

# 夜トイレに起きますか？

## — 夜間頻尿について —

皆さんは昨日一日に何度トイレに行きましたか？即答出来る人は少ないと思います。でも夜何度トイレに起きましたか？と聞かれると答えは容易かもしれません。

夜間睡眠中の排尿は煩わしく、回数が増えると慢性的な睡眠不足を引き起こします。夜間頻尿の定義は『夜間一回またはそれ以上排尿のために起きなければならない訴え』とされていますが、それに当てはまる人全てが異常という訳ではありません。実際の睡眠時間、眠っていても布団の中いる時間は個人差があるからです。そのため単純な回数だけではなく、それにより苦痛を感じている人が治療の対象になります。



(日本泌尿器科学会HPより)

主な原因としては、(1)夜間多尿(夜の尿量が多い)、(2)膀胱容量の減少(膀胱に溜める尿量が少ない)、(3)睡眠障害(夜目覚めやすい)があります。それぞれについてお話していきます。

## 夜間頻尿の主な原因

- |     |  |
|-----|--|
| (1) | <p><b>夜間多尿(夜の尿量が多い)</b></p> <p>夜間多尿はその名の通り夜の尿量が多いことをいいます。本来尿は昼間多く排泄され、夜間は少なくなるようになっていきます。</p> <p>小さい頃は皆さん長時間睡眠しても夜排尿に起きることはなかったと思いますが、これは夜間の尿を濃縮する抗利尿ホルモンが分泌されているからです。しかし高齢になるに従いこのホルモンが十分に分泌されなくなったり、効果が十分に発揮されなくなったりします。昼間長時間睡眠をとるような方は昼夜逆転傾向になり、特に顕著に認めるようです。</p> <p>塩分の過剰摂取、夜のアルコールやカフェイン摂取も原因となります。塩分摂取が多いとたくさんの水分を体内に溜め込み、それを夜間に排泄しようとしてしまいます。また、アルコール、カフェインには利尿作用があるため、就寝前の摂取が症状を悪化させます。脳梗塞、心筋梗塞予防にと夕食以降の過剰な水分摂取をされる方も夜間多尿を引き起こします。</p> <p>対処としては飲水習慣を確認し、必要があれば見直します。日中十分水分を摂取していただき、夕食以降はやや控えめにしてもらうこともあります。排尿に起きるたびにコップ1杯の水分摂取をする方もおり、夜間多尿症状を認める方は適量にされるのが良いかと思われます。日ごろから減塩を心がけ、夕食以降のアルコール、コーヒーや緑茶などのカフェイン飲料も控えるのがお勧めです。</p> |
| (2) | <p><b>膀胱容量の減少(膀胱に溜める尿量が少ない)</b></p> <p>膀胱容量の低下の原因として多いのは前立腺肥大症や過活動膀胱といった器質的な病気です。</p> <p>前立腺肥大症は前立腺が腫大し、その中を通っている尿道を圧迫することによって排尿困難、残尿過多を認めます。また、過活動膀胱は膀胱が過敏になることで尿が十分に貯まっていないのに尿意を催してしまいます。</p> <p>膀胱容量が低下している方は日中の排尿時にも認めることが一般的です。症状が強い場合は専門医に相談していただき原因を確認し、診断がついた場合はそれぞれの病気に対しての治療が必要になります。</p>  |

(3)

### 睡眠障害(夜目覚めやすい)

睡眠障害による夜間頻尿とは、眠りが浅くすぐに目が覚めてしまうため、その度に気になってトイレに行くことです。高齢になるに伴い、昼間あまり活動しなくなる、昼間に長時間寝てしまうなどで夜間の睡眠が十分できなくなることが原因として多いようです。

まずは安易に睡眠薬に頼らずに、規則正しい生活を送る、適度な運動をするなど生活習慣の改善により夜間熟睡できるよう指導するのが一般的です。

以上のように夜間頻尿はいろいろな原因によって引き起こされます。症状にお困りの方はぜひ泌尿器科受診していただき、原因ごとに適切な対処を相談しましょう。



就寝前の水分摂取は夜間頻尿の原因になります

(日本泌尿器科学会HPより)

【泌尿器科診療部長 上井 崇智】

