

1 分間のセルフケアで夜間頻尿が治る

オミクロン株の急激な感染拡大の最中、いかがお過ごしでしょうか。濃厚接触者になったので、と予約キャンセルの方が増えてきました。入り口での ORT によるコロナチェックでは、抗体を持っている方が多く、特に集団生活の中にいる方や多くの人に接している方は、多少の差はあれほとんどの方が抗体を持っています。ステイホームを守り消毒を徹底している方の中に抗体が無くなっている方がよくみられます。抗体がある方も、いつかあったのか不明の場合がほとんどで、もしかしたら、あれが？と思いついた方もたまたま、いらっしやいます。普通の風邪でも持病のある方は、命の危険に直面することがあります。まだ良く判らないウイルスとはいえ、インフルエンザと比べても軽い症状のこのウイルスに 2 類指定を続ける事から社会的混乱が引き起こされています。また、子どもへのワクチンは社会的な意味合いが強く、本人のためとは言い難いのではないのでしょうか。このような世界中のコロナ禍で、大量に様々な消毒薬（塩素系消毒薬、イソプロパノール、エタノール、塩化ベンザルコニウム、ホルムアルデヒドなど）が使われていますが、それらに過敏な方がとても苦しくなり、免疫力を低下させ、命の危機に直面しています。コロナ後遺症の方でも化学物質に過敏になっている方がおられました。コロナ禍の最中に化学物質過敏症のかたは、消毒止めて、とはとても言い出せず、苦しい思いをしているのではないかと思います。化学物質に過敏になる方も増えてくるのではないかと危惧しています。現在、大量使用されている消毒系薬剤の人体への影響について考察、研究している所は無いのでしょうか。

さて、今月のお題は夜間頻尿ですが、私が経験したことなので、ご存じない方には是非とも早くお伝えしようと思いました。ここ半年くらい前から、睡眠中に 1~2 回トイレに起きてしまいます。そのたびに睡眠が中断され、睡眠不足気味でした。歳のせいかな、と諦めていたのですが、最近ある女性月刊誌に夜間頻尿の治し方が掲載されていました。堀田晴美先生が、5~6 年前に発見、発表されたものでした。不勉強で私は知らなかったのですが、NHK でも取り上げられたそうで、ご存知の方も多いと思いますが知らない方のために。

肛門の前の皮膚、会陰部を左右 3 センチくらい軽く、ゆっくり (1 cm 1 秒ほど) 10 往復約 1 分さするだけの超簡単セルフケアなのです。これで仙髄の副交感神経の過剰反応を抑えて、尿意や脳からの排尿指令をブロックするようです。これで私は朝までぐっすり眠れるようになりました。もちろん寝る前の水分の摂りすぎや、夜のお茶、コーヒーは不可です。アレルギーを取り込んだ時も早く体外に出そうとして頻尿になりますので、アレルギーはできるだけ取り入れないようにしてください。詳しくは、「女性の広場」2 月号をお読みください。

鈴木富美