

『#やっとなつた春に』（青山文平著）を読んでみた。著者は、2011年『白檜の樹の下で』で松本清張賞を受賞し、デビュー。2015年『鬼はもとより』で大藪春彦賞、2016年『つまをめとらば』で直木賞を受賞

話は近習目付の一人Nが堀へ落下するところから始まる。それを切っ掛けに役を退くことになる（加齢による身体の衰えを感じていたNは「今なら、近習目付は一人でもなんとかなる」と、致仕願を出す）が、原因は心血管疾患ではなく、厠で袴を解くのに間に合わず衣服を汚してしまい、藩主の前へ出辛くなり、それを隠すために堀に飛び込んだというのが真相のようであった。頻尿の話が冒頭に出て来るところがユニークである。

さて、物語の舞台である橋倉藩には変わった来歴がある。藩主を二家が交代で出すという慣例を重視しているのである。藩主交代を契機に割れて当たり前の藩を割れさせぬために近習目付を二名置いている。一人は原藩主付け、もう一人は次期藩主付けとして。そんな橋倉藩の近習目付を勤める伴に齢67歳のNとDが主人公である。だが、次期藩主の急逝を機に、118年に亘りつづいた藩主交代が終わりを迎えることになる。これを機に、長らく二つの派閥に割れていた藩がひとつになり、橋倉藩にもようやく平和が訪れようとしていた。その矢先、藩の重鎮が暗殺される。一体なぜなのか。隠居した身でありながらも、Nは独自に探索をはじめるのである。

なぜ、藩主を二家が交代で出すことになったのか。また、これにはこの出来事に切っ掛けに貢献した3つの家が関係して、代々その使命を師損が受け継いでいた。その2名がNとDであり、もう一人が役目を名前もわからぬ者であった。そして、暗殺者は誰なのか。登場人物が少ないので、犯人は限られるはずだが、その候補者が思い浮かばない。

とは言え、読み進めるとなるほど納得してしまう。江戸時代を背景とした興味深い推理小説とも言える。

高齢男性の頻尿には、身体的・心理的・生活習慣的な要因が複雑に絡み合っている。

主な原因

1. 前立腺肥大症（BPH）
2. 過活動膀胱（OAB）：神経系の変化や加齢が関係。

3. 加齢による膀胱機能の低下
4. 糖尿病や心不全などの慢性疾患
5. 利尿剤や降圧薬の影響：高血圧や浮腫の治療薬が尿量を増やす
6. 心理的要因・習慣

医学的アプローチ

泌尿器科での診察：前立腺肥大や過活動膀胱の診断と治療。

薬物療法：

- ・ α 遮断薬（前立腺肥大に）
- ・抗コリン薬・ $\beta 3$ 作動薬（過活動膀胱に）

糖尿病や心不全の管理：基礎疾患のコントロール

生活習慣の見直し

- ・水分摂取のタイミング調整：夕方以降の過剰な水分摂取を控える。
- ・カフェイン・アルコールの制限
- ・骨盤底筋トレーニング（Kegel 体操）：排尿コントロール力を高める。

夜間頻尿への対策

- ・足のむくみ対策：日中に足を高くして休むことで夜間の尿量を減らす。
- ・就寝前の排尿習慣：寝る前に必ずトイレに行く。

心理的サポート

- ・不安やストレスの軽減：頻尿が気になりすぎると悪循環に。
- ・行動療法：トイレに行く間隔を徐々に延ばす「排尿間隔延長法」など。

見逃されがちな視点

- ・「頻尿＝病気」とは限らない：加齢に伴う自然な変化として受け入れる視点も重要。
- ・「生活の質（QOL）」への影響を重視：夜間の頻尿が睡眠を妨げる場合は、積極的な対策が必要。

評価：★★★★☆