

# 夢21

2019年  
2月号

昼間・夜中の尿トラブル一挙解消!

夜間頻尿・激しい尿意・腹圧性の尿もれ  
残尿感・チョイもれ・尿勢低下も改善!

女性にも男性にも効く原因別セルフケア

# 頻尿 尿もれ 残尿感 過活動膀胱 前立腺肥大症

## 尿トラブルの最新治療

病院リスト

理学療法士直伝! タオル1枚でできる簡単尿トレ

## 尿もれ 解消しつぽ振り体操

薬より効くと判明! テレビでも紹介され大反響!

## 夜間頻尿 が解消する皮膚刺激法

1分 骨盤底さすり

膀胱を温める食材ヒハツや丹田カイロで頻尿・尿もれが解消!

自律神経を正して過活動膀胱を抑える30秒仙骨シャワーなど

## 頻尿・尿もれ撃退生活術

## 前立腺肥大症

前立腺肥大症による頻尿・残尿感・チョイもれが改善!

太もも刺激と筋力アップで血流が高まり精力まで回復!

## 尿の勢いが増し 男性機能も高まる 3分 太ももほぐし

膀胱をゆるめ広げる自律神経のツボ刺激で  
蓄尿力が高まり頻尿を退ける新セルフケア

## 膀胱ゆるめ押圧

1回1分で  
過活動膀胱  
が改善!

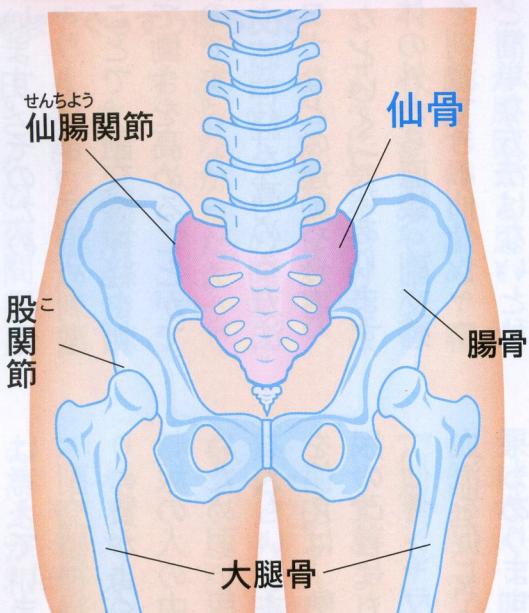


膀胱の過収縮を抑え  
頻尿を解消する果実 シーベリー

自律神経を整えて夜間頻尿を抑える仙骨シャワーや急な尿意を消す

# 中指もみなど尿もれ撃退生活術

## 仙骨とは



仙骨は骨盤の中心にある逆三角形の骨で、上には背骨がのっている。骨盤上部の中央に位置していて、ウエストから10センチほど下にある。

## 仙骨は副交感神経を刺激する要所

頻尿を招く原因はいくつかあります。その中でも多いのが「過活動膀胱」です。その過活動膀胱は、自律神経の過活動によって起こりやすいといわれています。

自律神経とは、心臓を動かすなど、生きていくために必要な体の働きを無意識下でコントロールしている神経で、膀胱や尿道なども自律神経に支配されています。つまり、膀胱に尿をためるのも尿意を感じるのも自律神経がコントロールしているのです。

そのため、自律神経が乱れると、膀胱に尿が少量しかたまつていいのに尿意を感じたり、我慢できないような強い尿意におそわれるようになります。

現代人は忙しく、ストレスの多い生活を送っているため、交感神経が優位になります。その結果、両者のバランスがくずれやすくなっています。そこで、過活動膀胱を改善するには、副交感神経を高めて、乱れた自律神経を整えるといいでしょう。

過活動膀胱を招く高めても頻尿を退ける「30秒仙骨シャワー」

過活動膀胱の整え膀胱の機能も

自治医科大学附属病院麻酔科・鍼灸師 中野朋儀

その方法として私が患者さんにはすすめているのが、腰にある仙骨という骨に熱めのシャワーを当てる「仙骨シャワー」です。

## 仙骨シャワーのやり方

- ①シャワーを40~42度Cに設定する。
- ②ウエストの10センチほど下にある仙骨にシャワーを10センチ離して当てる。
- ③そのまま、30秒間仙骨を温める。
- ④⑤⑥を入浴中に3回、毎日行う。



びています。そのため、仙骨をシャワーによって温め刺激することで、副交感神経を刺激して働きを高めることができます。

副交感神経を高める方法は、ヨガなどの運動や食事、瞑想などいくつかあります。が、体の外から直接、副交感神経を刺激できる仙骨シャワーほど簡単な方法はないと私

は考えていました。

副交感神経が高まると、眠りの質がよくなります。夜間に頻尿の人の中には、眠りが浅いため弱い尿意でも目が覚めることもあります。仙骨シャワーを使えば、熟睡できて夜間頻尿の改善にもつながります。

仙骨シャワーには、全身の血流を促し、体温を高める効果もあります。仙骨の近くには、腹大動脈という大きな血管の枝があり、骨盤内の内臓につながる内腸骨動脈や下半身に向かう外腸骨動脈なども通っています。

そのため、仙骨を温めることで、膀胱などがある内臓と全身に効率よく温かい血液が巡り、血流もアップします。体の冷えも頻尿を招く要因の一つです。仙骨シャワーで冷えが解消すれば、頻尿の改善にも役立ちます。

仙骨シャワーのやり方は簡単で、入浴時にシャワーを少し高めの温度の40~42度Cに設定し、仙骨に向けて約30秒当てるだけです。当てる場所は、お尻の割れ目の少し上あたりです。

仙骨シャワーは一度の入浴で3回行います。体を洗う前、体を洗い終わってから、最後にお風呂から上がるときなど分けて行いましょう。

仙骨を温める効果をもつと得たい人は、日中に温熱シートを仙骨に貼るといいでしょ。温熱シートとは、ふつうのカイロと違い、蒸気で体を温める製品で、ドラッグストアなどで市販されています。

仙骨シャワーを行って頻尿が改善した例は数多くありますので、ぜひ試してみてください。なお、体の構造上、女性のほうが仙骨シャワーの効果がより發揮されます。男性の人は温熱シートもあわせて行うといいでしよう。



朝までぐっすり寝られた

また、近所の病院  
も受診しました。吉  
田さんの夜間頻尿

通いはじめてしばらくした  
ころ、2～3年前から夜トイ  
レが増えました。

吉田さんは、若いころから  
冷え性だったので、体の冷え  
が原因かと思い、お  
風呂で体を温め、寝  
るときも冷やさない  
ように気をつけたと  
いいます。しかし、  
夜のトイレの回数は  
減らなかつたようだ  
す。

吉田治子さん（仮名・50  
代）は肩こりで鍼灸の治療を  
受けるために、約2年前から  
月1回ほど定期的に当院に通  
っています。

朝まで熟睡できる  
日が増えた

吉田治子さん（仮名・50  
代）は肩こりで鍼灸の治療を  
受けるために、約2年前から  
月1回ほど定期的に当院に通  
っています。

通いはじめてしばらくした  
ころ、2～3年前から夜トイ  
レが増えました。  
吉田さんは、若いころから  
冷え性だったので、体の冷え  
が原因かと思い、お  
風呂で体を温め、寝  
るときも冷やさない  
ように気をつけたと  
いいます。しかし、  
夜のトイレの回数は  
減らなかつたようだ  
す。

吉田さんは、それからほぼ  
毎日、入浴時に仙骨シャワー  
を2～3回ずつ行つたそ  
うです。

始めてから1カ月たつたこ  
ろ、就寝時に感じていた手足  
の冷えが和らぎ、全身も温か  
い、試してみてください。

吉田さんのように、仙骨シ  
ャワーで頻尿が改善した患者  
さんはおおぜいいます。ぜひ  
試してみてください。

# 夜中に6回もトイレに起きた夜間頻尿が 仙骨シャワーで激減し手足の冷えも解消

なかのとももの  
**中野朋儀**

く感じるようになってしま  
た。そして、3カ月後ぐら  
いから、夜にトイレに起きる回  
数が減ってきたのです。

現在では朝まで1回も起き

ないこともあります。吉田さんは、  
トイレに起きたとしても  
1～2回なので、よく眠れる  
ようになったと喜んでいま  
す。

吉田さんの場合、昼間のト  
イレの回数は正常で、クシャ  
ミなどによる尿もれはない  
こと。そのことから私は、  
頻尿の原因は骨盤底筋の衰え  
ではなく、明らかに自律神經  
の乱れと考え、吉田さんに  
「仙骨シャワー」を行うよう  
にすすめました。

私は基本的に、施術は患者  
さんが自分で行えること（仙  
骨シャワーなど）をして効果  
がないときに行うことにして  
います。そのため、吉田さん  
は定期的に当院に通つていま  
したが、鍼灸による頻尿の施  
術は行つていません。つまり、  
吉田さんの夜間頻尿の改  
善は、仙骨シャワーによって  
自律神経が整つた結果だとい  
えるでしょう。