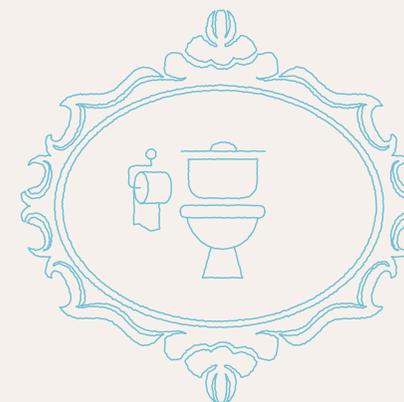


気持ちよい排泄を続けるための ちょっとしたヒント



高橋 競

獨協医科大学公衆衛生学講座
東京大学高齢社会総合研究機構



高齢者の排泄改善ハンドブック

Small, good things ～気持ちよい排泄を続けるためのちょっとしたヒント～

作 成 高橋 競
(獨協医科大学公衆衛生学講座／東京大学高齢者社会総合研究機構)

デザイン・編集 特定非営利活動法人日本トイレ研究所

発 行 2021年3月10日

このハンドブックは、JSPS科研費の助成を受けて、研究課題「排泄障害を越えてアクティブエイジングを実現する実践的方法論の構築 (JP17K17675)」の成果品の一つとして作成したものです。ハンドブックの内容は著者自らの見解等に基づくものであり、所属研究機関、資金配布機関及び国の見解等を反映するものではありません。

すべての大人の皆さんへ

目次

すべての大人の皆さんへ 2

おしっこが出すぎる 3

うんちがでない 5

ちよつともれる 7

医師と薬のこと 9

災害時のトイレ 10

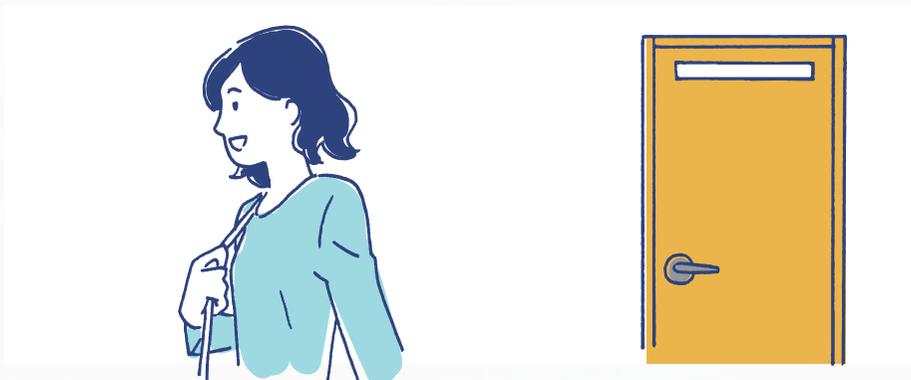
最近、排泄の調子はどうですか？ 出すぎたり、出にくかったり、ちよつともれたりしていませんか？

出すことは、生きること。毎日の排泄は、ちゃんと生きている証です。調子がよくても悪くても、自分の排泄のこと、もっと気にかけてみませんか。排泄に良いことをきちんとして、気持ちよい排泄の続く人生にしませんか。

このハンドブックでは、年をとると出てくる排泄の困りごとと、気持ちよい排泄を続けるためのちよつとしたヒントを紹介します。長い人生、排泄の調子が悪くなることは誰にでもあります。でも、きちんに対処すれば、けっこうコントロールできるのです。

自分でがんばるのがしんどい時や、がんばっても良くならない時は、ためらわず、医師に相談しましょう。大切なのは、あなたの排泄がずっと気持ちよくあり続けることです。

さあ、はじめましょう。気持ちよい排泄が続く毎日を。





おしっこが出すぎる

あなたは、一日に何回尿が出ますか？夜寝ている間はどうか？ 昼間8回以上、夜寝ている間に1回以上尿が出ることを頻尿ひんにようといいます。ある調査では、60歳以上の約7割に頻尿があるとされています。夜の頻尿がひどいと、大切な睡眠が妨げられてしまいますよね。ここでは、頻尿の予防や改善に役立つポイントをお伝えします。

飲みすぎは頻尿の原因 夕食後は控えめに

一日に必要な飲む水の量は、体重の2%と言われています。体重50キログラムの人は1リットルちょっとです。病気や脱水の予防と思って、寝る前に水をたくさん飲んでいませんか？ 水分摂取はとても大切ですが、飲みすぎは頻尿の原因になります。夕食後の水分摂取は控えめにしましょう。



頻尿や睡眠の妨げの原因 カフェインを控える

コーヒー、紅茶、緑茶を好きな人は多いと思います。でも、これらの飲み物に含まれるカフェインは、頻尿や睡眠の妨げの原因になります。量はほどほどに、夜はカフェインレスにしたり控えたりするようにしましょう。炭酸飲料や栄養ドリンクにもカフェインが含まれているものが多いので要注意です。



生活リズムを整えて しっかり眠る

排尿したくなるから眠れないのか、眠れないから排尿したくなるのか、実はまだよくわかっていません。朝起きる時間は遅らせない、朝ご飯をしっかり食べる、日中は体を動かすなど、生活のリズムを整えてみましょう。眠くない時は、無理に寝ようとは焦らなくても大丈夫です。ストレスは睡眠の大敵。リラックスをこころがけましょう。

ちょっと我慢してみる

自分の排尿パターンを記録してみましよう。少ない量の尿が何回も出る方は、なるべくまとめて尿を出せるように、尿をしたくなった時ちょっとだけ我慢してみましよう。尿を溜められるようになったり、もれ予防の筋トレになったり、良い効果が期待できます。



がまんがまん、
ちょっと
溜められるように
なるかも



医師に相談する

頻尿には、よく効く薬があります。市販のサプリや漢方を試すよりも、効果が確かめられた薬を医師に出してもらう方がよいです。とくに、夜寝ている間に2回以上おしっこに行く人は、昼間の生活に影響がでたり、転倒しやすくなったりします。年のせいとせず、医師に相談してください。

減塩を意識した 食生活にする



塩分の取りすぎは、高血圧や血管の病気だけではなく、頻尿の原因にもなります。日本人は、塩分摂取量が多いことが知られています。醤油などの調味料は減塩タイプを選ぶ、麺類のスープは飲み干さない、なるべく薄味にするなど、ぜひ減塩を意識した食生活にしてください。



うんちがでない

年をとると、男性も女性も便秘が増えます。自然な排便が週に2回以下だったり、毎回スッキリ便がでない人は便秘かもしれません。便秘のある人は、心臓の病気にかかったり、早く亡くなったりするリスクが高いと言われています。

ここでは、スッキリ便を出すために役立つポイントをお伝えします。



バランスよく しっかりと食べる

朝、昼、晩、しっかり食べていますか？
食べる量が減ると便も減るので、便秘になりやすくなります。まずは、三食ちゃんと食べましょう。そして、食べもののバランスも大切です。食物繊維を多く含む海藻、穀物、きのこ、野菜などを、少し多めに食べるようにしてみましょう。また、いつものメニューに発酵食品を一品プラスするのもおすすめです。

前かがみの でやすい姿勢をとる

排便しやすい姿勢は、前かがみです。足が床にしっかりとついていないと力が入らないので、小柄な方は足台を使うとよいです。和式トイレが身近にある方は、あえて使うようにするのもよいかもしれません。また、いきむ時におなかを手で押さえてあげると、便が出やすくなります。



腹筋・足腰を鍛える

腹筋を鍛えると、排便する時に力が入りやすくなります。腹筋運動を一日10回じっくりやってみましょう。見た目はすぐには変わりませんが、続けているとおなかに力が入りやすくなります。また、トイレに行くことがおっくうになると、排便をがまんするようになってしまいます。毎日よく歩き、きつめのスクワットを一日10回やって、足腰の筋力を保ちましょう。筋肉は、何歳になっても強くすることができず。

リラックスする

ゆったりとした気持ちになると、便が出やすくなります。物事に追われて、余裕のない生活になっていませんか？とくに便の出やすい朝は、時間にも心にも余裕をもつことを心掛けてみましょう。

よい排便習慣を 身につける

排便をする時間は決まっていますか？ 時間を決めて排便をすると、その時間に便が出やすい体になっていきます。例えば、朝食の後、便意がなくても、トイレに座るようにしてみましょう。



医師に相談する

便秘がしばらく続くと、自分だけで改善することが難しくなります。そのままにしておくとどんどんひどくなりますので、便秘気味の方は是非医師に相談してみましょう。相談するのが恥ずかしかったり、薬を飲むことに抵抗を感じたりする人もいますが、便秘治療は早い方がよいです。便秘の悪循環を断ち切って、スッキリした毎日を過ごしましょう。



ちよっともれる

時々失敗してしまうことは誰にでもあります。でも、なるべく失敗はしたくないですね。

ここでは、もれ対策のポイントをお伝えします。



下痢を防ぐ

食あたりや風邪など、何らかの原因で下痢になると、便がもれやすくなります。手洗い、うがいをしっかりと、感染症に気をつけましょう。また、食べすぎや飲みすぎ、生食には気を付けて、辛いものや冷たいものはほどほどにしましょう。普段から下痢気味の人は、おなかを冷やさないように気を付けて下さい。

便をしっかり出しきる

便をしっかり出しきりましょう。決まった時間にしっかりと排便できていれば、変な時に便がもれることはありません。



尿や便を我慢する 筋肉を鍛える

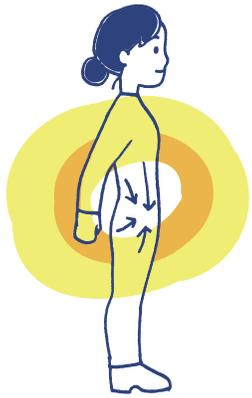
尿や便を我慢する筋肉を鍛えましょう。やり方は、尿道や肛門をぎゅーっと締める、いろんな姿勢で締める、締めながら動くなどです。尿や便を我慢することは良くありませんが、尿やんが、いざという時に我慢できるような筋肉をつけることは良いことです。繰り返し言いますが、何歳になっても筋肉は強くできます！

もれにつながる 行動を避ける

せきやくしゃみをしたたり、力が入ったり、びっくりしたりする時にもれることがあります。風邪やアレルギーに気を付ける、ゆったりと動くようにするなど、もれのリスクになる行動を避けるようにしましょう。

尿とりパッドや おむつを使う

これは、気持ち的にも見た目的にも抵抗がある人が多いと思います。でも最近では、薄手の目立たないものが増えていきます。ちよっとくらいもれても大丈夫！という安心感が精神的余裕につながります。



医師に相談する

急にやってくる猛烈な尿意のことを尿意切迫感(によういせっぱくかん)といいます。薬でコントロールできることもあるので、このような症状のある人は、ためらわずに医師に相談しましょう。





災害時のトイレ

普段使っている水洗トイレが、災害時には停電や断水などの影響により使えなくなることがあります。排泄は災害時でも止めることはできません。トイレが使えないと自宅での避難生活もできません。水や食べ物、薬だけではなく、トイレもしっかり備えましょう。

停電の場合を想定して、明かりを備えておきましょう。懐中電灯では、ピンポイントでしか照らせないため、空間全体を照らせ、両手が空くランタンなどがよいでしょう。

トイレットペーパーを多めにストックしておきましょう。

洋式便器などにとりつけて使用する便袋を携帯トイレといいます。トイレの水が流れない時に必要です。ポリ袋を便器にかぶせ、その上から携帯トイレをとります。

トイレの後は手をきれいにすることが大切です。水が出ない場合を想定して、ウェットティッシュやアルコール消毒液を備えておきましょう。



医師と薬のこと

排泄トラブルは、なるべく人に知られずに、自分で解決したいですよね。このハンドブックに書いてあることを参考にして、自分の排泄をケアし、ぜひ気持ち良い排泄の続く毎日を手に入れてください。

でも、頑張りすぎは禁物です。尿が出すぎる人、便が出ない人、ちょっともらえる人、排泄が少しでもストレスになっている人は、かかりつけの医師に相談してみてください。「年のせいだよ」なんて言われたら、違うお医者さんに行ってみてください。排泄、泌尿器、消化器などと看板に掲げているところがおすすです。腰が痛くなって整形外科に行ったり、目が見えにくくなって眼科に行ったり、虫歯になって歯医者さんに行ったりするのと同じです。

医師に相談すると、多くの場合薬が出ます。薬の種類や量は、状態を見ながら調整されます。薬による排泄の変化を自分でしっかり観察して、医師と一緒に、あなたにとってベストなお薬の種類と量を見つけてください。いったん良くなって、また悪くなることもありますので、長い目でコントロールしていきましょう。

最後にひとつだけ。いくつかの病院に行っていると、薬の種類が多くなりすぎる場合があります。お薬手帳を使って、かかりつけの医師や薬剤師に全てのお薬のことを分かってもらうようにしましょう。一日に飲むお薬が5〜6種類以上になると、さまざまな健康被害が出るのが分かっています。排泄はよくなったけど持病が悪化した、なんてことにならないように注意してくださいね。

