

泌尿器講座

夜間頻尿 ①

いしい腎泌尿器科クリニック院長
石井 達矢

●(いしいたつや)1999年(平成11年)山形大学医学部卒業。同大附属病院、市立病院済生館、公立蕨陽総合病院勤務などを経て2020年5月いしい腎泌尿器科クリニックを開業。医学博士。日本泌尿器科学会認定専門医・指導医。日本医師会認定産業医。



夜間頻尿は「就寝から起床までの間に1回以上トイレに起きること」と定義されます。主な原因は「夜間多尿」「膀胱の蓄尿障害」「睡眠障害」の3つで、今回は夜間多尿について解説します。

夜間多尿とは

夜間多尿は夜間の尿量

が増えることで、1日の排尿量の33%を超える尿が就寝から起床直後までに出ることをいいます。夜間多尿の原因の一つは「抗利尿ホルモン」の分泌減少です。抗利尿ホルモンは夜間の尿量を抑える働きがありますが、加齢に伴い分泌が減少すると夜間の尿量が増加してしまいます。

下半身の筋肉が衰えると



下半身の筋力低下も原因になります。下半身の筋肉は流れてきた血液を心臓へ押し戻すポンプのような役割も担っていますが、加齢で筋力が低下すると血の巡りが悪くなり、下肢にむくみが生じることがあります。

この場合、夜に横になって寝るとむくみの水分が血管に戻り、血管内の水分を減らすために尿がたくさん作られるよう

になります。

高血圧が原因にも

高血圧や糖尿病が原因になることがあります。塩分摂取量が多いと血液中のナトリウム濃度を一定に保つために尿中に多くの塩分が排出されます。糖尿病の方は、血糖が高いと腎臓が余った糖を尿中に排出しようとして尿量が増加します。

また血糖が高いと喉が渇いて水分摂取量が増えるためさらに尿量が増加し夜間多尿の原因となります。

かかりつけ医に相談を

このように、夜間多尿

の原因は多岐にわたります。対策として、まずは減塩を徹底し、下肢の筋力アップに努めましょう。糖尿病の方はしっかりと血糖値を管理することも忘れずに。心不全や腎機能低下が心配な方はかかりつけ医で血液検査を行い腎機能やうっ血具合を評価してもらいましょう。

〈泌尿器科・内科〉

いしい腎泌尿器科クリニック

☎023-616-3601 山形市桜田西4-17-49

●診療時間
 午前/9時00分～12時30分
 午後/14時30分～18時00分

●休診日
 木曜午後・土曜午後・日曜・祝祭日

