

# 公立久米島病院だより

公立久米島病院 / ☎985-5555  
受付時間 / 8時30分～11時 13時～16時  
4～5月休診日 / 毎週日・月 / 5月1日(火) / 3日(木) / 4日(金) / 5日(土)



## 排尿で健康チエック

内科 山城清人

昼間はとても暖かくなってきましたね。季節の変わり目、体調管理を怠らないようにお願いします。今回は排尿についてのお話です。

普段みなさんは、排尿するために1日何回トイレに行くでしょうか。通常であれば1日だいたい5～7回トイレで排尿します。では、トイレで夜起きてしまう、いわゆる夜間尿はどうでしょう。夜間尿は1回でも異常と考えます。つまり、健康な60歳未満の方は夜寝てから朝までトイレで起きることなく寝ることができると。これが健康なのです。抗利尿ホルモンという動物に太古から備わっているホルモンがあります。これは、夜休息すべきときに排尿で起きてしまわないよう、朝起きた時に自分のナワバリを誇示するために濃い尿を振りまくために睡眠中

は尿を濃く、少なくなるように調整する機能があるのです。人間も例外ではなく、その機能をもっています。しかし尿は、ホルモンだけで話は終わりません。尿を溜める膀胱の機能も重要です。男性では前立腺も関与します。そう腎臓・膀胱だけの問題ではないのです。さらに心疾患・不整脈・高血圧・睡眠時無呼吸症候群・肥満・糖尿病・副腎疾患・うつ病・不眠症など様々な疾患の症状として現れることもわかっています。夜間尿は様々な疾患の症状の一部であることから夜間尿が2回以上と1回以下で生存率に差が出るという研究もあるくらいです。このような事実を受け、久米島では琉球大学腎泌尿科の先生方の監修のもとトイレにセンサーを取り付け排尿に関する調査・研究を行うことが計画されており。対象はメタボ・肥満を有する方になります。今後アナウンスしましたデジタル

ヘルスプロジェクトと併せてご案内します。

## 風邪を知ろうシリーズ② なんで風邪ひくの？

小児科 渡邊 幸



なんで人は風邪をひくのでしょうか？よく「雨にあたって冷えたから」などと言つことがありますが、それは本当なのでしょうか？

### 体を守るバリア機能

人間の身体にはウイルスや細菌、その他の微生物から身を守るための様々なシステムが備わっています。まず、私たちの体には外からの病原菌が簡単に中に入れないようなバリア機能があります。鼻には空気中の

ホコリや病原菌を中にいれない為のフィルター機能や空気を加湿してウイルスが住みにくい環境を作る機能があります。バリア機能はとても大切で、鼻が詰まって口呼吸になっているとのが乾燥しやすくなり、病原菌も入りやすくなります。そして、鼻水やせきは鼻やのどから入ってきた病原菌を洗い出すために大切な役割をします。

### バリアを超えるとは？

バリアを超えて体内に病原菌が侵入してくると、血液中の白血球が総動員され、病原菌を排出するために働きます。白血球が病原菌と戦う中で「ウイルスを退治するために熱をあげて！」という信号が出ると、脳の体温調節中枢が働いて、体が震えたりして熱を産生させ、体温をあげます。体温が上がる病原菌の増殖が抑えられ、白血球や免疫の機能が高まるためです。ウイルスを退治し終わると徐々に熱は下がりますが、この時に大事なものは体内に十分に水分があることです。熱が出たときは水分をこまめにしっかりととり、体を休養させて、体がウイルスと闘う体制を整えることが最も大切といえます。

### 体が冷えるとは…

さて、冒頭の「体が冷える」と風邪をひきやすい」という話ですが、これはあながち間違いではなく、体温が下がると免疫の機能は低下しやすく、風邪をひきやすくなることがわかっています。風邪をひかないようにする一番の予防策は、免疫がよく働く状態を作ることです。

### 心と体のケアで風邪知らず

つまり、よく寝て、適度に運動し、バランスよく食べること。そして心の疲れも免疫を低下させます。過労を感じたら無理にでも休んだり、楽しいと思えることを沢山する、など心のケアも大切です。