腎臓病お役立ち情報をお届けします(\*^^)v



過去のきよら通信はこちら



## 🍷 おしっこのお悩みはありませんか？

お客様とお電話していると、おしっこの話題になることがよくあります。

内容のトップ3は、尿が泡立つ、尿が出ない、夜間の頻尿です。

尿検査で異常がある場合は、原因を精査する必要がありますが

病院にかかるほどじゃないけど、これってどうなの？という疑問をまとめました。

## 🍷 おしっこの泡が気になる？

お電話で「尿が泡立つので心配だ」というお話をお聞きします。

尿にタンパク質や糖が増えると泡立ちが顕著になるので、

腎臓病の悪化や糖尿病が心配になりますよね。

でも、おしっこを我慢して勢いよく尿が出た時や、脱水状態で尿が濃くなっただけでも

泡が立ちやすくなります。ですので、尿の泡立ちだけで病気を判断せずに、心配な時は後述のドラッグストアで買える尿試験紙で、タンパク質や糖をチェックしてみてください。



## 🍷 おしっこが出ないというお悩み

正常な排尿量は1日に1~2L、排尿回数は日中で4~7回程度、夜間は0~1回程度とのこと。先日、「尿が出ない」とおっしゃっていた80代のお客様から「1日にペットボトル1本500mlも水分を取っていないな〜」とお聞きしてビックリしました。尿の量や回数が少ないなど感じる時は、(おくみがなければ)1日1.5L程度の水分摂取を心掛けて、飲水量や尿の量を記録してみましょう。

## 🍷 頻尿のお悩み

頻尿は様々な病気が潜んでいることも多く、主な原因は以下のものがあげられます。

- ・男性の前立腺肥大(膀胱が圧迫されて尿を溜め難くなる)
- ・過活動膀胱(尿が溜まっていなのに膀胱が収縮して尿意をもよおす)
- ・膀胱炎(感染や炎症で神経が刺激されて尿意をもよおす)
- ・糖尿病(飲水量の増加や神経障害で尿意をもよおす)



このような臓器の障害からくる頻尿のほかにも、「トイレがないと不安」といった心因性頻尿や睡眠時無呼吸症候群などで夜中に目が覚めるのを尿意のせいだと勘違いしておこる

睡眠障害型頻尿(勘違い頻尿)という場合もあるのだそうです。

更には睡眠薬や抗不安薬などが原因になっている頻尿もあります。

尿意が来ると困るからと言って飲水量を減らしてしまうのは

腎臓にも他の臓器にも負担がかかってしまいます。

自分の頻尿がどのタイプなのかを泌尿器科の先生と相談して

適切な治療を目指してください。



頻尿でお悩みの場合、日常生活ではこんな事にも気を付けてみてくださいね。

- ・利尿作用のある飲み物を避ける(カフェインの多いコーヒーや緑茶、アルコールなど)
- ・リラックスしてストレスを溜めない(膀胱はストレスがかかると尿意をもよおします)

## おしっこの匂いについて

朝一番の尿は脱水により濃縮されていて、匂いがきつく感じることもありますよね。

また、尿の匂いは、食べ物やサプリメントの影響をうけるそうです。

キャベツやカリフラワーなどのアブラナ科の野菜や、アスパラニンニクを食べると尿の匂いが変わる体質の人もあるそうです。

新しい薬やサプリメントを飲み始めた場合も尿の匂いが変わることも。

でも、注意すべき匂いは排尿中から強いアンモニア臭が漂うこと。

この場合は尿路感染症の疑いがあるので、泌尿器科で診てもらってください。



## おしっこの異常が気になる場合は

腎臓病は自覚症状がほとんどないので、尿の異常に気が付くのは早期診断のチャンスです。でも、泡立ちや匂いや色などは様々な影響を受けるので、判断が難しいのも事実。そこで市販の尿試験紙を使ってみてはいかがでしょうか。病院に行く時間がない時でも手軽にチェックできて、使用後の試験紙はトイレに流せるので便利です。ドラッグストアやネットでも買えますよ。



## おしっこの濃さで脱水チェック！

夏場の脱水は腎臓病の大敵！そこで、尿の色で体の脱水状態をチェックしてみましょう。

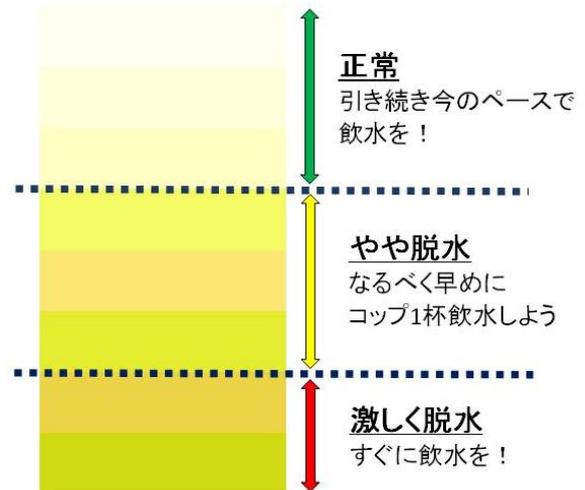
体内の水分が足りていない時は、尿の色が濃くなります。

こちらの色見本と比べてみて下さい。

毎回のおしっこのたびに、体の水分が足りているか

チェックして、飲水量を調整しましょう。

※但し、ビタミンB群のサプリメントや抗生剤等を飲んでいると尿の色は濃くなります。



## おしっこの時間は平均 21 秒!? (2015 年の「イグノーベル賞」の物理学賞を受賞しています)

最後に、こんな面白いおしっこに関する雑学をご紹介します。

体重が3キロ以上ある哺乳動物(ヒトを含むゾウ・ライオン・牛など)の排尿時間はみな平均して21秒なんだそう。意外な感じがしますが、体の大きなゾウは膀胱が大きいぶん尿道が太く、排尿時間が短いため体の大きさに左右されず排尿時間が一致するそうです。

野生動物は無防備な排尿中に敵に襲われる可能性もあるので生存を脅かさないギリギリの排尿時間が21秒だったのかも？

ペットを飼っている人はおしっこが何秒かぜひ数えてみてください。

但し、誤差は13秒もあります(笑)。



純炭粉末

公式専門店