

夜間頻尿

銚子市立病院 泌尿器科 内藤善文

ゆっくり眠られていますか？

一般的に年をとってくると眠りが浅くなり寝ている間に尿意を感じてしまい、また尿を貯める膀胱の伸縮性が悪くなるために余裕をもって尿を貯めることができづらくなって、夜間頻尿になるようです。排尿回数は、夜間1回までは正常、夜間2回以上だと夜間頻尿である、とガイドラインでは規定していますが、外来に来られる患者さんを診察していると、3回以上だと日常生活に支障が出ていることが多いようです。

高齢者にとって頻繁にトイレに通うことは、寝たきりにならぬように神様から与えられた『歩行リハビリである』ともいえますが、夜間は寝ぼけて歩きがちのため転倒する機会が多くなります。骨折すると寝たきりになるリスクが高まります。疫学調査によると、男女とも夜間に3回以上トイレに通う夜間頻尿のある方は、2回までの方より長生きしない、と報告されていますので、夜間のトイレの回数は生存率を低下させる症状とも言えます。

では、どのような疾患から夜間頻尿になるのでしょうか？

過活動膀胱、前立腺肥大症といった泌尿器科疾患では夜間頻尿になることが多いですが、泌尿器科疾患以外でも、糖尿病、高血圧症、脳血管障害といった生活習慣病では夜間頻尿を伴うことがあります。眠られないと生活習慣病を引き起こす、とも言われていますので、まず、かかりつけ医に相談してみましょう。さらに、膀胱を圧迫する癌の症状かもしれませんので、直腸・子宮・前立腺などの癌検診を受けるようにしましょう。

ところで、最近問題になっているのは、飲水過剰による頻尿です。

テレビ番組で、心筋梗塞や脳梗塞を予防する目的^{*1}で飲水を勧めている方がいらっしゃいますが、余分に水分摂取しても血液はサラサラになることはありません。むしろ尿の総量が増えて頻尿になるだけです。夜間のトイレの回数が多いために生活に支障のある方は、夕刻以降は積極的な飲水を控えましょう、さらにアルコールやカフェインを制限するとよいでしょう。

^{*1}：高齢のため口渇中枢が働かず自ら飲水しなくなるために脱水になっている方に、適量の水分摂取を促すことは合併症予防の可能性が期待できます。

足りなければ飲水、足りていれば飲みすぎない (本文外目立つポイント)