泌尿器講座

足のむくみと夜間頻尿



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、公立置賜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、日本医師会認定産業医。

夜中に何度もトイレに起きる「夜間頻尿」に悩む方の中には、足のむくみが関係している場合があります。

足に溜まった水が尿に

どういうことかと言いますと、昼間は立ちっぱなしだったり、座ったままだったりすることが多く、そこに運動不足などでふくらはぎの筋肉の働きが低下していると、重力の影響で足に水が溜まりやすくなり、むくみができやすくなります。

それが夜になって横になると、足に溜まっていた水分が血管内に戻り、腎臓で処理されて尿として排泄されます。その結果、夜間の尿量が増え、何度もトイレに起きる夜間頻尿につながるというわけです。



生活習慣を見直せば

夜間頻尿の原因は加齢、水分の過剰摂取、膀胱の容量減少、睡眠障害など様々ですが、足のむくみが原因なら生活習慣の見直しで症状の改善が望めます。

特に重要なのが下肢の筋力維持です。ウォーキングやかかとの上げ下げなどを続けることで、ふくらはぎの筋肉の働きが高まり、足に溜まった血液や水分が心臓へ戻りやすくなります。

減塩や弾性ストッキング

食生活も要注意。塩分の摂り過ぎは体内に水分をため込み、むくみを悪化させる原因になります。日ごろから減塩を心がけましょう。

また弾性ストッキングを着用すれば、下肢への水分貯留を抑える効果が期待できます。夕方に足を少し高くして休むことも有効です。

心不全や腎不全の場合も

見逃してはいけないのは、足のむくみの原因が心不全や腎不全の場合です。心不全では心臓の働きが低下し、腎不全では余分な水分や塩分を十分に排泄できなくなるため、体内に水分が溜まりやすくなります。

むくみが続く場合は、自己判断せずに主治医へ相談し、原因を確認することが大切です。

〈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

