

夜間頻尿と動脈硬化の関係について知ましょう

夜、何度もおしっこに起きてしまい、快適な睡眠を得られない原因の一つに夜間頻尿があります。「単なる老化」と気にしない人も多いですが、心筋梗塞や脳卒中などの深刻な病気につながる動脈硬化が隠れている可能性があるため注意が必要です。

●夜間頻尿と動脈硬化がなぜ関係してくるのでしょうか

鍵を握るのが、男性ホルモンのテストステロンです。男性ホルモンの分泌量のピークは20代から30代。その後加齢とともに40歳を超えたくらいから減少していきます。男性ホルモンの減少とともに身体的（性機能の低下）・精神的（うつ、イライラ）が起こり始めます。その一つに「頻尿（尿が近い、夜の尿の回数が多い）」という症状があります。

テストステロンは、血管の弾力性を保つ一酸化窒素の産生にもかかわっています。テストステロンが低下すると血管が固くなり、コレステロールなどの不純物が溜まりやすくなります。これが動脈硬化につながり、心臓に負担をかける原因にもなるのです。

●なぜ頻尿症状が現れるのでしょうか

膀胱の内部は細い血管が多数あります。動脈硬化により血液の流れが悪くなると、膀胱の働きに影響を及ぼし（伸び縮みが悪くなり、貯める事の出来る尿量が減るなど）トイレの回数が多くなっていくのです。



●テストステロンが減りやすい人はどんな人でしょう

「老化」はもちろん重要な原因ですが、それ以外にも「肥満」がテストステロンを減少させる原因の一つであるという調査結果が発表され、脂肪細胞からテストステロンの産生を抑制する物質が出ていることが指摘されるようになりました。

テストステロンには血管を拡張してそれを維持していく働きと抗肥満作用があります。

中年を迎えテストステロンが減少してくると太りやすくなり、実際に太ってしまうと、テストステロンの分泌をさらに抑えるという悪循環に陥るのです。

●テストステロンを増やす食事とはどんなものでしょう

亜鉛を多く含む食品（玉ねぎ、にんにく、カキ、アサリなどの貝類、牛肉、豚レバー、ウナギ、卵黄、大豆製品、カシューナッツ、パルメザンチーズなど）をうまくとるように工夫し、たんぱく質やビタミン、乳製品、繊維質、ミネラルなどを組み合わせてとるようにしましょう。

夜間の尿の近さは動脈硬化の早期のサインの一つ

動脈硬化は自覚症状がありません。気づかないうちに進行し、突然、狭心症や心筋梗塞などの重篤な疾患を招き、死に至ることもあります。夜、3回以上トイレに起きてしまうようなら泌尿器の疾患の検査と共に動脈硬化の検査も受けましょう。

◆当クリニックでは、指先で簡単に動脈硬化の状態（血管年齢）を測定できます。

動脈壁へのコレステロールの沈着、血管の変性の度合いがわかります。測定時間は数十秒くらいです。定期的に測定を行うことで自分の動脈硬化の度合い（血管年齢）を理解しておきましょう。

血管年齢測定をご希望の方はスタッフにお声かけ下さい。

