

# 夜間頻尿と夜間多尿

泌尿器科 長倉 和彦



## 夜間頻尿とは

就寝中に1回でも排尿に起きることを夜間頻尿といいます。夜間排尿に3回以上起きる方は、生命に危険な障害を起こす確率が非常に高くなることが知られています。

## 高齢者の夜間頻尿の理由第1位！

若いときは就寝後は朝まで排尿のために起きないのが普通です。夜間多尿とは睡眠中の尿量が多くなることで、1日尿量の1/3以上となることをいいますが、加齢に伴って発生率が増加します。

## 夜間頻尿の原因

- 1 1日の尿量や夜間尿量の増加（多尿）
- 2 膀胱や前立腺などの下部尿路障害
- 3 睡眠障害

## どうして夜間の尿量が増えてしまうの？

加齢による代謝や循環機能の低下によって、就寝時にまだ体内に水分が残ることになります。就



寝中は循環系に余裕ができるので、体内の水分バランスを保とうとして尿生成が増え、結果として夜間多尿となります。その原因はさまざま、心機能低下、高血圧、動脈硬化なども原因になります。また、慢性腎不全や糖尿病などでは一日中尿量が多くなり、夜間もあまり減少せず、いわゆる多尿となります。とが知られています。

## 対策

### 排尿日誌でセルフチェック！

排 尿 日 誌	
月 日 ( )	
起床時刻	:
就寝時刻	:
時刻	1回の排尿量 (ml)
1	:
2	:
3	:
4	:
5	:
6	:
・	:
合計	ml



排尿の状況を把握し対策を探すには、排尿日誌が必須です。起床時間、就寝時間、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。

1回の尿量が平均200ml以上なら膀胱機能としてはほぼ十分です。150ml程度でも生活には不自由しないはずです。

1日尿量は体重×40ml以下が正常範囲とされますが、1日尿量が多ければ単純に頻尿になります。

いわゆる頻尿治療薬、過活動膀胱治療薬は、1回量の少ない場合には効果を期待できますが、多尿や夜間多尿では余り有効ではありません。夜間多尿の場合には、どのようにして夜間の尿量を減らせるかが問題となります。血液が濃くならないように、沢山水を飲まなければならない人がいますが、必要があるかどうかは別にして、これは夜間多尿を助長します。実際には原因診断と治療法を組み合わせ、徐々に安定させていかなければなりません。

多尿も夜間多尿もなく、夜間の1回排尿量が減って夜間頻尿となっている場合には、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。夜間はさらに残尿が増えるため、1回排尿量が減少して夜間頻尿をきたします。前立腺肥大治療薬の服用、前立腺肥大症の手術をすれば、1回尿量が増えて夜間頻尿も改善するはずですが、夜間何回も起きて困っている方は、ぜひ泌尿器科専門医にご相談ください。