

東洋医学通信

尿トラブルと鍼灸

一般に鍼灸院を訪れる時には、腰が痛いとか、肩がこるといった事で来院される方がほとんどですが、後から実は「夜間に尿意を感じて何度も起きるんです。」「尿の出に勢いがないくてすっきりしないんです。」「立ち上がったたり、くしゃみをした時、尿漏れする事があるんです。」といった相談を受ける事があります。

主訴とは別に、そういった尿トラブルを抱えている患者さんというの、ある鍼灸センターで調査すると、全体の25%にもあがるという結果が出たそうです。

尿トラブルといってもさまざまな症状があり、また男女別でその頻度も大きく異なります。男性の場合は尿道の回りに前立腺という臓器があるので、尿が出にくい、残尿感、

<発行元>
 阪神中国医学研究所
 尼崎市長洲本通1-16-17
 <連絡先>
 06(6488)8149

頻尿といった症状がでやすく、また女性の場合は尿漏れ、頻尿、膀胱炎（排尿痛など）といった症状が出やすい傾向にあります。

次項では、鍼灸やお家でできる予防や対策について述べたいと思います。

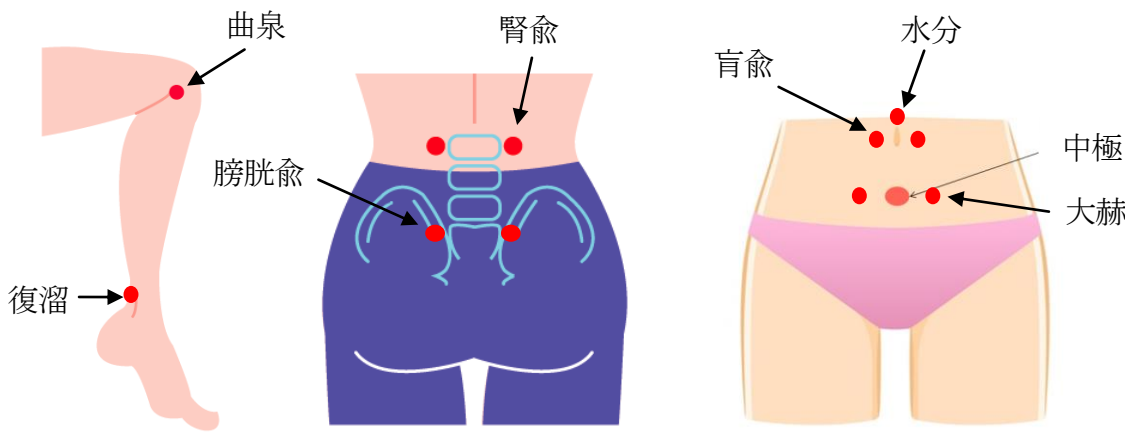
鍼灸治療と養生

身体が冷えてしまうとどうしても症状が出やすくなってしまいうので、温めて血流をよくするお灸は大変効果的です。私も治療する時、尿トラブルの症状を抱える患者さんには必ず施灸しています。

効果的なツボ

中極 へその下。恥骨の少し上大赫 中極の親指一本分外側
水分 へその上。親指一本分上
盲俞 へその横すぐ際のところ
腎俞 腰部。腰骨の外側。筋肉が盛り上がっているところ

膀胱俞 腰部の下。骨がでっばつているところ
曲泉 膝の内側。膝を曲げた時にできるしわの先
復溜 内くるぶしの上。指三分



骨盤底筋体操

尿漏れは女性に多いのですが、それは骨盤底筋（尿道から膣、肛門を支える筋肉）の衰えによるものが多いです。以下の手順で骨盤底筋体操を行うと症状が緩和しやすいです。

- ① 全身の力を抜き、足を肩幅より広めに開く。
 - ② 呼吸を止めず、肛門や膣を3〜5秒締め、10秒休む。
 - ③ ②の動きを10〜20回繰り返す。
- この運動は立つても座っていてもどんな姿勢でもよいです。

飲食のヒント

頻尿の患者さんには、もち米山芋、ぎんなん、くるみ、エビなどを取り入れると症状緩和されやすいようです。

また、利尿作用の強い食べ物も避ける事も大事です。具体的には、コーヒー、紅茶、冬瓜、みかん、きゅうり、大根、小豆、緑豆などは利尿作用が強いので過食は避けてもらう方がよいです。また、冷たい物、生野菜、生もの、果物の過食をしないこともおすすめします。

鍼灸師 首藤 知佳子