



平尾病院  
百瀬均名誉院長

## 夜間頻尿を考える



排尿の悩みは、なかなか人に相談しにくいもの。そんな中、泌尿器科への相談で多いのが夜間頻尿についてのことです。平尾病院の百瀬均名誉院長に、夜間頻尿について聞きました。

**夜間頻尿自体が病気ではない**

**夜間頻尿の原因は3種類**

**泌尿器科の治療はまず排尿記録をつけて解析**

**症状が改善しない場合専門の医師に相談を**

夜中に何回もトイレに起きることが夜間頻尿と思われていますが、医学的には「夜間(睡眠中)に排尿のために1回以上起きなければならぬ」と定義されています。「一定義されています。辛いと感じれば治療対象ですが、夜間に排尿のため起きること自体が病気ではありません。年を重ねるとトイレが近くなるのは自然現象ともいえ、過剰に心配する必要はありません。

睡眠中の排尿の仕組みとしては、まず腎臓で尿が作られます(尿産生工場)。尿が膀胱(尿貯留タンク)にたまり満杯になると、強い尿意の信号(アラーム)が脳まで伝わり、その刺激で目覚めてトイレに行きます。

この尿産生工場、尿貯留タンク、アラームのいずれかに問題があれば夜間の排尿回数が増えます。また原因は1つではない場合もあります。

夜間頻尿の原因として多いのは、**尿産生工場の異常**です。寝ている間に作られる尿の量が通常の人より多い状態です。この異常も1日24時間の総尿量が増えている場合と、夜間に作られる尿量が増えている場合の2種類に分かれます。前者は多くの場合水分の摂り過ぎが考えられますが、後者が非常に多く、**夜間多尿**と呼びます。原因としては、年齢のため尿量を調整しているホルモンバランス

が崩れていたり、加齢のために昼間は水分が足の筋肉の間にたまって足がむくんだ状態になっており、夜寝た時に尿として出てくることがあります。

また心臓や肺、腎臓に何らかの疾患が隠れていることもあります。夜の尿量は増えていないのに、夜にトイレに置きこまう場合は**膀胱タンクの異常**で、膀胱の大きさが小さくなり過敏になる過活動膀胱などが考えられます。ただ、この場合は夜だけ過敏になることは少なく昼間も症状が強くなるため、夜間のみ頻尿が起こる場合は、この可能性は低くなります。

もう一つの**アラームの異常**は、尿意がないのに夜間に目が覚めてしまう状態のことです。多くの人はトイレに行くとする習性がありま

す。そのため「排尿のために目が覚めた」と思ってしまいがちですが、実際は睡眠が浅く、睡眠に障害があるということがあります。

夜間頻尿の最も多い原因である夜間多尿の治療では、まず生活習慣を整える**行動療法**が行われます。

最も基本的なことは水分を摂り過ぎていないかの確認です。脱水による脳梗塞の発症を予防するために、水分摂取が推奨される傾向がありますが、「摂り過ぎていない」人が少なくありません。同じ水分でもお茶やコーヒー、アルコールには利尿作用があるため、習慣的に飲んでいる人にはカフェインレスにするなど、是正を促します。特に夜間尿量を減らすためには、夕方以降の飲水量に気を付けることが重要です。

同時に、**運動療法**も推奨します。足の筋肉を使うために散歩を夕方に行うことがおすすめです。散歩が難しい場合は、家の中でもテレビを見ながら足を上げておくなど、足を動かす習慣をつけましょう。弾性ストッキングを使うなどの工夫もおすすめです。また、午後足に足上げた状態での30分程度の昼寝も夜間頻尿に有効といわれています。

また、排尿記録を調べると、寝る前にトイレに行く習慣のない人がいることがわかりました。まずは基本として、寝る前の排尿や、生活習慣を整えるところから始めましょう。

★平尾病院では、排尿に関する悩みに答える**電話無料相談**を行っています。気軽に相談ください。

【日時】毎月第一木曜日の11時～15時  
☎0744・24・4789 ※病院の電話番号とは異なります。

詳しくは病院ホームページをご覧ください。

協力・平尾病院  
榎原市 部町6-28

