

衛生委員会報告

～第46回 泌尿器について

資料原案 相模原事業所 松原

今回は泌尿器について簡単にご説明します。

冬の寒い時期は、トイレが近くなったりしますよね。

泌尿器の基礎知識や注意点などについてお話しします。

泌尿器とは？

人間の器官のうち、尿を作り出し、体外に排出するために働く器官をまとめて呼んだ名称を泌尿器、それら総ての総称を泌尿器系と呼びます。

泌尿器の役割は、体液（血液）から、老廃物などの不要な物質を濾過、選別し、高濃度に濃縮するなどして蓄積し、体外へ排出することです。

泌尿器は、以下の器官を指します。

- ・腎臓・尿管・膀胱・尿道・陰茎

泌尿器それぞれの働きは？

○腎臓

血液からの老廃物や余分な水分の濾過及び排出（尿）、体液の恒常性の維持を主な役割としています。

○尿管

腎臓で作った尿を膀胱に運ぶ管状の臓器で、輸尿管とも言われています。

左右の腎臓から1本ずつ膀胱まで繋がっています。

○膀胱

下腹部中央に位置し、左右の腎臓からの尿管で繋がっていて、尿が送られてきます。

また、尿を外部に排出するために尿道が繋がっています。

腎臓から送られてくる尿を一時的に溜める袋状の器官です。

○尿道

膀胱に溜まっている尿を体外に排出する管状の器官です。

尿道周囲に、内部の尿の通行を妨げる尿道括約筋があり、意識的に尿を我慢する時に用いられます。

○陰茎

男性の場合、尿道が陰茎を通る為に女性より尿道が長くなります。

寒いとどうしてトイレが近くなる？

それには複数の理由があります。

暑いときに比べると汗や水蒸気となって体内から出て行く水分が減り、体内の水分が多くなり過ぎるため。

手足など身体の末端の血管が縮むので、身体の中心の血液量が増え、身体がそれを減らそうとするため。

寒さが刺激となって、尿を出そうとする交感神経の働きが強くなるため。

泌尿器の異常のサインは？

こんな症状が出たら泌尿器の異常かもしれません。

早めに泌尿器科に受診するようにしましょう。

排尿時に痛みがある。

突然、背中から腰にかけての激しい痛みや横腹から下腹部への激しい痛み。

背中から腰にかけての重苦しい痛み。

尿の出る量が少ないのに回数が多い。

尿の出る量が多く回数も多い。(普通は一日5~8回)

尿が出始めるまで時間がかかる、している時間が長い、いきおいが無い。

尿が漏れる。

血尿や混濁した尿が出る。

泌尿器の病気になりにくくするには？

水分補給はしっかりと。(摂り過ぎにも注意。)

適度な運動を行う。

規則正しくバランスのよい食事を心掛ける。

塩分、糖分、動物性タンパク質、お酒は控える。

身体を冷やさないようにする。

長時間座る姿勢なども骨盤内に血行が悪くなることから気をつけるようにしましょう。

陰部は清潔にしておきましょう。

40歳を超えたら定期的に検診しましょう。

最後に

泌尿器系の器官は加齢と共に衰えやすい器官ですが、その度合いは日頃の生活の送り方によってかなり変わってきます。

日頃の生活態度を見直し、臓器の衰えを少なくできるように留意しましょう。

