

謹賀新年

本年も宜しくお願いたします。

今年は辰年です 辰(たつ、しん)は十二支のひとつである。通常十二支の中で第5番目に数えられる。前は卯、次は巳である。

- ・ 辰年は、西暦年を12で割って8が余る年が辰の年となる。
- ・ 辰の月は旧暦3月
- ・ 辰の刻は午前8時を中心とする約2時間
- ・ 辰の方は東南東よりやや南寄り(南東微北)の方角である。
- ・ 五行は土気
- ・ 陰陽は陽である

冬はこんなところで病気を招く！夜中から朝にかけてのトイレ

おしっこをしたときに体がブルブルッと震えるのは、排尿によって奪われた体温を補おうとする人体の防御反応です。ところが夜中、睡眠中の人間の体温は日中に比べてすでに低下しています。寒い夜に目が覚めて、暖かい布団から出てトイレまで歩いていくうちに体は急激に冷やされ、しかも尿と一緒に体温まで奪われてしまうことも考えられます。急激な体温の変化によって自律神経のメカニズムに狂いが生じ、重大な事故を招いてしまうことも考えられます。

夜中にトイレに起きるとするのは男女ともに起こりうるのですが、男性の場合には程度の差こそあれ、加齢に伴って必ずといってよいほど前立腺肥大症になりますのでトイレが近くなることを完全に避けることはできません。前立腺肥大症を放置しておくとも夜中にトイレに起きる回数も増え、しかも健康にとって大切な睡眠を損ねてしまいます。かといって、尿を少しでも減らそうと水分を必要以上に制限することは、脳梗塞の予防の意味では適切ではありません。トイレの回数が多いと感じる人は、寒くならないうちから適切な治療を受けることが大切です。

女性があまりにトイレが近いと感じる場合には、膀胱の中に尿がたまったという刺激に敏感になりすぎたという「過活動膀胱(かかつどうぼうこう)」という病気が潜んでいることがあります。日中・夜間を問わずに尿の回数が多いと感じ、1時間もならない内に強い尿意を感じるものがあれば、この病気が疑われますので医療機関で相談してください。

インフルエンザ予防注射は1月いっぱい(無くなり次第)となっています。お早めをお願いします。



発行：別府中央病院 地域連携室 松元

TEL 0977-24-0001 FAX 0977-24-9837