

泌尿器科の かかりつけ 医

神楽岡泌尿器科 渋谷 秋彦 院長

痛といったつらいものではないかもしれませんが、不快感を伴い、気持ちいいオシッコの妨げとなります。

最近暑い日が続いて、汗もかかため尿が濃縮（濃くなり）、膀胱炎や尿路結石の症状で来院される方々が多くなります。その患者さんの共通所見として、水分摂取量が少ないこと

にといきんで絞り出すように排尿しているということですね。

排尿とはそもそも快感を伴うもので、それにはある程度の尿が膀胱にたまるための個人にあった適当なガマンが必要となります。尿意が起ってその後、充分に尿が溜まったあとに、自然に膀胱が収縮して出口の括約筋が

にするのが、理想的ということなのです。

1日2000mlをメドに少しずつ十分な水分補給、1回排尿量300mlをメドにしっかりと尿が溜まっつから、いきまずに息を吐きながらリラックスして、これが気持ちいい排尿のことです。ツなので試してみてもほしいと思います。ぜひ

気持ちいいオシッコをしていますか？

があげられます。

排尿状態（排尿量や飲水量、排尿回数）には個人差が大きく、生活習慣や子どものころからのくせなども関係します。頻尿、残尿感の患者さんに共通している排尿の仕方は、頻尿を恐れるあまり水分摂取が少なく、我慢をしては身体によくないからと急いでトイレに行き、残尿感をなくすため

リラックスするといった自律神経のリズムを崩さず

各種ウイルスの感染予防や尿路結石の予防に、十分な水分補給を心がけてほしいと思います。ただ、多く飲むことが身体にいいことと誤解して、

いつもお話ししていますが、快適な排尿は健康な生活になくはならないものです。気持ちいいおしこの仕方を身につけて、人生を楽しく過ごしていきたいと願っています。

皆さん、こんにちは。残暑厳しい折、お元気で過ごしてでしょうか？当院のスローガンである「気持ちいいオシッコ」ですが、来ていますか？

排尿にかかわる症状の中で最も多く訴えられるものに、頻尿と残尿感があります。おしこの回数が多い「頻尿」と、まだ残っている感じがある「残尿感」は排尿痛や腹



枕もとに水を用意している方や夜間トイレに起きた後に台所によって水を飲むなど、不適当な飲水をしている方も多くいらっしゃいます。

当院では電話相談やメール相談を受け付けておりますので、受診をためらわれている方もぜひご利用ください。

渋谷 秋彦 ● しがや あきひこ 1966年、旭川生まれ。1988年札幌医科大学卒業。2003年11月に旭川市神楽岡に「神楽岡泌尿器科」開院。日本泌尿器科学会（専門医）、老年泌尿器科学会、日本性機能学会、日本泌尿器内視鏡ロボティクス学会所属。著書に「気持ちいいオシッコのすすめ」（現代書林刊）。