

Q2 夜間頻尿はどのように治療するのですか？

排尿日誌はなぜ重要？

排尿日誌				
月	日	起床時間/午前・午後	時	分
		就寝時間/午前・午後	時	分
メモ				
時間	排尿(○印)	尿量(ml)	漏れ(○印)	
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		

「排尿日誌」には、排尿の時刻、尿の量、尿もれの有無、水分摂取量、起床・就寝時刻などを最短でも2日、できれば3日以上記入します。この記録をもとに医師は原因を推察し、詳しい検査や治療につなげます。

また、日誌をつけると、患者さん自身が水分摂取量をコントロールできるようになるメリットも生まれます。

治療は「診療ガイドライン」にもとづいて行われます。診断のポイント、症状が夜間頻尿だけか(昼間も頻尿があるか、ほかの排尿に関する症状があるか)です。

患者さん自身が記録する「排尿日誌」も重要です(左の欄参照)。治療は原因に応じて、次のように行われます。

▼行動療法
とくに多尿・夜間多尿が原因の場合は、水分やカフェイン、塩分の摂取を控える、適度な運動、禁煙、弾性ストッキングの使用、夕方足の高くして横になるなどが推奨されています。

▼薬物療法
前立腺肥大症や過活動膀胱、睡眠障害などの原因に応じた治療を行います。夜間多尿による夜間頻尿の治療薬「デスマオブレンシン」が2019年に登場しましたが、いまのところ女性には使えず、さらに低ナトリウム血症や腎機能障害など禁忌とされる場合が多い薬です。

▼そのほか
前立腺肥大症に対しては、外科的療法を行うこともあります。また、睡眠時無呼吸症候群に対しては、睡眠中にマスクから空気を送り込む「CPAP」という治療で夜間頻尿が劇的に改善するケースがあります。

A 行動療法や薬物療法など原因に応じた治療を行います

Q3 行動療法について詳しく教えてください。

睡眠の質を高めるために

眠くなってから寝床に入り、眠くなければ寝床から出る

8時間眠らなければ体が悪いと思わない

毎朝、同じ時間に起き、日光を浴びる

日中の活動量を増やす

朝食を抜かない

など

夜間頻尿は睡眠障害の原因になり、逆に睡眠障害は夜間頻尿の原因にもなります。睡眠の質を高めるために、これらのことを習慣にしましょう。

行動療法は、次のように生活習慣の改善も含んでいます。

▼多尿・夜間多尿が原因の場合
●夜間の尿量が多い場合は、夕方以降、水分、カフェイン、アルコールを控えましょう。血液をサラサラにして脳梗塞や心筋梗塞を防ごうと水分をたくさんとる人がいますが、科学的な根拠はありません。1日の尿量が体重1kgあたり20〜25mlとなるように、水分摂取量を調節することが大切です。

●水分の多い野菜や果物を夜に多くとるのは控えましょう。

●塩分を多くとると尿量が増えるので、減塩を心がけましょう。

●夕方や夜間に散歩やスクワットなどの運動をすると、体内にたまった水分を筋肉ポンプ運動で血管に戻したり、汗として排出したりするので、夜間頻尿に有効とされています。

▼過活動膀胱が原因の場合
尿道を締める筋肉を鍛える「骨盤底筋訓練」や膀胱にためられる尿の量を計画的に増やしていく「膀胱訓練」などが推奨されています。最初は医療機関で指導を受けるといいでしょう。

A 水分摂取量の調節、減塩適度な運動などが有効です

Q1 夜間頻尿はどうして起きるのですか？

教えてドクター!



知っておきたい健康相談室

年のせいと諦めないで

夜間頻尿

夜間頻尿とは「就寝後、排尿のために1回以上起きなければならず、それによって日常生活に支障をきたしている状態」です。

年を重ねると夜間頻尿に悩む方が増えますが、原因に応じた対処をすれば改善が期待できます。困っている場合は、がまんしたり、年のせいと諦めたりしないことが大切です。



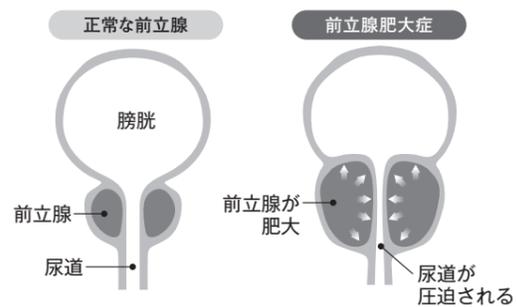
監修 志賀淑之

しが・よしゆき
NTT東日本関東病院
泌尿器科部長
1994年筑波大学医学部卒業。聖路加国際病院、東京腎泌尿器センター大和病院などを経て現職。日本泌尿器科学会指導医・専門医。日本泌尿器内視鏡学会泌尿器腹腔鏡技術認定医。前立腺がんや腎がんの低侵襲手術やロボット支援手術を数多く手がける。

前立腺肥大症って？

前立腺は膀胱のすぐ下にあり、尿道の根もとをぐるりと取り囲んでいます。大きさは栗の実くらいで、生殖器と泌尿器の2つの役割があります。この前立腺が肥大する原因はまだはっきりとは解明されていませんが、加齢にともなう男性ホルモンの変化が関係していると考えられています。

前立腺が肥大すると尿道が圧迫されて、頻尿や残尿感、排尿困難などの症状が現れます。



男性の夜間頻尿には、この前立腺肥大に過活動膀胱が隠れていることがあります。その場合、治療によってかえって症状が悪化することもあるため、泌尿器科専門医による適切な診療が重要となります。

A 多尿、膀胱にためられる尿量が少ないなど原因は主に3つ

夜間頻尿を引き起こす主な原因は、次の3つです。

▼多尿・夜間多尿
当然のことですが、水分のとりすぎは多尿の原因になります。そのほか、心不全や慢性腎臓病、糖尿病などの病気があると多尿を招きやすくなります。

また、睡眠中は抗利尿ホルモン(尿量を減らす作用のあるホルモン)の作用によって、睡眠を妨げないように尿量が調整されています。しかし、抗利尿ホルモンの分泌量は加齢にともなって減少していきます。

▼膀胱蓄尿障害
過活動膀胱や前立腺肥大症(左の欄参照)などがあると、膀胱のしなやかさが失われ、ためられる尿量が少なくなります。

▼睡眠障害
眠りが浅くなると、トイレに行きたくなって目が覚めたとき、夜間頻尿になることがあります。睡眠中に無呼吸や低呼吸になる睡眠時無呼吸症候群は、睡眠障害を起こす代表的な病気です。

そのほか、薬の副作用などが原因となることもあります。