快 ～看護師からのお知らせです～

冷えるとなぜトイレが近いのか？

寒くなると頻尿になる。この事は昔から知られている事実です。特に気候が寒くなり始めると「冷えて夜間にトイレが近くなり困る」と言う訴えが多くなります。なぜ冷えると頻尿になるのか？東洋医学的概念で解明している先生の話をお伝えします。

①ヒト以外の動物でも冷えると頻尿になりますか？　　答え：頻尿になります。

実験動物で検査をしたところ急激な寒冷刺激が頻尿のきっかけになる事が判明しました。

②冷えからくる頻尿は、過活動膀胱(頻尿)の治療薬が効くのか？

答え：残念ながら効き目はありません。

寒冷刺激を受けると血圧が上昇し交感神経系が活発化されます。冷えからくる頻尿は活発化する事でおこるので、過活動膀胱の治療薬は交感神経を遮断できない為に効果はありません。

③冷えた足を温めると頻尿は改善するのでしょうか？　　答え：改善します。

末梢循環を改善するヒンズー・スクワット[つま先立ちを繰り返す運動]を2週間継続して行い、結果を測定すると頻尿が改善されている統計がでました。色々な事が明らかになってきていますが、もっと根源的な疑問がありますね。なぜ「冷えるとトイレが近くなる現象がおきるのか？」おもしろい推測をしています。「寒い環境の中にいるとヒトはだんだん眠くなり凍死する現象が起こります。凍死しない為にどうしても起きないといけない尿意が出現して、死から免れたのではないか」との説です。氷河期を生き抜いた哺乳類としての知恵でしょうか？そうなると、寒い時期の頻尿はそのまま凍死しないように神様が作られた生理現象なのでしょうか？まだまだ、そのなぞは解明されていません。

旬 ～栄養士からのお知らせです～

階楽荘では、２ヶ月に１回、特別食を提供しています。

１０月の献立は、松茸御飯、金目鯛の西京焼き、さつま芋・舞茸・秋なすの秋野菜を使った天ぷら、青菜と菊のお浸し、茶碗蒸し、湯葉のすまし汁、デザートは柿・ぶどうと、秋の味覚たっぷりの食事です。

献立表を掲示すると、ご利用者の皆様が１年に１度の松茸御飯を楽しみにされていました。当日は「おいしい！」「旬の松茸が食べられて嬉しい！」「松茸の香りが良い」などのご意見をいただき、大変好評で、味と香りを楽しみながら召し上がっていました。

１２月、２月の特別食では、お刺身やお寿司を検討しています。