

## おしっこよう出ますか？

みなさん、「おしっこよう出ますか？」と聞かれたら、どう返事されますか。大阪弁で「よう出る」には4つの意味があります。・おしっこに行く回数が多い・おしっこの出る量が多い・おしっこの出る勢いがよい・おしっこをちびる（漏らす）、の4つです。

さて、自分の排尿状態をご存じですか。朝起きて最初に出たおしっこの量と時刻。これ以降、翌日の朝起きるまでに出た全てのおしっこの量と時刻を記録してみてください。泌尿器科医は、一日分の記録を排尿日誌と呼んでいます。この泌尿日誌から多くの情報を得ることができ、診断と治療に役立ちます。一回の尿量が200ml以下の方は、少ないので受診をお勧めします。一日の尿量が2000ml以上の方は、水分の取り過ぎです。このように記録するだけでも問題点と対処方法が分かります。夜寝てから朝起きるまでに2回以上おしっこする方は、回数が多いようですので受診をお勧めします。

特に、問題となるのが一回の排尿量が少なくても何度もトイレに行く場合とちびる場合です。「しもの病気で診てもらうのが恥ずかしい」と思いがちですが、受診してみると、案外、もっと早く来たらよかったと思われる方が多くいらっしゃいます。おしっこで困ったら、お近くの泌尿器科を受診してみてください。たかがおしっこ、されどおしっこです。できるならば、おしっこの悩みから解放されたくはありませんか。

平成23年12月 児玉 光正