

健康一口メモ



仙台市医師会
広報委員
徳永 英夫

就寝中の夜中に何度もトイレに起きる症状を「夜間頻尿」といいます。夜間頻尿は、本人の生活の質を落としてしまうのもちろんのこと、夜中に家族を起こして迷惑をかけてしまうこともあります。夜間頻尿は排尿にかかわる症状のうち最も頻度の多いもので、40歳以上の男女、約4500万人が、夜間1回以上排尿のために起きる夜間頻尿の症状を有するといわれています。

【原因】

夜間頻尿の原因は、「多尿（夜間の尿量が多いこと）」、「膀胱容量の減少」、「睡眠障害」に分けられます。多尿の原因としては、糖尿病などの内分泌疾患や水分の摂り過ぎなどがあり、特に夜間多尿の原因としては、うつ血性心不全、高血圧、腎機能障害などの全身性疾患、睡眠時無呼吸症候群などがあります。

膀胱容量の減少は、少量の尿しか膀胱にためられなくなるもので、過活動膀胱や膀胱炎などで膀胱が過敏になるために起こります。過活動膀胱は膀胱に尿が少量しかたまっていないのに膀胱が勝手に収縮してしまう病気で、原因が不明のことも少なくありません。

夜間頻尿

睡眠障害は、眠りが浅くてすぐ目が覚めてしまうために、目が覚めることに気になってトイレに行くものです。上記のほかにも、利尿剤内服、季節との関連、加齢現象などのさまざまな要因が関与していると考えられます。

【治療】

高齢者の夜間頻尿では、膀胱容量の減少と夜間尿量の増加を同時に有している人が60〜70%にみられます。膀胱容量低下や夜間多尿の原因はさまざまですので、病態に応じた治療方法を組み合わせて治療します。高血圧、心疾患、腎機能障害、睡眠時無呼吸症候群などによる夜間多尿の場合は、基礎疾患の治療が重要です。また水分の摂りすぎで頻尿になっている場合は水分を控えることが必要です。過活動膀胱では、膀胱の収縮を抑える薬剤を服用します。睡眠障害による夜間頻尿には、睡眠薬の内服も有効ですが、よく眠れるような環境の整備や生活リズムの改善も重要です。

いずれにせよ原因がはっきりしない場合は、泌尿器科専門医を受診することをお勧めします。

〔徳永クリニック／宮城野区新田東〕



まただわ...

機械・器具・設備・車輛の総合リース

機械・器具・設備のリース

事務用機器 情報関連機器
産業・工作機械 土木建設機械
輸送用機器 医療機器
商業・サービス業用機械設備

自動車（業務用）リース

七十七リース株式会社

本社 仙台市青葉区本町二丁目15番1号 ☎(022)262-4341(代) 石巻営業所 石巻市立町一丁目4番15号 ☎(0225)94-0810
古川営業所 大崎市古川駅前大通二丁目4番26号 ☎(0229)23-0037 ホームページアドレス <http://www.77lease.co.jp>