

排尿トラブルに困らない ゴルフの秘訣



医療法人札幌会
岩澤クリニック
岩澤 晶彦

本邦では超高齢化社会を迎え、男性の平均寿命は79.4歳、女性では85.9歳と高くなっていますが、加齢とともに排尿に関する問題が出てきます。排尿困難は直接生死に関わることはありませんが、日常生活を送る上でQOL(生活の質)を損傷します。ゴルフ中に何度もトイレに行けば、プレーに専念できないだけでなく、同伴競技者にも迷惑をかけることになります。そこで、今回はゴルフ中に排尿に困らないためのポイントについてまとめました。

排尿の調節中枢は脳皮質にあり、脳幹部から仙髄を通り膀胱へ指令を出しています。尿を膀胱に貯める蓄尿期には交感神経が優位(興奮して緊張している状態)となり排尿筋が弛緩して膀胱頸部が閉じて、尿を出す排尿期には副交感神経が優位(休息してリラックスしている状態)となり排尿筋が収縮します。すなわち、排尿は自律神経が深く関与しており、とくに排尿する時は、気持ち心が静かに安定している副交感神経が活発に働いていないとスムーズに尿が出ません。

ゴルフでティーグラウンドに立っている時、とくに朝一のショットは緊張と不安で交感神経が優位の状態ですので、その時こそ十分にリラックスして副交感神経を促しナイスショットに繋げたいものです。そこで、スタートする前に、ゆっくりとした動作で、排尿する事が大切です。決してあわてず、大きく深呼吸しながら副交感神経が優位の状態で排尿して下さい。中高年の男性でスタート時間を気にして、あわてて排尿をすませチャックを上げた後、下着を汚したことがある経験をした方がいるのではないのでしょうか。夏でしたら素敵な白のスラックスに黄色のシミがつけばその日のラウンドは台無しです。排尿とゴルフのショットは似ており、直前にゆっくりと4~5秒息

を吸って、その後8~10秒吐いて意識的に副交感神経を上げることで、尿もボールも勢い良く飛んでいくわけです。

排尿困難のある方はその原因を突き止めて、各疾患に対する治療を適切に受けることが大切です。前立腺肥大症と指摘されている方は日常生活の注意点として、飲酒と刺激の強い食品は控え、長時間の座位を避け、身体を冷やさず、便秘に気をつけ、排尿を我慢しない事です。薬物治療として α 交感神経遮断薬を中心に、前立腺を縮小させる薬もあり、症状はかなり改善します。

過活動膀胱は女性に多い病気で、国内に約810万人の患者さんがいます。主な症状は急に尿をしたくなる尿意切迫感で、その他に頻尿や尿失禁がみられます。治療は症状が軽ければ骨盤底筋を鍛える体操を約3ヶ月間行えば改善されます。また、排尿を我慢する膀胱訓練も有効です。薬も比較的短期間で効く抗コリン薬や β 交換神経刺激薬が最近出ており、上手に服用すると完治します。

普段の一日の水分摂取量は体重の2~2.5%(60kgの方は1200ml~1500ml)が必要で、ゴルフでは9~10km歩きますので、ラウンド中は水分を最低500mlとって下さい。なお、アルコールは出来るだけ避け、飲んだ場合には脱水にならないように、その後に水分をとって下さい。以上の点を踏まえて、快適な生活を送って頂き、素晴らしいゴルフライフを満喫して頂きたいものです。

