

## ＜2022年、日本が向き合う12の暮らしの不調＞

## コロナ禍で尿トラブルにも変化が!?

## 寒い季節に気になる『頻尿』を漢方視点で解説

～17%がテレワークでトイレに行く回数が増えたと回答～

## 主なトピックス

1. **頻尿実態調査:約6割が寒さによりトイレに行く回数が増えた経験があると回答**
2. **医師監修:頻尿の原因と予防法を解説**
3. **おすすめの漢方薬を解説**

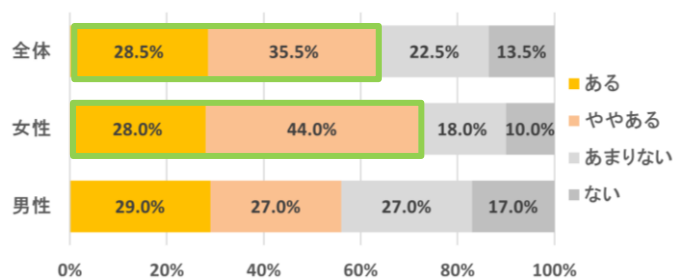
漢方薬を中心とした一般用医薬品と医療用医薬品を販売するクラシエ薬品株式会社では、「2022年、日本が向き合う12の暮らしの不調」と題し、1年間を通して季節や流行に応じた漢方情報を発信してまいります。10月は『頻尿』をテーマに、寒くなる冬の季節の頻尿実態調査(※1)の結果やおすすめの漢方薬などについてご紹介します。

## 6割以上が寒くなる季節にトイレに行く回数が増えたと回答

だんだんと寒さが厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じる季節になってきました。寒くなる季節は様々な体調の変化が訪れますが、日常生活において「トイレに行く回数が増えた」と感じる方も多いのではないのでしょうか。

当社が行った調査では、**6割以上の方が寒くなる季節にトイレに行く回数が増えた**と回答しており、多くの方が寒さによる頻尿を経験していることがうかがえます。また男女別では、**女性の7割以上が実感しており、男性と比べ約10%高い割合で実感している**ことがわかります。女性は男性より尿道が短い上に、筋力が少ないため泌尿器関係の病気になりやすいと言われており、そうした傾向を表す調査結果となりました。

Q1. あなたは寒くなる冬の季節にトイレに行く回数が増えたと感じたことはありますか？（単回答選択式）



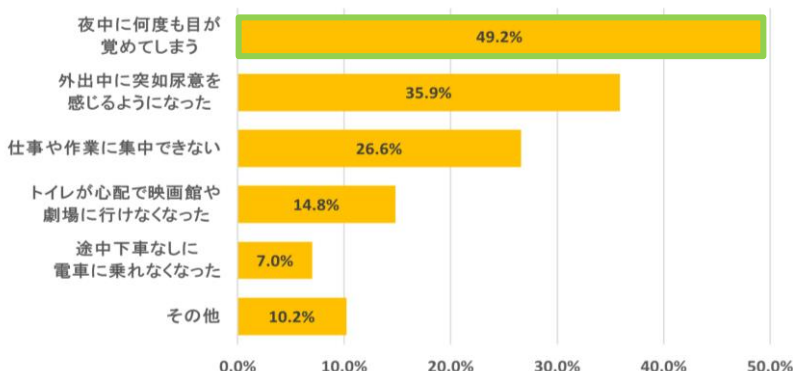
## コロナ禍で尿トラブルにも変化が… 「頻尿」処方漢方薬のニーズも増加傾向に

寒さによる頻尿を実感した方に、具体的な悩みを尋ねたところ、「夜中に何度も目が覚めてしまう」が上位となりました。次いで「外出中に突然尿意を感じるようになった」が続き、どちらも生活の質に大きく影響を与える悩みであることがわかります。

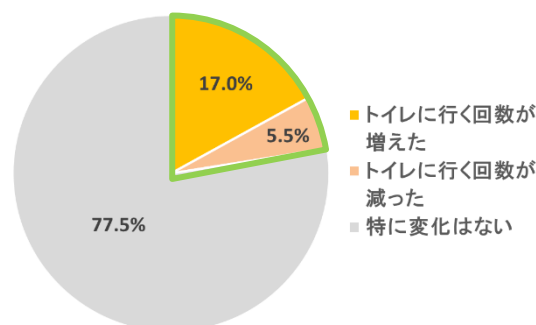
また、コロナ禍における生活様式の変化が尿トラブルに影響を与えたかを探る質問をしたところ、トイレに行く回数が「増えた」もしくは「減った」と回答した方は2割に上り、何かしらの尿トラブルの変化を感じた方が、一定数いることが明らかになりました。実際に、当社で販売する「尿トラブル」処方の漢方薬「八味地黄丸」も好調に推移しており、生活様式の変化が「尿トラブル」処方のニーズの高まりに影響を与えている可能性も考えられます。

次頁より、頻尿の原因と予防法について漢方の視点で解説・ご紹介します。

Q2. トイレの回数が増えたことにより、どのようなことに悩まされましたか？当てはまるものを全てお答えください。（複数回答選択式）



Q3. コロナ禍でテレワークが増えたこと等により、尿トラブルの変化はありましたか？（単回答選択式）



※1 調査概要

○調査対象：全国の20代～70代の男女200名（有効回答数） ○調査期間：2022年10月6日～2022年10月11日  
○調査方法：インターネットアンケート/クラシエ調べ（株式会社ドゥ・ハウスmyアンケートlight利用）

## ● 頻尿の原因と症状について解説

頻尿とは一般的に起床から睡眠までの排尿の回数が**8回以上**のことを指しますが、通常より排尿回数が増え、日常生活に支障をきたす状況であれば頻尿といえます。日常生活に潜む頻尿の原因と症状について解説します。

### ■ 寒さが頻尿の引き金に

頻尿を引き起こす原因は疾患や生活習慣も含まれますが、寒さも一因です。人間の体は余分な水分を汗や尿で取り除きますが、暑いときは汗をかいたため尿の排出割合が少なくなります。反対に、**寒いときは汗をかきにくいため尿の放出割合が高くなります**。寒さによって排尿筋(膀胱の筋肉)は収縮し尿を抱える容量が小さくなり、また、寒さによる刺激が尿意を起こす神経を亢進(こうしん)させる事もある為、寒い時期には少量の尿量で尿意を感じやすくなります。

### ■ テレワークも頻尿のリスクに影響

コロナ禍でテレワークが浸透したことにより、運動不足やストレスを感じている方も多いのではないのでしょうか。**座りっぱなしは膀胱を支える骨盤底筋の衰えを招く**ため、頻尿の原因となります。また、**緊張などでストレスを受けると過活動膀胱が起こる**場合もあります。過活動膀胱になると、膀胱が過敏になるため尿がたまっていない状態でも尿意を催してしまいます。そのため、いつ突然の尿意に襲われるかわからないため、常にトイレを意識し、排尿することでさらに頻尿を悪化させます。

### ■ 加齢に伴う夜間頻尿

夜間頻尿とは、「**夜間に排尿のために 1回以上起きる**」症状のことを指します。加齢に伴い夜間の抗利尿ホルモンの分泌量が減ることで、夜間の尿量が増えて夜間多尿となります。夜間頻尿は、睡眠不足に陥るため日中の生活に支障をきたす原因となります。



NINOMIYA LADIES CLINIC  
院長 二宮 典子 先生

泌尿器科学会専門医・指導医  
日本東洋医学会学会認定専門医

## ● 漢方の視点から頻尿を見る

漢方では、排尿に関するトラブルは、「水(すい)」に不調があり、「水毒(すいどく)・水滯(すいたい)」によって生じる症状と考えられています。さらに、「水」に不調を起こす原因は、「腎(じん)」の衰えといわれています。漢方では内臓を五臓六腑に分けて捉えますが、「水」を調整するのは「腎」であり、「腎」の機能が衰えることを「腎虚(じんきょ)」といいます。「腎虚」の状態になると、「腎」がつかさどる部位の機能も低下し、排泄能力、骨や脳、耳、生殖能力、髪などの機能がうまく働かなくなり、「排尿・排便異常」をはじめ、「骨の異常や腰痛」、「思考力の低下や物忘れ」、「耳鳴りや聴力低下」、「生殖能力の低下」、「白髪、脱毛など」の症状もあらわれます。

**原因となる「腎」の衰えによって起こる「水」の巡りを良くして、頻尿などの尿トラブルの症状を抑えましょう。**

## おすすめの予防法と対処法

頻尿対策には、生活習慣の改善が有効です。日常生活で意識的に行うことで尿に対する不安を減らし、頻尿になりにくい体づくりを目指してみたいはいかがでしょうか。

### ・水分摂取量の見直し、肥満の解消

1日に過剰に水分を摂取している心当たりがある方は、少し減らしてみましょう。また、利尿作用のあるアルコール、カフェインの含まれるコーヒーは控えましょう。白湯で体を温めるほか、ハーブティーなどのカフェインを含まないお茶を飲み、体をリラックスさせましょう。

肥満による過剰な脂肪によって膀胱が圧迫される事がある為、肥満傾向にある方は体重を減少させることにより過活動膀胱の対策をすることができます。適切な食事と運動を心掛け、体重をコントロールしましょう。

### ・骨盤底筋トレーニング

骨盤底筋を鍛えることは、尿もれや頻尿に効果的です。仰向けやうつ伏せ、座位などの体勢になり、肛門や膣を締めましょう。締める感覚は、排尿を途中で止めるイメージがよいでしょう。骨盤底筋をゆっくりと締めて5秒間保持して戻すことを、1日に50~100回、3回程度にわけて行いましょう。



## おすすめの漢方薬

頻尿の症状には漢方薬もおすすめです。漢方は、身体の中のバランスを整え、症状を原因の根本から改善するはたらきがあるため、不調にしっかり向き合いたい方におすすめです。

### <夜中にトイレへ行く・トイレの回数が多い方向けの漢方薬>

#### 八味地黄丸（はちみじおうがん）

体を温める作用があり、衰えた腎の働きを助け体全体の機能低下を改善する効果があります。「水（すい）」のめぐりを整える生薬と、体を温める生薬の組み合わせで、頻尿や軽い尿もれ、残尿感、夜間尿、排尿困難などを改善していきます。8種類の生薬が配合され、新陳代謝機能を高めて中年以降の方が使用する治療薬として効果がある医薬品です。



<漢方セラピー>  
「クラシエ」漢方八味地黄丸料エキス錠  
【96錠】  
【第2類医薬品】

希望小売価格：1,760円（税込）

効能：体力中等度以下で、疲れやすくて、四肢が冷えやすく、尿量減少又は多尿で、ときに口渇があるものの次の諸症：下肢痛、腰痛、しびれ、高齢者のかすみ目、かゆみ、排尿困難、残尿感、夜間尿、頻尿、むくみ、高血圧に伴う随伴症状の改善（肩こり、頭重、耳鳴り）、軽い尿漏れ

### <尿量減少、腰痛、下肢のむくみを感じる方におすすめの漢方薬>

#### 牛車腎気丸（ごしゃじんきがん）

筋肉や骨に栄養分を与え、水分代謝を良くする「八味地黄丸（はちみじおうがん）」という処方に、さらに生薬を加えた処方です。とくに、尿量減少、腰痛、下肢のむくみの強いものなどに用いられるほか、足腰などの痛みやしびれの改善に作用する薬で、下半身の痛みや排尿トラブルなどがある方におすすめです。

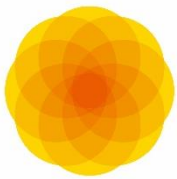


<漢方セラピー>  
「クラシエ」漢方牛車腎気丸料エキス錠  
【96錠】  
【第2類医薬品】

希望小売価格：2,075円（税込）

効能：体力中等度以下で、疲れやすくて、四肢が冷えやすく尿量減少し、むくみがあり、ときに口渇があるものの次の諸症：下肢痛、腰痛、しびれ、高齢者のかすみ目、かゆみ、排尿困難、頻尿、むくみ、高血圧に伴う随伴症状の改善（肩こり、頭重、耳鳴り）

## クラシエ薬品について



日本を生きるあなたへ。  
クラシエの漢方

クラシエ薬品は漢方のプロフェッショナルとして、半世紀以上にわたり日本に暮らす人々の健康で豊かな暮らしをサポートしてきました。漢方薬を中心に一般用医薬品から医療用医薬品まで自社一貫体制の下で幅広く提供しています。

近年、健康の価値や暮らしのあり方が大きく変化している社会の状況を受けて、クラシエ薬品は漢方事業における医療用分野と一般用分野の連携を強め、「クラシエの漢方」として事業一体で漢方薬を通じた健康価値の提供を高めていくことに挑戦していきます。

漢方を通じて、日本に暮らす人々が自らの健康を総合的に見つめ、理想とする健康的な暮らしをつくることをサポートしていきます。