

健康 アドバイス

頻尿・夜間頻尿について

ツカザキ病院 泌尿器科 塚崎 秀樹

泌尿器科外来に受診される患者さんで最も多い訴えが頻尿あるいは夜間の頻尿です。頻尿は尿の回数が多いことで、尿の量が多い多尿とは違います。また、頻尿の定義は1日8回以上の尿回数で、夜間頻尿の定義は夜間睡眠中に1回以上排尿のために起きることとされています。ではこの定義にあてはまる人はすべて泌尿器科に受診する必要があるのでしょうか。40歳以上の日本人において昼間8回以上排尿する人が約5割、夜間1回以上排尿する人が約7割という報告もありますので、単に排尿回数だけで判断する必要はありません。実際、泌尿器科外来には「今まで夜中に一度もおしっこに行っていなかったのに行くようになった。」と訴えられる患者さんがおられる一方、「夜2~3回おしっこで起きるけど寝つけがよいので気にならない」と治療を希望しない患者さんもおられます。各々の患者さんが尿回数が多くて困ると思われたときに受診するときでよいのではないかと思います。

頻尿・夜間頻尿で泌尿器科受診される患者さんのうち泌尿器科的な治療が必要ない、あるいは泌尿器科的な治療効果が期待できない患者さんが少なからず見受けられます。こういった患者さんは薬を内服するよりもむしろ生活習慣の見直しなどで頻尿・夜間頻尿の改善が期待できますので参考にして頂けたらと思います。

1. 多尿による頻尿・夜間頻尿

多尿とは尿の回数が多いことではなく尿の量が多いことです。参考までに1日の尿量が体重1kgあたり40ml以上であれば多尿と定義されています。自分の1日の尿量を知るために排尿記録をつけることをおすすめします。排尿に行った時間とその際の排尿量を1日分記録します。1日の尿量が分かりますし、昼間の尿量と夜間の尿量も別々に分かります。高齢者ではだいたい1回の排尿量は200~250mlですから1日の尿量が2000mlであれば尿回数は8~10回になりますし、1日の尿量が3000mlであれば尿回数は12~15回にもなってしまいます。多

尿の原因のほとんどは水分(水・お茶・コーヒー他)の過剰摂取です。外来受診される患者さんで多飲の自覚がある人もおられますが、排尿記録をつけて始めて多飲に気づく患者さんも多くおられます。昨今、熱中症や脳梗塞の予防でテレビなどでも飲水の重要性がさかんに啓蒙されています。適切な量の飲水の必要は言うまでもありませんが、極端な多飲は多尿となり、その結果頻尿・夜間頻尿の原因となります。このような状態に当てはまる方は1日尿量が500ml減れば尿回数も1日2~3回減ることになりますので一度試してみたらいかがでしょうか。

2. 睡眠障害による夜間頻尿

「夜何度もトイレに行ってもぐっすり眠れない。」泌尿器科外来に受診された患者さんのもっとも多い訴えです。眠りが浅くて目が覚めるたびに尿意を感じてトイレに行くから夜間頻尿になるのでしょうか、それとも尿意を強く感じて目が覚めるのでしょうか。恐らく患者さん自身も明確にはわからないと思います。高齢者は睡眠が浅く、分断されるため、覚醒しやすく、その結果として夜間頻尿につながると言われています。夜間頻尿3回以上には不眠の影響がより大きいといわれています。

「1時間半ごとにキッチリ目が覚めてトイレに行きます。」

といった睡眠が細かく分断されるパターンや、「寝た後3~4時間熟睡したあと一度トイレに行くと、そのあと朝まで1時間ごとに起きてトイレに行きます。」

といった最初の数時間だけ熟睡できるパターンもあります。このような訴えの場合に睡眠障害による夜間頻尿を疑います。泌尿器科の薬だけでなく睡眠剤をうまく使うことが最も効果的です。

また、睡眠障害ではありませんが外来でよく話を聞いてみると以下のような患者さんもおられます。「夜8時から布団に入ります。」といわれる人や、もっと早く「夕方6時や7時には布団に入ってテレビをつけています。いつ寝た

かはわかりません。」と言われる人もおられます。これらの方は比較的朝起きるのは早いですが、朝5～6時に起きるとしても睡眠時間は8～10時間！ということになってしまいます。先に述べたように高齢者は睡眠が浅くなりますのでこの間ずっと熟睡するというのは難しく、結果的には2回ないし3回はトイレに行く必要が出てきます。

(※ちなみに夜間頻尿の回数は布団に入ってから回数ではなく入眠後途中で起きてトイレに行く回数を言います。布団に入る前の排尿や朝起きて行く排尿は除外します。)

参考までに上手な睡眠のとり方を以下に紹介します。

- 1 睡眠は人それぞれ、自分の睡眠特徴を知る
年をとると睡眠は短くなる。日中に困らなければ十分
- 2 眠る前には自分なりのリラックス法
軽い読書・音楽・ぬるめの入浴
- 3 就床1～2時間前に入浴、あるいは足浴
- 4 眠りを妨げるものを避ける
就床前4時間のアルコールあるいはカフェイン
就床1時間の喫煙
- 5 眠たくなったら床に就く、
就床時刻にこだわらない
- 6 同じ時刻に毎日起床
- 7 光の利用でよい睡眠
- 8 眠りが浅いときは睡眠時間を積極的に減らしてみる
- 9 規則正しい3度の食事
- 10 規則的な運動習慣
- 11 昼寝をするなら15時前の20～30分

(睡眠障害の対応と治療ガイドライン2002を参照)

3. 心因性頻尿

外来ではわかりやすいように患者さんに「おしっこノイローゼ」と説明しています。もちろん正式なことばではありません。以下のような訴えを言われるときに考えます。

「尿意を感じたらすぐにトイレに行きます。くせになってます。別に我慢しようと思っただけです。我慢できなくて漏れたこともありません。」

「他のことの集中しているとトイレのこと忘

れますが、暇になるとトイレばかり。」

「夜はあまりトイレに行きません。昼間の方が頻尿です。」

「外出するとトイレは我慢できます。家ではすぐにトイレに行けるので頻尿になります。」

逆のパターンもあります。

「家ではいつでもトイレに行けるので安心できるからトイレに行かない。外出するとトイレばかり探してしまいます。」

排尿に関して少し神経質になりすぎていないでしょうか。尿意は波のように強くなったり弱くなったりします。弱い尿意は我慢したり他のことに集中したりすると一時的におさまります。尿意は波がおしよせるように何度か起こり、時間の経過とともに強くなり最終的に我慢ができなくなり排尿するということとなります。我慢できるのに少しの尿意でトイレに行っていないか。短時間の間にトイレ行くことが習慣となり最終的には時計をみてトイレに行くというような極端な方もおられます。体に水分がたまっていると尿の回数が増えますし、脱水傾向であれば尿の回数は減ります。トイレの間隔はいつも一定ではありませんので、時間を決めてトイレに行くのは間違いです。また、トイレを我慢すると膀胱炎になるからと早めに行っている方もおられますが、膀胱炎になりやすいのは強い尿意があるにもかかわらず5～6時間も我慢するような極端な場合です。無理をする必要はありませんが、排尿を我慢できるならある程度我慢することを繰り返すと尿間隔が少しずつ延びてくるのが期待できます。

さいごに

頻尿・夜間頻尿を訴える患者さんのなかで生活習慣の見直しなどで症状の改善が期待できる疾患を述べました。自分に当てはまっていないか参考にして頂ければ幸いです。その他の原因として男性であれば前立腺肥大症や前立腺癌が上げられます。また、テレビコマーシャルもあった過活動膀胱という疾患もありますが、これらはいずれも薬の内服や外科的手術で症状の改善が期待できますので泌尿器科受診をおすすめします。

(※夜間頻尿診療ガイドラインを参照しました。)

