



## ■ トイレの回数が増えると転倒リスクも増える



陽が落ちるのが早くなり、寒い日が増えましたね。冬はトイレが近くなるように感じます。暑い夏の方が頻繁に水分を摂取しているはずですが、なぜ冬の方がトイレの回数が増えるのでしょうか。

独立行政法人国民生活センターの報告によれば、高齢者の転倒事故の例として「夜間にトイレに行こうとしてベッドから転落した」「居間を横切る際にカーペットの端に足をとられて転倒した」等、トイレを含む移動中の転倒事故が目立ちます。寒くなってトイレが近くなることで、移動の回数が増えるというのはあまり良い事ではありません。しかもトイレに行こうとする時は、急いでいたり寝ぼけていたりすることが多いですから、転倒リスクも高いと思われます。

## ■ 汗の量が減ると尿の量は増える



寒くなるとトイレに行きたくなる原因は、おもに3つに分けられます。まず1つは冬には汗の量が減ることです。暑くて自然に汗をかく夏に比べて、冬は汗をかきにくくなります。汗はおもに体温調節のためにかくものですが、尿とともに体内の余分な水分を排出する役割もあります。

夏に汗と尿で体外へ排出する水分量を調節していたものが、冬になって汗の量が減ると、その分を尿で補うこととなります。そのため冬は尿量が増え、トイレに多く行きたくなるのです。

## ■末梢血管が収縮すると尿の生産量が増える



2つ目の原因は、内臓への血流量が増えることです。寒さにより交感神経が刺激されると、手足の末梢血管が収縮します。これは血液を外気にさらすことで体温が奪われてしまうのを防ぐ反応です。

その結果、皮膚表面の血流量が減り、その分内臓の血流量が増えます。尿を作る役割を持つ腎臓への血流量も増えるため、尿の生産量が増加します。

## ■尿意を伝える神経が寒さで刺激される



3つ目は、神経のはたらきで尿意を感じやすくなることです。通常は膀胱に尿が溜まると膀胱が膨らみ、その刺激が脳に伝わり尿意を感じます。しかしそれとは別に、尿意切迫感（急に尿意をもよおす感覚）を脳に伝えるC線維という神経があり、寒さがこのC線維を刺激することが知られています。

正常な尿意を感じる仕組みとは異なり、膀胱に尿が溜まっているかは関係ないため、この場合は実際にトイレに行ってもあまり量は出ません。

## ■トイレが近くなることへの対策3つ

このように寒くなるとトイレが近くなる現象には、きちんと原因が存在します。そのためこれらの原因を踏まえて対策を行うことで、トイレの頻度を減らすことは可能です。すぐにできる対策としては、以下のようなものが挙げられます。

- 部屋を暖かくし、暖かい服装を選ぶ
- 冷たい飲料、カフェイン・アルコールの含まれる飲料を避ける
- 軽い運動をして汗をかく

部屋を暖かくして、出かけるときは暖かい服装をすることで身体を外気の冷えから守りましょう。首、手首、足首は大きな動脈が表面を通っているため、ここを包むような服装をすることで効率的に冷えを防ぐことができます。



また温かい飲料を飲むことで身体を中から温めることができます。利尿作用のあるカフェイン・アルコールの含まれる飲料は少なめにしましょう。ちなみに人は様々なタイミングで水分を摂取し、その時々での体内の水分量の調節の結果として尿量を調節していますから、尿を増やしたくないからと言って意図的に水分を摂らないようにすることは危険です。冬でも脱水症状を起こすことはあ

りますから注意してください。

軽い運動も効果的です。汗をかくことで余分な水分を体外へ排出すると同時に、運動によって末梢血管が拡張するため、内臓への血流量を調節することができます。

## ■ それでも頻尿が続く時は疾病が隠れていることもある



以上が寒くなるとトイレが近くなることへの対策です。どれも大掛かりな準備はいらさないものですから、ぜひ試してみてください。

最後に注意点として、これらはあくまで健康な人の場合です。時には病気によって尿意が引き起こされることもありますので、今回紹介した対策を実行しても症状が改善しない場合や、寒くなくても頻尿が続いてしまう場

合は、医療機関への相談をお勧めします。

リハビリテーション部 中條浩樹