

夜中にトイレによく起きる

このDMを読んでくださっているお客様 こんにちは。
独学で漢方を勉強している漢方小僧です。
最近、夜中にトイレに起きてしまうという相談が多いんですよ～。
この症状については色々な原因があるんですけど、特に気を付けて
いただきたいところを3つ厳選してお伝えします。



考えらる原因① 腎機能の低下

腎機能の低下というのは、つまり尿を溜めておく力だとか出す力が衰えているという事ですね。これは結局のところ**加齢による腎の力不足**という大きな原因です。

これに腎を温める力が弱ってしまうと更に夜間尿という症状が強くなってきます。

テレビCMで宣伝している「八味地黄丸」という漢方は、**腎を補い、温めるもの**ですので、それで、夜間尿が治ることもあります。ただこれだけですぐには治らないケースも多いです。もちろん、「八味地黄丸」に意味がないというわけではないんです。我々は何十年も掛けて年を重ねてきたわけで、老化は宿命です。ですから、それにあらがうというのは簡単ではないという事なんです。それでも老化に精一杯あらがった先人たちの知恵が「八味地黄丸」なんです。

また、腎を温める力が弱まっているわけですから、**下半身を冷やさないように「ももひき」や「タイツ」も有効**ですね。実は漢方小僧も去年の冬から履いています。

クラシエ 八味地黄丸

オシロイ時間がかかる
夜中トイレ起きる

オシロイ時間がかかる
夜中トイレ起きる

オシロイ時間がかかる
夜中トイレ起きる

60錠 (5日分) 720円+税

180錠 (15日分) 1760円+税

360錠 (30日分) 2800円+税

ウチダ和漢薬 八味地黄丸

丸剤は生薬を粉末にし、固めたものです。成分を余すことなく利用できます。当店、イチオシの八味地黄丸

180g 6000円+税

考えらる原因② 足のむくみ

これは、健康意識の高い方々にとってはお馴染みの、あのNHKの番組で取り上げられたものですね。漢方小僧も毎週録画です(笑)本来、**尿として排出するものが、重力でふくらはぎから戻ってこられず、溜まっているのがむくみ**だということでしたね。しかし、就寝時は横になりますから、それが戻ってきて尿意を感じるわけですね。

この原因は筋力不足ということでしょう。若い方や運動習慣のある方は、筋肉のポンプ作用で水分や血液が上に戻されますが、**筋力が不足すると重力に勝てない**んですね。

そのサポートをしてくれるのが「**弾性ストッキング**」ということでしたね。店頭ではもの凄い反響があり驚きましたが、それよりも驚いたのは、**弾性ストッキングで症状が改善する人がとても多かった**という事です。とは言え、サポートしてくれるというものですから、根本的には運動習慣を身に付けて筋力を付けるというのが一番ですよ。ガッテンしていただけましたでしょうか？

テレビで話題
夜中にトイレに
起きる方に
水がたまりにくくなる
『弾性ストッキング』

クラス1 サポーター ふくらはぎ (M・L/2枚) 3800円+税

クラス1 サポーター ふくらはぎ+足首 (M・L/2枚) 4200円+税

考えらる
原因③

睡眠時無呼吸症候群



ちょっと関係なさそうですが、実はこの病気も夜間尿に大きく関係するんです。本来、眠っている時は、自律神経がリラックスしている状態である「副交感神経」が優位になっているんですが、この状態だと、尿はつくられません。

しかし、無呼吸で寝ていれば、酸欠状態になりますから、このままではヤバいぞー生命の危機だぞーってことで、血圧も心拍数も上げて緊張状態である「交感神経」が優位になるわけですね。こうなると、尿を作って尿意を感じやすくしてしまうんです。

イビキをかいて寝ている方は、無呼吸の可能性が高いです。一度、専門医に診てもらうと良いと思います。

また鼻の悪い方もこうなりやすいです。お客様に鼻を治しましょうと言うと、皆さん「鼻は悪くない」とおっしゃいますね。試しに、片方の鼻を抑えて呼吸してみてください。次は逆もやってみてください。どうでしたか？通ってるつもりでも片方は呼吸しづらくありませんか？

実は、日本人の一億人は蓄膿症だと言われてますから、殆どの方が何かしらの症状を持っている様ですよ。何故多くの方が「自分は大丈夫、鼻は悪くない」と思っているかということです。慣れちゃってるからなんですね。

風邪を引くと鼻に症状が強くなる人、急性の蓄膿症の症状が出る人、慣れちゃダメですよ。なんでこんなに「鼻」について言うかということです。夜間尿の問題だけではないんですよ。

口呼吸は、鼻で呼吸するのに比べて酸素を取り込める量と深さが全然違うんです。

つまり、口呼吸の人は常に酸欠状態であるということで、そうなればもう、何の病気になってもおかしくないですよ。

鼻の症状については、原因はいろいろです。当社のスタッフは勉強会を開くなどして研究してますので、気になる方は、聞いてみて下さいね。



口に貼って寝るだけで、鼻呼吸へ誘導し、
ロ・のどの乾燥やいびき音を軽減し、
安眠へと促します。

小林製薬
ナイトミン鼻呼吸テープ
各 798円+税



夜間尿について色いろいろ言ってきましたが、漢方小僧らしく **五臓** で言いますと

①は腎

②は筋肉ですから肝ですね

③は皮膚と胃と腸ですから脾と肺ですね

つまり、五臓の内4つの弱りが原因となり得るわけですね。

そうなればやはり、五臓をしっかりと持ち上げてくれるキヨーレオピンを基礎薬として使うと良いですよ。キヨーレオピンと①②③で快眠ライフを目指しましょう。



漢方小僧ことハシドラッグ西店所属、登録販売者八巻慎也です。パーフェクトボディを目指して日々努力してます。独学で漢方も勉強中です。お困りの症状がある方は、一緒に考えてみませんか。

