

健康 ぶらざ

原因を見極めよう

— 夜間の頻尿 —

指導: 名古屋大学大学院医学系研究科泌尿器科学 教授 後藤 百万^{もも かず}

企画：
日本医師会

No. 331

原因はおよそ3つ

排尿異常の中では“夜間の頻尿”の訴えがもっとも多く、約4,500万人にその症状がみられ、高齢になるにつれて増加します。

夜、たびたびトイレに行くことは生活上のやっかいな悩みですが、その原因は大きく分けて「夜間多尿」「膀胱容量の減少」「睡眠障害」の3つです。

なぜ起こるのでしょうか？

夜間の尿量が1日総尿量の1/3以上になると「夜間多尿」とされますが、膀胱や尿道の異常ではなく、夕方以降に水分をとり過ぎるために起こることがあります。血液がサラサラになり脳梗塞や心筋梗塞の予防になると信じて、寝る前に水分をたくさんとる人がいますが、科学的根拠はないのでほどほどにしましょう。

「膀胱容量の減少」は、膀胱に少量の尿しか貯められなくなるもので、過活動膀胱や前立腺炎、膀胱炎などで膀胱が過敏になるために起こります。

「睡眠障害」は、さまざまな理由で眠りが浅いために目がすぐ覚めてしまい、そのつど気になってトイレに行くものです。

生活改善が第一ですが・・・

夕方以降はあまり水分をとり過ぎない、あるいは、よく眠れるように環境の整備を心がけるなどの生活の改善が第一です。ただ、他の病気が原因で夜間頻尿になる場合もありますので、生活を改善してもあまり変わらない場合には、かかりつけの医師に相談しましょう。

