

排尿記録を付けませんか？

村井俊治

年を取るとトイレが近くなる傾向があります。外に出かける時や、団体旅行に参加した時などは、途中でトイレに行きたくなったらどうしよう、と心配して行きたくないのにトイレに行ったりしていました。これは心因性頻尿と言うのだそうです。頻尿とは、一日8回以上尿が出ることを言います。私は、昨年のある時まで、一日10回くらい行っていたとっていました。全く自信を失いかけていました。

昨年(平成20年)3月に偶然「ためしてガッテン」の番組で頻尿に悩む人のテレビを見ました。私は、夜中の1時や2時にトイレに起きることが頻発していました。心因性の頻尿の人が意外と多く、一番効果が高い処方は、排尿記録を付けることとありました。私も手帳に毎日、何時何分にトイレに行ったか記録を付けることにしました。もう1年以上経過しますが、本当に効果が現れました。記録を付け始めると、頻尿と言われるほどトイレに行っていないことが分かりました。頻尿の8回以上は、数えるほどの日でした。大抵は一日7回です。我慢できたときは6回で収まります。記録を付けていると、まだ持つはずだと素直に無理なく我慢できます。心因性の原因が徐々になくなっていきました。

そうこうしているうちに、体を温めるとトイレに行く回数が少なくなることに気づきました。特に寝る前にストレッチやヨガの真似などして血行を良くしてから寝ると、時々ですが、朝の4時や5時まで通して寝られることがおきました。実際ヨガに行った日は良く寝られます。必ずと言ってよいほど、夜中に起きていたことからすると大成功です。時々一日5回のトイレで済むこともあります。逆に柿などの果物を食べた時など一日に8回、9回もトイレに行くこともあります。

今や、排尿記録を付ける手帳は必需品で必ず携帯します。携帯電話は持たないのに、排尿記録手帳を携帯するなどちょっと変人の部類ですね。剣岳に登山した時も携帯しました。排尿が多かったり、逆に少なかったりした時は手帳にその日に起きた出来事を書いておきます。原因が分かり、相関の高い事象が見えてきます。一般的には出張に行くとどうしても多くなる傾向があります。お酒を飲むと多くなります。排尿は老廃物を出すわけですから良いことですが、本当はトイレに行かなくても良いのに心配で行くことにサヨナラをしたいですね。

女性は、男性と違って、イザという時、「立ちション」というわけに行かないですから、心因性の方は多いのではないのでしょうか。もっとも中国の旅行では、誘い合って、野外トイレが当たり前です。家内は中国人の女性に誘われ、一緒に座り込んだそうです。「同じ窯の飯」でなく、「同じ場所のオシッコ」の仲です。