

ほのか診察室

HONOKA Consultation room



シリーズ

第68話

夜間頻尿について



Editorial supervision

市民病院
部長医師 泌尿器科

赤羽 伸一

監修

日中はある程度の量の尿が排泄されますが、体内にも水分が貯留されます。水分の摂取量に対し、日中における尿の排泄量が追いつかないため、体内に貯留された水分が夜間に尿となって排泄されている状態です。

標準的な成人における水分摂取量は、1,000から1,500ml程度を目安とし、必要以上に水分を摂取するのは控えましょう。また、夕方から寝る前にかけて水分を多く摂取しないよう、水分摂取のタイミングも気を付けましょう。

●夜間多尿の原因②

「睡眠障害」

睡眠中は、脳下垂体から分泌される抗利尿ホルモンによって、夜間の尿量は日中に比べ少なくなるように調節されています。しかし、加齢に伴い睡眠を誘導するホルモンであるメラトニンが減少すると、睡眠時間が短くなるとともに抗利尿ホルモンも減少し、尿量の調節が不十分になることがあります。また、睡眠が浅くなることで、軽度の尿意でも目が覚めてしまうこともあります。逆に、何度もトイレに行くことにより睡眠が妨げられて睡眠不足になるケースもあり、睡眠障害と夜間頻尿

は密接に結びついています。睡眠障害には運動療法が効果的であり、ウォーキングなどの軽い運動は睡眠を深くして、夜間多尿の症状を和らげることも期待できます。

●夜間多尿の原因③

「高血圧」

日中に高血圧の状態が持続すると、腎臓で生産される尿量が減少し、排泄される尿量も不十分となります。この場合、夜間になって心臓への負担が軽減した後に尿量が増加して夜間多尿を来たすことがあります。

バランスの取れた食生活と適度な運動により、良好な血圧が保てるよう心掛けるとよいでしょう。

●終わりに

冒頭に述べた通り、夜間頻尿にはさまざまな要因がありますが、「前立腺肥大症」や「過活動膀胱」といった病気によって膀胱の容量が少なくなってしまう、夜間頻尿を来たしていることも考えられます。いずれにしても、「加齢のためだから」と考えずに、気になる時は診察を受けて原因を明らかにすることをお勧めします。

夜

中に何度もトイレに行くと困ると悩まれている方は少なくありません。夜間に腎臓で生産される尿量は、日中に比べ少なくなる仕組みになっています。このため、就寝中はトイレにまったく行かないか、行ったとしても1回程度が一般的です。それに対し、寝ている間に何度もトイレに行く症状を「夜間頻尿」と言います。夜間頻尿は、特に高齢者の生活の質を低下させる代表的な排尿障害です。夜間頻尿が起る要

因はさまざまなことが考えられますが、その一つに「夜間多尿」があります。夜間多尿とは、一日の尿量のうち夜間の尿量が35%以上となる状態を言いますが、どのような原因で発症するのか見てみましょう。

●夜間多尿の原因①

「水分の過剰摂取」

夜間頻尿を訴える方の中には、水分の摂取量そのものが多いケースがあります。水分を過剰に摂取すると、