

夜間頻尿をわかりやすく解説

就寝後にトイレに行く方、必見!!

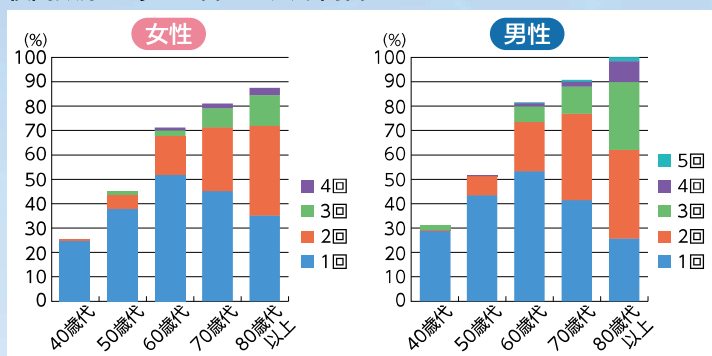
夜間頻尿は「寝ている間に1回以上のトイレに起き、日常生活に支障をきたした状態」と定義されています。ただ、多くの方は夜2回以上のトイレが不快と感じるのではないのでしょうか。

夜、頻りにトイレに起きることで日中に眠くなったり、暗い中でトイレに向かい転倒、骨折してしまったりなど、リスクが伴います。

下記のグラフは「夜間頻尿があると答えた人の割合」です。

40歳代から夜にトイレに行く割合が増加し、年齢を重ねるにつれて回数が増えていく傾向があります。

夜間頻尿があると答えた人の割合



(引用：国立長寿医療研究センターHP)

担当科
泌尿器科

私がナビゲーターを務めます

なかにし ゆうすけ
中西 雄亮 先生

東京都出身

困っているけれどなかなか相談しづらい夜間頻尿。その原因と対策について日本泌尿器科学会認定泌尿器科専門医・指導医の中西雄亮医師がご紹介します。



成田に来て3年になります。地域の方の健康に役立てるよう日々診療しています。

夜間頻尿の原因

なぜ歳を取ると夜間頻尿になるの？

加齢による夜間頻尿の原因は大きく3つあります。

1つ目は「抗利尿ホルモンの産生低下」です。抗利尿ホルモンは脳の視床下部から放出され、尿量の調節を腎臓に働きかけていますが、このホルモンが加齢により減少し1日の尿量のコントロールが不良になり夜間の尿量が多くなります。

2つ目は「心臓や腎臓の機能の低下」です。身体の血流のポンプの役割を果たしている心臓や腎臓の機能が加齢により低下し、下半身にむくみとして余分な水分が溜まります。夜、眠るときに横になるとその余分な水分が身体の中心に戻り、尿として排出されます。

3つ目は「眠りが浅くなる」ことです。年齢を重ねるとともに睡眠時間が短くなり、眠りが浅くなることは自然なことです。睡眠障害と夜間頻尿は密接に関係しているため、トイレに行きたくなくて起きているかと思ったら、実は眠りが浅いことが原因でトイレに行っていたということもあります。つまり、眠りの質を良くすることが夜間頻尿の改善にもつながると言えます。

加齢以外の原因となる病気

年齢を重ねることによる変化以外の夜間頻尿の原因となる病気についてお伝えします。

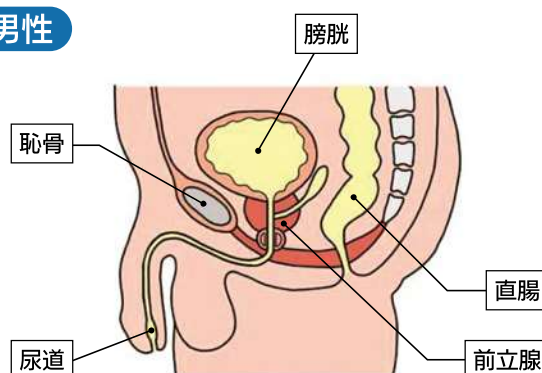
●前立腺肥大症

40歳代以降の方の発症が多い男性特有の病気です。

男性ホルモンのバランスが変化し、直腸と恥骨の間にある前立腺が徐々に大きくなる(肥大する)ことで尿の通り道である尿道が圧迫され、頻尿、残尿感、尿の勢いが弱くなるなどの症状が現れます。

また、尿がしづらくなるため膀胱炎、前立腺炎の原因となることもあります。

男性

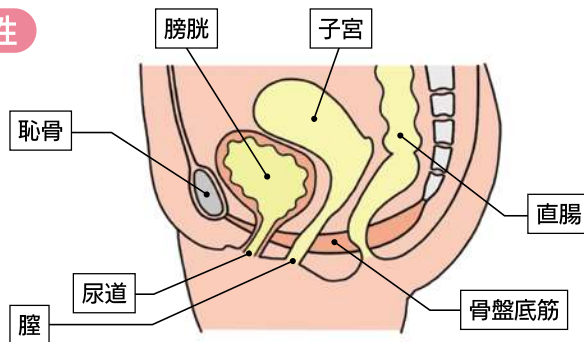


●過活動膀胱

中高年の女性に多い病気ですが男性にも起こります。膀胱の神経が過敏になったり、膀胱の筋肉が衰えることで尿がそこまで溜まっていないのにトイレに行きたくなってしまいます。症状が進むとトイレに間に合わなくて漏れる、いわゆる失禁するということもあります。

その他、糖尿病や慢性心不全、睡眠時無呼吸症候群などの病気も夜間頻尿の原因となる場合があります。

女性



夜間頻尿の対策

排尿日誌をつける

夜間頻尿に困っているけれど、泌尿器科を受診するのは抵抗があるという方もいると思います。

そんな時はまず「排尿日誌」をつけてみましょう。

排尿日誌にトイレに行った時間や排尿した量をその都度記録することで、1日全体のトイレの回数や尿量を把握し、適正な排尿状態か確認することができます。だいたい2~3日つけられれば充分です。

排尿日誌 (Bladder diary)

月 日 ()

起床時間: 午前・午後 _____ 時 _____ 分

就寝時間: 午前・午後 _____ 時 _____ 分

【注意】 排尿回数は排尿した回数として記録してください。

時間	排尿回数	尿量 (cc)	尿色	尿量 (cc)
1	時 分			
2	時 分			
3	時 分			
4	時 分			
5	時 分			
6	時 分			
7	時 分			
8	時 分			
9	時 分			
10	時 分			
11	時 分			
12	時 分			
合計				

※排尿日誌は、排尿した回数と尿量を記録することによって、排尿状態を確認することができます。

(引用: 日本排尿機能学会HP)

※尿量を量るときは尿コップや使わなくなった計量カップを使いましょう。

排尿日誌をつけたら以下の表を参考にご自身の排尿状態を確認してみてください。

中高年の適正な排尿状態

1回の排尿量	250ml以上
1日の排尿量	1,500ml前後
1日の排尿回数	7回まで
昼間の排尿間隔	3~4時間に1回
夜間の排尿回数	1回まで
夜間の尿量の割合	33%まで

こんな時は要注意

- 1回の尿量が少ない(250cc以下)
→ 前立腺肥大、過活動膀胱などの可能性
- 尿量が2,000ml以上と多い
→ 水の飲み過ぎや糖尿病の可能性
- 1日の尿量のうち夜の尿量の割合が33%以上と多い
→ 寝る前の水の飲み過ぎや心不全の可能性

生活習慣や運動習慣の改善

夜間頻尿の症状が軽度であれば、生活習慣や運動習慣の改善によって症状の改善が図れる可能性があります。

夜間頻尿に有効な生活習慣

- おなかを冷やさないよう温めて寝る
- 利尿作用のあるアルコール、カフェインは就寝前の摂取を控える
- 塩分や刺激の多い香辛料などの摂取を控える

夜間頻尿に有効なエクササイズ

- 夕方に30分くらいのウォーキング
- ふくらはぎマッサージ
- 就寝前、足を挙上して横になる

こうした対策を行っても症状が改善せずお困りの場合は、お近くの泌尿器科を受診し相談してください。

勘違い!? あなたの生活習慣

- 健康のために緑茶を寝る前に飲んでいますが。
→ 緑茶はカフェインを多く含むので寝る前は控えるに。
- 寝つきが良くなるように、お酒を飲んで寝ています。
→ アルコールは夜間の尿量が増え眠りも浅くなります。
- 1日を通してなるべくたくさんの水を飲むようにしています。
→ 適度な水分摂取量は20~25×体重(ml)です。例えば、体重60Kgの人では約1.5Lが適量となります。夜間頻尿につながるので、夕方以降に水分を取るのはいさぐさ控えめにしましょう。

まとめ

- ・ 夜間頻尿の原因として加齢性的変化のほか、前立腺肥大症などの原因疾患が関係している可能性があります。
- ・ ご自身の排尿状態を知るために「排尿日誌」をつけましょう。
- ・ 生活習慣や運動習慣の改善などで夜間頻尿の症状改善が図れる場合があります。
- ・ 夜間頻尿にお困りの際はお近くの泌尿器科に相談してください。

