

**ゴルフ中
の尿意**

Q ゴルフ中、すぐにトイレに行きたくくなります。
何かいい予防や対策はありますか。

A

中高年の冬場のゴルフでは、おしっこに関する

問題が意外に多いようです。スタート前におしっこをしても、すぐに尿意が起こり、スコアよりもトイレのことを考えなければいけないよ



うであれば、過活動ぼうこうの可能性があります。寒さが尿意刺激を引き起こす要因でもありますが、日常生活でも1週間に1回以上、急に強い尿意があり、頻尿(1日8回以上の排尿)状態のことを過活動ぼうこうといえます。悪化すると、尿失禁を起こすこともあり

ますので、経験のあるゴルフア―は尿漏れ対策パンツをはいているようです。また、寒冷刺激を避けるため下半身の防寒対策をしっかりとすること

と、カフェイン含有のコーヒ―やウーロン茶は頻尿を悪化させるので控えた方がよさそうです。思い当たる方は、ゴルフを楽しむためにしっかりと対策を

してプレーをなさってください。



高知高須病院
院長 大田 和道さん

高知市大津乙2705-1 TEL088-878-3377 (泌尿器科)