

やかんひんによ 夜間頻尿

医療法人将優会 クリニックうしたに
理事長・院長 牛谷義秀

ビールがおいしい季節になりました。そんな中、「最近、入眠してから何度もオシッコに起きるようになって困っている」という方はおられませんか？水分やアルコールの取り過ぎでしょうか？単なる睡眠不足でしょうか？それとも何か病気が潜んでいるのではないかと心配されている方はおられませんか？

1. 夜間頻尿とは

確かな定義はありませんが、入眠して起床するまでの間に2回以上の排尿をした場合、「夜間頻尿」と呼ぶことが多いようです。個人差があるので、めったにトイレに起きない人が頻繁にトイレに行くようになったら、夜間頻尿と判断すべきでしょう。

40歳以上の中高年のおよそ12~13%の人が、夜間頻尿や尿漏れなどの「尿に関するトラブル」に悩まされています。夜間頻尿は一般に、歳を重ねるにしたがい増加し、さらに夜間の排尿回数も増えてしまい、生活の質を著しく低下させてしまいます。夜間頻尿は男性の病気だと思われがちですが、女性の患者さんも夜間頻尿や尿漏れに悩まされることが多く、男女差はほとんどありません。夜間頻尿は睡眠不足の原因になり、睡眠不足が続くと疲れが取れず、注意力が低下し、車を運転する人たちにとっては事故の危険もつきまといまいます。また、睡眠不足は「ストレス」「高血圧」「脳卒中」などの原因とも考えられており、日常生活においてもさまざまな悪影響を及ぼします。

2. やかんたによ 夜間多尿と夜間頻尿の原因

夜、オシッコに起きる原因はさまざまであり、それが病気なのか、男性なのか女性なのか、年齢は何才か、何かほかに持病はないか、などの要素で変わってきます。本来なら体内時計が夜間の膀胱活動を抑制し、排尿回数をコントロールしているはずなのですが、さまざまな原因で夜間頻尿がおこります。

夜間頻尿の原因はいろいろありますが、おもな原因は「夜間多尿」と「膀胱容量の減少」、そして「睡眠障害」に分けることができます。

夜間頻尿になる原因

<1>夜間多尿	夜間に尿量の多い状態
<2>膀胱容量の減少	前立腺肥大症、神経因性膀胱、過活動膀胱、間質性膀胱炎などの病気が原因で、膀胱に尿をためておけなくなり、1回の尿量が減る状態
<3>睡眠障害	高齢者は眠りが浅く、ちょっとしたことで目を覚ましてしまいがち

<1>夜間多尿

夜間の尿量の多い状態を「夜間多尿」と呼んでいます。尿はもともと日中に多く作られますが、年を重ねるに従って、心臓の機能が低下して全身にむくみが見られる心不全などでは、床に入ると腎臓への血流量が増えて夜間の尿量も増えます。また年齢とともに腎臓の機能が低下してくると、尿を濃縮する能力が低下するため夜間多尿になります。さらに、夜間の尿量を減らすという役割をもつ抗利尿ホルモンが夜中に脳下垂体から十分に分泌されなくなり、またその効果が発揮できなくなるために多尿となる場合があります。また、糖尿病の場合、多飲多尿になりやすいのは有名な話です。もちろん、過剰に水分、とくに利尿作用があるアルコールやコーヒーなどを夜遅い時間帯に取り過ぎると夜間多尿がおこりますし、高血圧や心臓病などの病気に対する薬の影響で夜間多尿になる場合もあります。

冬の夜中、体が冷えてトイレが近くなることは誰でも経験したことがあると思います。体が冷えることによって汗をかかなくなり、代謝された水分が汗としてではなく、尿として腎臓から排泄されることになるので尿量が増えます。特に夜間に体が冷えてしまいがちであり、結果として夜間のオシッコの尿量、回数ともに多くなります。

<2>膀胱容量の減少

慢性膀胱炎や、排尿後もまだ膀胱に尿が残ってしまう残尿などによって膀胱の容量が減ってしまうことが原因となります。前立腺は、男性の膀胱出口を囲むように存在するクルミ大の臓器で、この前立腺が大きく（前立腺肥大）なると排尿がスムーズにいかなくなります。また過度の飲酒や疲労、排尿の我慢、体の冷え、性行為感染症などが原因となる前立腺炎や前立腺がんでも膀胱の排尿筋が不安定になり、小さな刺激でも尿意を催すことが多くなります。また膀胱・尿道などの尿路の炎症では、昼夜を問わず排尿の際の痛みや違和感から頻尿となります。

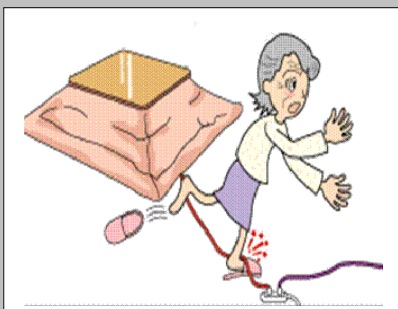
<3> 睡眠障害

睡眠障害も夜間頻尿の原因になります。トイレに行きたくて起きるのか、目が覚めるからトイレに行くのか、わからない人もたくさんいらっしゃいます。睡眠障害にはうつ病や不眠症などの精神的な病気や「認知症」以外に、睡眠時に呼吸停止または低呼吸になる「睡眠時無呼吸症候群」すいみんじむこきゅうしゅうこうぐんや、足を中心に虫が這うような不快感が起こり、じっとしていられなくなる「むずむず足症候群」などの病気に関連している可能性もあります。

3. 夜間頻尿の弊害

夜間頻尿になって困るのは、何度も目が覚め十分な睡眠がとれなくなってしまうため、結果としてトイレに行く際に思わぬ転倒事故につながる危険率の増加です。また、昼間に強い睡魔に襲われ、車の運転中の事故につながる危険性も増えます。何度もトイレに行く回数が増えてしまうことが改善されなければ、生活の質が急激に低下してしまうのです。

～夜は危険がいっぱい潜んでいます～



4. 夜間頻尿対策

夜間頻尿の治療は、原因により対応策が異なるため、適切な原因究明が必要です。夜間頻尿は単純に、加齢のためであると考えておられる方が多い中、確かな原因を知って的確な対応策を取りながら、治療できるものから改善することで、多くの夜間頻尿は改善できます。

夜間頻尿を減らすための工夫

- 寝る前に水分をとり過ぎない
- 利尿作用があるカフェインを含むコーヒーなどは、遅い時間帯は控える
- しっかりとした睡眠がとれるようにリズムを整え、また必要によっては睡眠剤の服用も考慮する
- 夕方に軽い運動や散歩をし、体内の余分な水分を汗として排出する
- 服用している薬の影響で排尿回数や尿量が増えることもあるので、主治医に相談する

5. まとめ

夜間頻尿は日常生活の大きな障害となります。1回ごとの排尿時刻と排尿量、就寝時刻、飲水した時刻やその量を起床から翌日の起床前までの24時間を記載する排尿日誌を作成すると、夜間頻尿を解決するための大きな手助けになります。夜間頻尿が改善され、ぐっすりと眠れるようになれば、生活にリズムができ、明日への活力につながることでしょう。

