

泌尿器講座

夜間頻尿



いい腎泌尿器科クリニック院長
 石井 達矢

●(いい・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、公立置賜総合病院勤務などを経て2020年5月5日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。

夜間頻尿になると睡眠の質が下がって昼間の眠気につながり、逆に睡眠の質に問題があると、尿が膀胱に貯まる前に尿意を感じて夜間頻尿になってしまいます。まさに「にわとりが先か、卵が先か」ですね。

睡眠障害の対処法

心配事などで睡眠障害

頻尿が生じている場合、対処法としてまずは睡眠薬や睡眠導入剤の利用が考えられます。それでも改善しない時は精神科の専門医の受診をお勧めしています。

また配偶者の介護をしながら、夜中に配偶者がトイレに行くと自分も行きたくなくなるという方がい

夜間頻尿

らっしゃいます。そんな場合は訪問介護を依頼したり、共倒れにならないよう週の半分くらいは夜中もショートステイに配偶者を預け、ゆっくり眠れる日を作りましょう。

夜間の蓄尿・排尿量

一般に十分な睡眠が得られている場合、夜間は膀胱に日中の1・5〜2倍近い尿が貯められます。

一方、睡眠の質が悪いと1回の蓄尿量は昼間と同じか、むしろ睡眠中の方が昼間よりも少ないという現象が起きます。

睡眠の質改善には

睡眠障害の原因は様々

ですが、睡眠の質を高めるためには次のようなことを心がけてください。

- ① 日中に適度な運動を行う
- ② 暑さ寒さ対策や防音対策や遮光など、寝室の環境整備を行う
- ③ 就寝4時間前からはカフェイン入りの飲み物を避ける
- ④ 就寝前の飲酒や喫煙を避ける
- ⑤ 昼寝は20分までとし、眠くないのに早い時間から布団に入らない
- ⑥ 寝床での考え事をしない―――などです。

薬は依存性を考慮して

先ほど睡眠薬や睡眠導入剤のお話をしましたが、薬は依存形成リスクが低く、クセにならないタイプを選ぶことが大切

です。一般的にはオレキシン受容体拮抗薬や、メラトニン受容体作用薬が依存性が少なく、自然な眠気を誘うとして推奨されています。



〈泌尿器科・内科〉 い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

