



眠れない・・・夜間の頻尿

夜間、排尿のために起きなければならなくなる症状を夜間頻尿といいます。夜間頻尿は慢性的な睡眠不足を引き起こして日常生活に影響を及ぼします。また、夜間にトイレに行くことで転倒する危険性も増えます。

頻尿の原因



原因	
夜間頻尿 (夜間の尿量が増える)	通常寝ている間は脳の下垂体から分泌される抗利尿ホルモンの働きで尿をつくる量が減ります。加齢に伴って抗利尿ホルモンの分泌量が減ると、寝ている間の尿量が増え、夜間に排尿する必要が生じます。また、むくみや水分のとりすぎによる尿量の増加もあります。
膀胱が小さくなる	腎臓でつくられた尿は、いったん膀胱にためられます。膀胱は筋肉でできていますが、加齢によって筋肉組織のしなやかさが失われると、膀胱があまり広がらなくなってしまいます。そのため膀胱内にためられる尿量が減り頻尿になります。
かかっとうぼうこう 過活動膀胱	加齢に伴って尿道を締める尿道括約筋が弱くなると、膀胱と尿道の連携がうまくいけなくなり、膀胱に十分な尿がたまっていないのに膀胱が収縮してしまい、突然排尿したくなるという症状が起こります。
睡眠障害	睡眠時無呼吸症候群などの睡眠障害があると、夜間に起きる回数が増えます。眠りが浅いので、起きていのに尿意で目覚めたと錯覚してしまいます。また、眠りが浅いと抗利尿ホルモンが分泌されにくくなるため、尿量が増え夜間尿量が起こりやすくなります。

夜間頻尿の治療（医療機関）



◇医療機関を受診すると、次のような検査をします。

- ・排尿の記録（原因を明らかにするため、1日の尿量の合計、1回の尿量、排尿の多い時間帯の記録をつけます。）
- ・尿検査（腎疾患、尿路感染症、糖尿病など、夜間頻尿の原因となる病気の有無を調べます。）
- ・腹部超音波検査（膀胱や前立腺、腎臓の形などを調べます。）
- ・残尿測定（超音波検査で、排尿後に膀胱内に残った尿量を測定します。）

◇検査の後、原因に応じた治療を行います。

生活改善・・・水分のとりすぎに注意し、適度な運動を心掛けます。



薬物療法・・・膀胱が収縮するのを抑制するお薬や、膀胱にためる尿量を増やすお薬があります。

睡眠障害の治療・・・睡眠時無呼吸症候群の治療、生活改善と併せてお薬を服用します。



夜間頻尿は、本人や家族の方が困っていなければ、あまり問題にはなりません。つらいけど年だから仕方がない、恥ずかしいからなどの理由で我慢し続けているのであれば、一度かかりつけ医に相談してみましょう。

