

頻尿は膀胱劣化（老化）？ それとも脳の誤作動？

副題：脳は体（細胞）からの情報で次の動作を決定するとしたら！

中村天風氏が、弟子が怪我をしたときに治癒に時間がかかっているのを嘆いたことを聞き、次のように言ったという。「獣は怪我をしたとき、その怪我の事実を受け入れ静かに動かず自然治癒力に集中し治るのを待つ。君は、怪我をしたことを不本意と感じ、治すことに雑念が入っている。だから治りが悪い」と。また、脳機能学者の苦米地英人氏が云うには、「細胞レベルの感覚ですら、脳にとっては単なる情報であり「幻」ということである。また釈迦も同じように「煩惱は幻である」と言っています。このことは、「脳が受け取る情報は意志により変えられる。」ということであり、「無心の状態で、怪我により傷んだ細胞に対し治癒への指令を常時与え続ける」ことで速やかな治癒が進む」ということであろう。

数年前から、排尿の回数が少しづつ増えてきた。ときには就寝中に尿意を催しトイレに行くこともあった。四年前に前立腺の手術を受けてからは、排尿回数がさらに増えたように感じた。担当の医師からは、手術後に増えることもある。と言われ、「しょうがないのかな」とも考えていた。ここで、上述の「脳への情報は変えられる」ということを思い出し、さらに、データ分析を心がけ、原因を探ることを思いつき、このことを実行した。

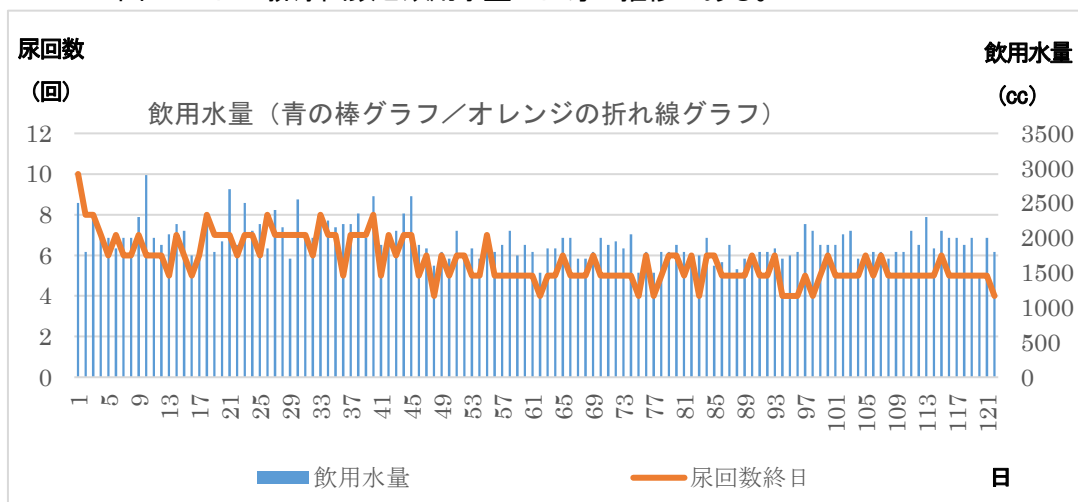
記録することを採用し、記録内容は次のことである。

- ① 排尿の時刻を記録。16 時迄の排尿回数と一日の排尿回数を記録（排尿迄 3 時間をみた）
- ② 一日を 2 区分し、13 時迄と 13~18 時間の夫々の飲用水・飲料量を記録（18 時以降飲用無し）
- ③ 尿意を強く感じた「状態」を記録。尿意を「脳へ誤解」と言い聞かせ、可能な限り遅らせる
- ④ 改善、と思われる項目の実施状況を確認し、さらなる改善を行う
- ⑤ 効果的な改善事項は毎日必ず行う

記録することで、色々なことが分かってきた。

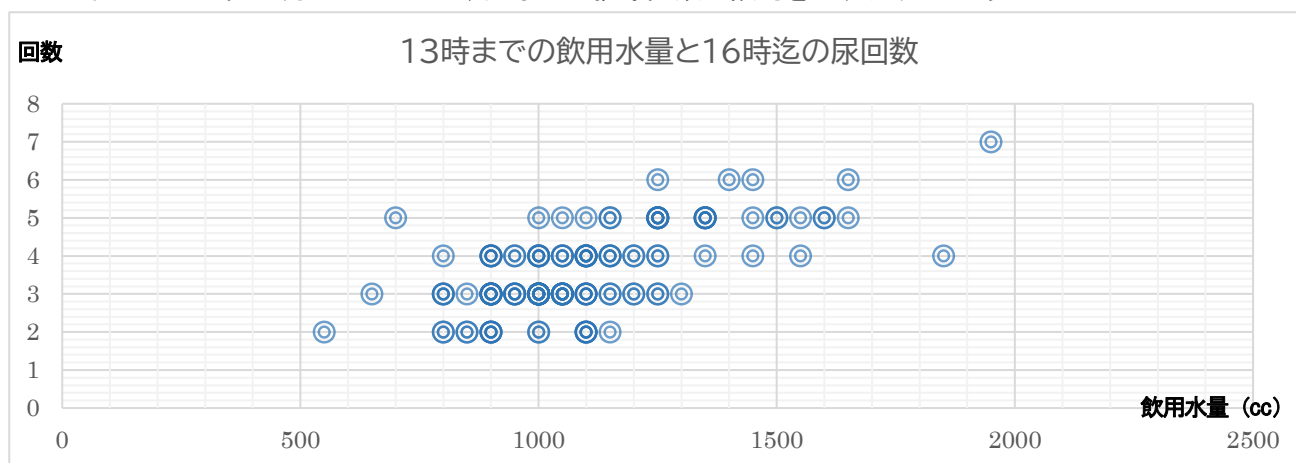
- ① 尿意を感じてすぐにトイレに行っていたが、決して我慢できないことはない。
- ② 安全のために、すぐにトイレが見つからないから、などと予防的処置をすることは、良くない。
- ③ 大量（2500cc 以上も）に飲用水をとると、排尿間隔が短くなり、回数も増える。
- ④ 尿意を感じるのは、ウンコ座りと立ち上がる動作を繰り返す、下腹部の筋肉が弛緩するときに多い。
- ⑤ 睡眠の質が悪いと夜間の排尿につながるようだ。

図 1 1 日の排尿回数と飲用水量の日毎の推移である。



- a. 種々改善した結果、4ヶ月の傾向は4~6回に収束しつつある。
- b. 記録することで、脳が、回数減へ意識づけられたことも効果があったようだ。
- c. 脳は、「いうことを聞く」、「情報操作が可能」である。ということが分かった。

図2 2021年11月04日からの飲用水量と排尿回数の傾向を示すグラフである



※ 飲用水とは： コーヒー・茶・ジュース等。食事付属の味噌汁等の液体分は勘定しない

- a. 飲用水量と排尿回数は相関があることが見てとれる
- b. 16時迄の排尿回数を、2~4回にするには1100cc程度に抑える必要がある。
また、夜間の排尿を防ぐには、18時迄の飲用に於いて飲用水量を600~1000cc程度に抑える。

高齢者は特に排尿に気を遣うあまり、飲用水量を抑え気味であるが、医学的には、1500~2000ccは必要と言われている。飲用水量は、認知症予防にも効果があるということで、私は、2000cc以上を飲んでいましたが、今回の私自身を使った実験で、普段の生活では、1600~2200ccを目安に飲むことにした。

これまでに、分かったことは、次

- ①可能な限り、飲用水は少しずつ定期的に飲むこと（平均約200cc/時間）
- ②18時以降は水分をとらないこと（夜間の尿意対策で、飲用から3時間が排尿とみた）
- ③尿意を感じたときには、「脳へ誤解」と言い聞かせ、可能な限り遅らせること
- ④我慢できたときには、頭の中で、「脳を誉め、膀胱を称える」
- ⑤排尿のときには、膀胱と脳に、「よく我慢したね」とお礼を言う。
- ⑥夜間に尿意を感じ排尿せざるを得ないときは、目が覚めたときであり、対策として睡眠の質をあげる。
このため次の対策をとった
 - a. 寝る時刻や起きる時刻を一定にする。
 - b. 寝ているときに痒くて目が覚めるときがあったが、純綿の下着や寝間着にすることで解消した。
 - c. 18時近くにコーヒーや紅茶を飲まない。
 - c. さらなる改善手段・方法を検討中である。
- ⑦気がついたときに、下腹部の筋肉の収縮を意識して行い、鍛える。
- ⑦尿意を感じたときに「蟻の門渡り」を軽く抑えマッサージすると治まることがある（頻尿対策らしい）
- ⑧記録することで、意識が「排尿回数減」に向く。このことで、排尿間隔を上げられるようだ。

私は、対処療法的な西洋薬は信頼していない。体に無害であるはずがない、と信じている。過去にも意識して、主治医に申し出を行い、少しずつ減らし、無くしたこともある。排尿関係の良い薬もある（主治医からは勧められる）ようだが、可能な限り服用しないようにするつもりである。

人体実験の結果は、このように推移しています。引き続き検証していきます。