駅前健康相談センターだより

夜間頻尿

高齢になると、夜トイレに行きたくなって目が覚める「夜間頻尿」に悩む人が増えます。“年のせい”とあきらめがちですが、原因に応じた治療で改善が期待できます。

どんな病気？

夜間頻尿とは、夜間に排尿のために１回以上起きなければならない症状を言います。年齢が高くなるほど、夜間にトイレに起きる人の割合は高くなり、起きる回数も増加する傾向があります。

夜間に何度もトイレに起きるような状態が続けば、慢性的に安眠が妨げられ、日常生活にも影響が及びます。また、高齢者が夜間にトイレに行くことで、転倒する危険性も高くなります。

夜間頻尿の主な原因

①尿の量が多い（多尿・夜間多尿）
②膀胱に尿をためておく働きに問題がある（膀胱蓄尿障害）
③眠りが浅く夜間にたびたび目が覚める（睡眠障害）などがあり、
　これらの背景にもさまざまな要因が関わっています。

多尿・夜間多尿
水分のとり過ぎ、心不全
慢性腎臓病、糖尿病など

膀胱蓄尿障害
過活動膀胱、前立腺肥大症
骨盤臓器脱など

睡眠障害
不眠症、睡眠時無呼吸症候群
など

その他
循環器の病気（高血圧、心不全）
薬の副作用など

どう治療する？

薬で改善できるものやセルフケアで改善できるものなど、夜間頻尿の原因に応じて治療が行われます。

◎　行動療法（生活習慣の改善、セルフケア）

・水分のとり過ぎを避ける
・アルコールやカフェインの摂取を控える
・塩分のとり過ぎを控える
・適度な運動をする
・禁煙
・脚のむくみを防ぐ（足を高くして横になるなど）

◎　薬物療法

主な原因に応じて、前立腺肥大症に対する薬（男性の場合）や過活動膀胱に対する薬、睡眠薬などが用いられます。また、高血圧や糖尿病など原因疾患の改善に伴い夜間頻尿の改善も期待されます。

◎　そのほか

・一日のトイレの回数や時間、尿量をチェックする排尿日誌をつける
・骨盤底筋（自転車にまたがった時にサドルが当たる位置にあります）を鍛える
　肛門を締める（おならを止める感じで肛門に力を入れて締める）
　尿道を締める（尿を途中で止める感じで締める）
　骨盤底筋を引き上げる（鼻から息を吸い口からゆっくりと吐きながら、下から順番に下腹、おへそ、胃の順にへこませる）
・膀胱訓練（排尿を我慢することで膀胱にためる尿量を増やす）など

☆排尿に関する症状は我慢してしまうこともありますが、泌尿器科やかかりつけの内科でもよいので、まずは相談してみましょう。

郡山駅前健康相談センターの御案内

開所日時　：　毎週火～日曜日　午前１０時～午後７時
担　　当　：　保健師・看護師・栄養士
場　　所　：　ビッグアイ７階　市民交流プラザ内
電　　話　：　０２４－９８３－７７１５

〇からだ、こころの健康・食生活・子育て等の相談
〇食生活の相談（塩分濃度測定）
〇骨コツ相談（骨密度測定）毎月第１、４土曜・第２木曜日　午後１時３０分～４時（要予約）
〇母子健康手帳・予防接種券の交付

発行：駅前健康相談センター　令和　４年２月