

40歳以上の7割が該当

カラダづくり

夜間頻尿

夜間頻尿は、排尿のために1回以上起きなければならない症状。原因はさまざまで、尿量が増える、尿を十分に溜められないことに加え、不眠によっても起こる。

夜中に何度もトイレに起きて、ぐっすり眠れない……。そんな症状はないだろうか。「夜間頻尿」は年齢と共に頻度が高まり、40歳以上の約7割が夜間に1回以上トイレに起きるといったデータがある。一晩に4〜5回頻尿が投げられ、仕事など日常生活に支障を来すケースもある。

原因は①尿量が多くなる多尿・夜間多尿、②溜められる尿の量が減る膀胱容量の減少、③膀胱障害——に大きく分けられる。多尿・夜間多尿で案外多いのが水分の過剰摂取だ。もちろん泌尿器科クリニック(川崎市)の須月康平院長は「睡眠障害や自律神経の乱れ、糖尿病や高血圧、心不全などの疾患が関与している」とも語る。例えば血圧が高いと尿を生成する腎臓への血流が増え多尿となりやすい。相模野病院(相模原市)の平井祥司泌尿器科部長は「特に夜間の血圧が下がりにくいタイプを促す。アルコール、カフェイン、服用薬の影響、塩分の過剰摂取、高血圧や糖尿病、心不全などの疾患が関与している」とも語る。例えば血圧が高いと尿を生成する腎臓への血流が増え多尿となりやすい。相模野病院(相模原市)の平井祥司泌尿器科部長は「特に夜間の血圧が下がりにくいタイプを促す。」

膀胱容量減少／脚のむくみ取りで改善も

アの高血圧では夜間頻尿になりやすい」と説明する。また、塩分過多や心不全などで足のむくみがある場合、夜間になると溜まった体液をくみ上げやすくなり、腎臓への血液量が増えて夜間多尿の一因となることもある。

夜間多尿は加齢に伴い尿の産生に関わる「抗利尿ホルモン」の分泌バランスが乱れることも関係する。通常、朝まで眠れるよう膀胱には抗利尿ホルモンが分泌され尿量が調節されるが、崩れると夜間に産生される尿量が増える。これらの多尿ではまず高血圧や心不全、糖尿病などの基礎疾患の調整を十分に行うこと、水分摂取量を控えることなどが大切だ。足のむくみがある場合は足指先にマッサージやつま先立ちを繰り返す、両足を心臓より高い位置に上げるなどして、血流を促すことも有用だ。「ポイントは就寝2時間前にはむくみを取り、排尿してから寝る」とも説明する。風邪や水分を十分に摂るのもいいという。

不眠症や睡眠時に呼吸が一時的に止まる睡眠時無呼吸症候群などによる睡眠障害も夜間頻尿の原因となる。平井泌尿器科部長は「本人はトイレに起きるので眠れないと思っ

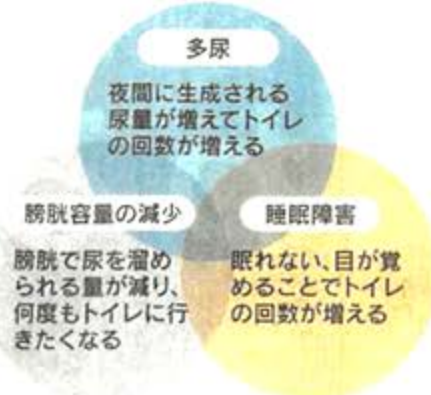
ているが、実は眠れないために頻尿が起きていることもある」と指摘する。その場合、膀胱領域の整頓や生活リズムの改善などを含めた不眠治療が重要だ。夜間頻尿の治療はまず排尿日誌や排尿習慣の把握する。朝起きてから翌日朝までの排尿時刻と排尿量を記録する。1回の尿量が十分(200〜300ml)が目安なら多尿、十分でなければ(100ml)以下が目安。膀胱容量の減少と推測される。尿のトラブルは人によっては相談していいのだが「夜間頻尿は、夜間頻尿の原因を突き止めるには泌尿器科を受診したい。」(ライター 坂井 悠)

夜間頻尿とは

- 夜間に排尿のために1回以上起きなければならない症状
- 夜間頻尿を訴える人は40歳以上の7割近くとされる



夜間頻尿の3つの原因



排尿日誌で原因を探る

日付: 5月13日(土) 名前: ○○ ○○ 1日目

就寝時刻: 22時50分 翌日の就寝時刻: 23時00分
起床時刻: 7時00分

就寝	排尿時刻	尿量(ml)	切迫感	漏れ	memo
1	0:20	260			夜寝てから朝起きて最初の排尿まで ↓ 夜間尿量 680(ml)
2	2:45	100			
3	5:50	170			
4	:	:			
5	:	:			
起床	7:05	150			
1	9:30	200			
2	11:00	160			

就寝2時間前にむくみを取る体操を

