

## 夜間頻尿について

函館中央病院  
泌尿器科

佐藤 択矢  
医長



### 【略歴】

平成17年、旭川医科大学卒業。北海道がんセンター、北海道大学病院、札幌厚生病院、帯広厚生病院、網走厚生病院、市立札幌病院、釧路労災病院勤務を経て、平成26年より函館中央病院泌尿器科に勤務。同年、泌尿器科医長に就任。日本泌尿器科学会専門医。

「夜間頻尿」とは「夜眠った後、排尿のために1回以上起きる状態」と定義されます。慢性的な睡眠不足や、ご高齢の方では夜中にトイレに行く際の転倒でケガや骨折の危険があるなど、排尿に関する症状の中でも生活の質へ特に影響を及ぼす症状です。夜間頻尿は加齢とともに増加し、40歳以上の男女約4500万人にあるとされ、男女差はほとんどないと言われています。

原因としては「前立腺肥大症」や「過活動膀胱」といった泌尿器の病気に伴い、膀胱にたまる尿量が減少することや、睡眠障害があつて何回も起きるのを「尿意のせい」と思うこと、また「夜間多尿」が挙げられます。夜間多尿とは「就寝中の排尿量と起床時の排尿量の合計が1日の排尿量の約1/3以上であり、1回の排尿量が正常(150~200ml以上)な状態」と定義され「糖尿病」「高血圧」「うつ血性心不全」といった病気に伴うものがありますが、水分や塩分の摂り過ぎも主な原因となります。

ご自分の夜間頻尿が夜間多尿かそれ以外か簡単に分かる方法として「排尿日誌」があります。排尿した時間、目盛り付きのコップで測定した排尿量、さらには飲水量を日記のように記録することで、およその原因を知ることができます。

ので、夜間頻尿でお悩みの方は一度試してみたいかがでしょうか。

夜間多尿は生活習慣を見直すことで改善が見込める場合があります。夕食以降の飲水、塩分制限はもちろん大事ですが、規則正しい生活・食事・運動が夜間多尿の改善、ひいては生活習慣病予防にもつながります。経済的にも副作用の面からも、飲み薬を増やさないで改善が見込めることは素晴らしいことですので、ぜひ試してみてください。生活習慣の改善を試みても変化がない場合、夜間多尿ではない場合、よく原因が分からない場合などには、あまり悩まず泌尿器科を受診して下さい。

### 函館中央病院

函館市本町33-2 ☎0138-52-1231(代)  
<http://www.chubyou.com/>

■診療科目／内科、消化器内科、循環器内科、小児科、外科  
整形外科、形成外科、心臓血管外科、皮膚科  
産婦人科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科など全22科目

■受付時間／8:30~11:30、13:30~16:00  
※土曜は午前のみ。診療科や時間帯によっては要予約。

■休日／日曜・祝日・年末年始・開院記念日(6月第1水曜)

