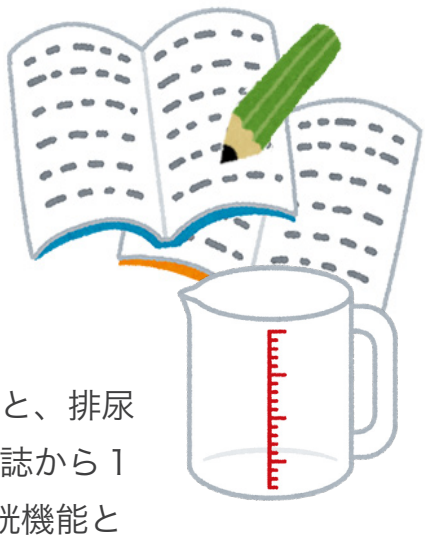
夜間頻尿の話

泌尿器科　長倉 和彦

高齢になると、夜間トイレに起きる人が増えてきます。就寝中に何回も排尿に起きるようになると、危険な障害を起こす確率が一気に上昇します。急に目覚めた状態でトイレに行くことは、様々な危険をはらんでいます。

夜間就寝後から朝起きる時までの間に、トイレに起きて排尿して戻る回数を夜間排尿回数と言いますが、就寝以後１回でも排尿に起きたら夜間頻尿です。若いときは、特殊な事情が無い限り、朝まで排尿のために起きません。夜間頻尿となる理由には１日尿量や夜間尿量の増加、睡眠障害、下部尿路障害などがあります。

高齢者の夜間頻尿の原因で多く見られるのが夜間多尿です。夜間多尿とは就寝後から朝起床時までの尿量が１日量の３分の１以上の場合です。別の言い方で、就寝中の時間あたり尿量が１日の平均かそれ以上であれば夜間多尿と言えます。正常であれば、睡眠中は水分を摂りませんし、抗利尿ホルモンの作用なども加わり、就寝中の時間当たり尿量は大きく減少します。慢性腎不全や糖尿病では一日中尿量が多くなり、夜間もあまり減りません。夜間多尿の多くの原因は加齢に伴って発生します。加齢とともに就寝中の抗利尿ホルモンも減少します。代謝・循環機能の低下により、就寝前には体内に水分が貯留しており、それを循環系に余裕の出来る就寝中に腎臓が排泄するのですが、その原因は様々です。



排尿の状況を把握し対策を探すには、排尿日誌が役立ちます。起床時間、就寝時間、すべての排尿時刻と排尿量を 24 時間記録します。それに残尿量測定も加えると、排尿の状況がほぼ把握できます。排尿日誌から１回の尿量が平均 200ml 以上なら膀胱機能としては十分です。150ml 程度でも生活には不自由しないはずですが、１日尿量が多ければ困るかも知れません。排尿日誌をみると、１回排尿量は一般に夜間の方が多くなっています。逆に、夜間に１回排尿量が減る場合は、睡眠障害や前立腺肥大による排出障害などが考えられます。前立腺肥大が進行すると残尿が生じます。夜間は排尿筋・括約筋等の協調不全で更に残尿が増えるため、１回排尿量が減少して夜間頻尿を来します。前立腺肥大治療薬を使うと１回尿量が増えて、夜間頻尿も軽快します。いわゆる頻尿治療薬、過活動膀胱治療薬は、日中の頻尿は改善できても、夜間多尿の患者さんには余り有効でないことは、元々就寝中は１回の排尿量が多いことが理由です。

どうしたら夜間尿量を減らせるかが問題です。血液が濃くならないように、沢山水を飲まなければと思っている人がいますが、必要があるかどうかはともあれ、これは夜間多尿を助長します。就寝前に水分が排泄されずに残っていると、当然夜間多尿になります。夜間多尿の薬剤治療は副作用などもあり、必ずしも簡単ではありません。

高齢者の夜間頻尿は、多くの原因が混在しています。実際には原因診断と治療法を組み合わせて、徐々に安定させていかなければなりません。心当たりのある方は、泌尿器科専門医にご相談下さい。