

夜中にトイレで目が覚める

～夜間頻尿～



せっかくぐっすり寝ていたのに、夜中に、尿意で目が覚めてしまう…。そんな経験はありませんか？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夜間頻尿といいます。慢性的な睡眠不足によって日常生活に支障をきたしたり、転倒によるけがや骨折の危険性が高まり、骨折は寝たきりの原因になることもあります。

夜間頻尿の原因

夜間頻尿の原因は大きく、1) 尿量が多い、2) 膀胱容積の減少、3) 睡眠障害の3つに分けられます。いずれも年齢とともに悪化する傾向がありますが、どれに該当するかによって対処法が違うので、原因をはっきりさせることが重要です。

1) 尿量が多い

①多尿（目安：1日の尿量が40ml/kg体重を超えている。）

例えば、体重60kgの方は $60 \times 40\text{ml} = 2400\text{ml}$ /日なので、2400mlを超えると該当します。

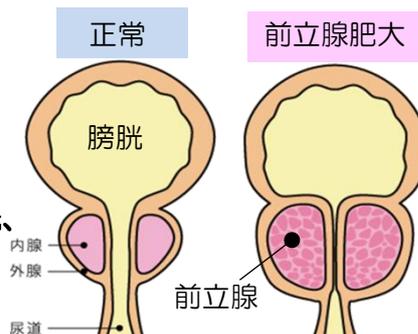
②夜間多尿（目安：総尿量に対して、夜間の尿量が33%を超えている。）

総量では多尿に該当しなくても夜間の尿量が多くなり、夜間トイレに何度も起きる場合は夜間多尿が考えられます。夜間多尿は、寝る前の水分の過剰摂取、薬剤性のもの、夜間に尿量を減らす抗利尿ホルモンの分泌不足、高血圧や心不全など内科の病気や腎機能の低下などが原因となります。

2) 膀胱容量の減少

少量の尿しか膀胱に貯められなくなった状態です。

該当する病名としては、前立腺肥大や過活動膀胱、神経因性膀胱、間質性膀胱炎などがあります。



3) 睡眠障害

夜間頻尿と睡眠障害は表裏一体です。夜間頻尿のために眠れないことも、眠れないから夜間頻尿になることもあり、自分自身でもどちらが先か分からないということも多いです。

睡眠障害の原因としては、うつ病や不眠症、睡眠時無呼吸症候群やむずむず足症候群など、多くの病気が関連している可能性があります。

発行機関：周防大島町病院事業局 作成担当：病院事業局

引用・参考：夜間、何度も排尿で起きる | 日本泌尿器科学会
夜間頻尿 | ~笑顔でスッキリ~ おしっこ"新"ライフ
解説を読む | 頻尿.jp



自分で出来るチェック法

排尿日誌を用くと、膀胱量が減少しているのか、量そのものが多いのかチェックすることが可能です。

朝起きてから翌日の朝まで、排尿した時刻とメモリ付コップなどで測定した排尿量を日記のように記録します。1回の排尿量（膀胱に溜めることができる膀胱容量）と排尿回数を知ることで、おおよその原因を知ることができます。

例では就寝後からの夜間の尿量が 1/3 以上なので、**夜間多尿**が夜間頻尿の原因であることが分かります。

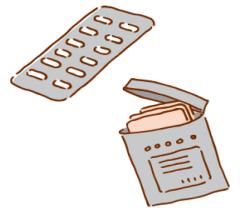
排尿時刻	排尿量 (ml)	
7時	200	起床
10時	250	
12時半	200	
15時	250	
17時半	300	
20時	200	就寝
22時	200	
12時	200	
2時	250	
3時半	200	
4時	250	起床
6時	300	
8時	150	

例
 昼間尿量 (1600ml)
 夜間尿量 (1350ml)

治療

1) 多尿・夜間多尿

糖尿病、高血圧、心疾患、腎機能障害、睡眠時無呼吸症候群など、病気が原因となっている夜間頻尿の場合は、**基礎疾患の治療が重要**です。最近では夜間の尿量を抑える薬（デスモプレシン）が使われる場合もあります。



2) 膀胱容量の減少

前立腺肥大症では、前立腺を弛緩させ尿道への圧迫を軽減する $\alpha 1$ 遮断薬、PDE5 阻害薬や、前立腺を肥大させる男性ホルモンが、より強力なホルモンに変換されないようにする 5α 還元酵素阻害薬などが症状に合わせて処方されます。過活動膀胱では、膀胱の過剰な収縮を抑える抗コリン薬や膀胱の筋肉を緩める $\beta 3$ 作動薬が使われます。また、計画的に排泄時間を少しずつ伸ばすことで、膀胱容量を増やす膀胱訓練が勧められることもあります。

3) 睡眠障害

睡眠障害の原因疾患がある場合、それぞれの疾患の治療が重要です。

生活習慣上のポイント

汗をよくかく季節や高尿酸血症では、こまめに水分をとる事が勧められていますが、就寝前の水分の摂りすぎで頻尿になっている場合は、寝る前のカフェインやアルコールの摂取を控えましょう。

睡眠障害の場合は、
 ・朝一定の時刻に起床する
 ・昼間に日光を浴びる
 ・夕方にウォーキング程度の運動
 ・入浴は就寝前 1～2 時間ごろに
 ・就寝前 1 時間以降の喫煙を避ける等、生活習慣の改善も必要になります。

尿失禁がある or 予防したい方へ ～骨盤底筋訓練～

① 仰向けに寝て、足を肩幅に開き、両ひざを軽く立てて、体をリラックスさせます。



開始の姿勢は①・②・③があります。

肛門まわりの筋肉を、肛門、尿道を締め、陰部全体をじわじわっと引き上げるイメージで 1 分間のうち 12～14 秒ほど締めます。

（きつい方は、最初は 5 秒くらいから）

★お腹や足、腰などに力が入らないように注意しましょう。

② 椅子に座って足を肩幅に開き、足裏全体を床につけます。



③ 足を肩幅に開いて立ち、テーブルなどに手をのせます。



1 分間のうち、残りの 40 秒ほどは、体の力を抜き、全身をリラックスさせます。

このサイクルを 10 回くりかえします。

（きつい方は、最初は 2～3 回から）