



人生100年時代の健康管理

桐生大学 桐生大卒 健康栄養学部長 山科 章

【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業。1979年聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事。

と「睡眠」しました。

日常生活に改善を持た

れば、かなり改善しま

すが、対処するには原

因を知る必要がありま

す。毎回、十分な尿量

(200~300ml)が

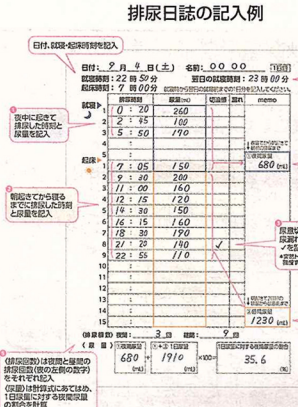
も役立つはず。

問と夜間の排尿回数、

1回排尿量、1日尿

量、昼間尿量、夜間尿

④ あなたの夜間頻尿の原因は？



フロンリング・ファーマ「夜間頻尿.com」のホームページ：排尿日記から許可を得て転用

量、就寝後の第1覚醒時刻などの情報を正確に知ることができ... 水分摂取量や何を飲んだか、コーヒー、お茶、ジュース、排尿パターンが把握できれば高野の排尿ケアにも役立ちます。

量、就寝後の第1覚醒時刻など、情報を正確に知ることができ... 2. 3日は記録してみよう。タワシやアブリもあり...

量、就寝後の第1覚醒時刻など、情報を正確に知ることができ... 水分の取り方と生活習慣の見直しが大切です。1日摂取推奨量(男性・5...

量、就寝後の第1覚醒時刻など、情報を正確に知ることができ... 野菜・果物などを積極的に食べるようにしよう... 座りっぱなしを避け、できるだけ体を動かす...

量、就寝後の第1覚醒時刻など、情報を正確に知ることができ... ※今回は「尿漏れませんか？」です。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。