

あったか地域新聞

Vol.41 2025年 9月号

ご存知
ですか？

夜間頻尿の 原因について

こんにちは！デイサービス「あったかの家」
代表の安江です。

9月号では、夜間頻尿の原因と改善法について
学んだことをご紹介します。夜間
頻尿とは、「夜間に排尿のために1回以上起き
る必要があり、それにより生活に支障を感じて

いる状態」を言います。眠れな
い夜が続くと、翌日の仕事や家
事に影響が出たり、日中の集中
力が低下したりします。



気になる続きはこちら



楽しく過ごして
心も体も健康に！
皆さまにお会い
するのを楽しみに
しております。



管理者

相談員

24時間 365日営業中！見学だけでも大歓迎



TEL 022-725-2317 / FAX 022-725-2318

〒981-8004 仙台市泉区旭丘堤 2-19-3

表紙の続きです

「年齢のせいだから仕方ない」と諦めてしま
う方も多いですが、実は夜間頻尿は原因と仕組
みを知れば改善が可能です。

医学的には、**夜中に1回以上トイレに起きる
場合を「夜間頻尿」と呼びます。**特に2回以上
になると睡眠が細切れになりやすく、熟睡感が
得られなくなります。

さらに回数が3回以上になると、日中の生活に
大きな影響を及ぼすだけでなく、転倒・骨折、
うつ病、さらには寿命の短縮といった深刻なリ
スクにもつながることがわかっています。

統計によると、還暦を過ぎる頃から夜間頻尿
の発症率は急激に上昇します。70～80歳代で
は、夜間に1回以上トイレに起きる人はほぼ
100%というデータもあります。

女性よりも男性に多い傾向があり、特に前立腺
肥大など泌尿器系の変化も関係していますが、
実は原因は泌尿器だけではありません。

ここで登場するのが「第2の膀胱」と呼ばれ
るふくらはぎです。ふくらはぎは「第2の膀胱」。
血液と水分を押し上げるポンプ機能があり
ます。

ふくらはぎは歩行や運動に欠かせない筋肉です
が、それだけではなく、心臓へ血液を送り返す
重要な役割を持っています。この作用は「**ふく
らはぎポンプ**」と呼ばれ、筋肉が収縮と弛緩を
繰り返すことで、足にたまった血液や水分を心
臓に押し戻します。

日中、私たちは重力の影響で下半身に水分がた
まりやすくなります。立ち仕事や座りっぱなし
の姿勢が続くと、夕方には足がむくんだ経験を
したことがある方も多いでしょう。これはふく
らはぎに水分が蓄積しているサインです。

次月号では、夜間頻尿の改善方法についてご
紹介したいと思います。

体の動きを変える 健康アドバイス

自宅でできる筋トレ ～ハムストリングス～

理学療法士



今回はハムストリングスの筋力トレーニ
ングを紹介します。ハムストリングスとは、太
ももの裏側にある筋肉の総称です。半腱様筋
（はんけんようきん）、半膜様筋（はんまく
ようきん）、大腿二頭筋（だいたいにとうき
ん）からなります。股関節を後ろに動かす動
作や膝関節を曲げる動作の時に力を発揮しま
す。歩行の安定性や姿勢保持にも関わってお
り、大切な筋肉たちとなっています。

1. ランジ（左の図）

- ①両足を肩幅程度に広げて立つ。
- ②片方の足を前方に踏み込みつつ体重を乗
せる。
- ③踏み込んだ足の膝を90度程度曲げたら、
ゆっくりと元に戻る。
- ④反対の足でも行う。
- ④1日、左右10回を3セットほど行います。

2. ヒップリフト（右の図）

- ①仰向けになって両膝をたてる。
- ②ゆっくりとお尻を上げる。
- ③上半身と太ももが一直線になるまで上げ
たら、ゆっくりと元に戻る。
- ④1日、10回を3セットほど行います。

この他にも、**スクワット**も効果的な筋力トレ
ーニングになります。



あったかサロン イベント情報

第3回、体操クラブを行います。

地域の方はどなたでも参加いただけますので
、楽しく身体を動かしましょう。

<日程>

2025年9月16日（火）14時～15時

14:00～14:30 理学療法士による
介護予防体操

14:30～15:00 水分補給や休憩

<開催場所>

八乙女コミュニティセンター
住所：仙台市泉区七北田田中1-2

<対象者> 地域の方どなたでも

<参加費> 無料

<お申し込み方法>

お電話でご予約ください
→あったかの家 黒松 022-725-2317



—— あったか地域新聞について ——

デイサービスあったかの家は、地域の方々や関係
者のご理解があってこそ運営できております。そ
こで、我々の仕事（介護）で地域の方々に何か貢
献できることはないだろうかと考え、この新聞を
発行する運びとなりました。皆さまの健康維持に
少しでも貢献できましたら何よりです。また、介
護でお悩みのご家族やご友人にもこの新聞をご紹
介いただければ幸いです。

あったかの家 代表 安江政文