

泌尿器講座

夜間頻尿への対策

いいい腎泌尿器科クリニック院長
石井 達矢

●(いいい)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月いいい腎泌尿器
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、日本医師会認定
産業医。



「蓄尿量を増やすこと」の
2つです。

夜間の尿量を減らす

まず夜間の尿量を減らすには、就寝3〜4時間前からの水分摂取を控えることが基本です。また夕食時の塩分摂取を減らせば体内の水分保持量が抑えられ、夜間の尿量を減らす効果があります。

脳梗塞予防として寝る前の飲水が一部で推奨されていますが、脱水状態でもない限り飲水で血液がサラサラになることはありません。

と日中に下半身に水分がたまりやすくなり、夜間寝ている間にその水分が体幹に戻ることで尿量が増加してしまいます。

これを防ぐには、青竹踏みやウォーキングなどが有効です。これらの運動が難しい場合は弾性ストッキングを着用し、浮腫を防ぐことで夜間頻尿の改善が期待できます。

膀胱の蓄尿量を増やす

膀胱の蓄尿量を増やすには「膀胱訓練」が効果的です。これは、日中に尿意を感じてもすぐに排尿せず、できるだけ膀胱に尿をためてから排尿する習慣を少しずつ身につける方法です。

前立腺肥大症や過活動膀胱、睡眠障害がある場合はお薬による治療で蓄尿は増やせます。



それでも症状が改善しない時は、お近くの泌尿器科に相談して下さい。

朝晩の冷え込みが厳しさを増し、「夜中のトイレに何度も目が覚めてしまふ」とお悩みの方も多
いはず。今回はそんな夜間頻尿の対策についてお話ししましょう。

対策の基本は2つ

尿のためにトイレに起きること」で、60歳以上の約8割が該当するとの報告があります。特に高齢者の場合、トイレ往復時の転倒で骨折し、寝たきりにつながることで健康寿命に大きく影響することもあります。

夜間頻尿に対する対策

の基本は「夜間の尿量を減らすこと」と「膀胱の

下肢筋力を鍛える

下肢の筋力が低下する

〈泌尿器科・内科〉

い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

