

健康 ぶらざ

また、トイレが気になる — 心因性頻尿 —

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

企画：
日本医師会

No. 450

膀胱は心の窓

おしっこ(尿)に行く回数が増える状態を頻尿といいます。夜間(就寝後)は約4,500万人、昼間は約3,300万人が頻尿の症状に悩んでいるといわれています。

頻尿は通常、尿を排出する膀胱や尿道などの病気により起こりますが、そうした病気がないのに尿の回数が増えて困っている方も少なくありません。

膀胱は「心の窓」とも言われ、緊張すると何回もトイレに行くというような、心理的な理由によっても起こります。

心因性頻尿とは

本来は、膀胱に尿が一定の量まで貯まると、強い尿意が生じます。しかし、ストレスや緊張など脳が過敏な状態にあると、弱い尿意を感じてトイレに行きたくなります。これを心因性頻尿といいます。

心因性頻尿は、起きている間の頻尿で、通常、夜間の睡眠中にはおきません。



改善するには？

心因性頻尿は、脳が過敏にならないようストレスを緩和し、膀胱に十分に尿を貯めてから排尿するよう習慣づけることで改善します。

ただし、頻尿そのものの原因は、水分の摂り過ぎや、膀胱や尿道などの病気以外にも、糖尿病や高血圧、睡眠障害などさまざまです。別の病気が隠れていないか確認するためにも、頻尿の自覚症状がある時は、かかりつけ医に相談し、必要に応じて専門医を紹介してもらいましょう。