

「夜間頻尿に対する生活指導」



診療部長
泌尿器科部長
平田 裕二

山香病院だより vol.71

分の散歩を心がけてみて下さい。

●過剰な水分摂取の制限
脳梗塞や虚血性心臓病の予防を目的にした過剰な水分摂取により夜間頻尿をきたしている方は多いようです。過剰な水分摂取やカフェイン、アルコールの摂取には注意しましょう。

●就寝時間の見直し
睡眠時間が長くなると睡眠が浅くなることで夜間の尿意が敏感になるため1回の排尿量が低下し、夜間頻尿につながります。就寝時間は7〜8時間に調整しましょう。

●就寝時の保温
就寝中の温度も夜間の排尿回数に関係しています。寒い時期は、湯たんぽや電気毛布などで十分な保温に心がけることが大切です。

治療中の病気をお持ちの方は、主治医の先生に相談の上、上記の生活習慣の見直しをおこなってみてはいかがでしょうか。

季節の変わり目、特に急に朝晩の冷え込みが激しくなる時候になると、頻尿、特に就寝時の排尿回数が多くなつたとの訴えをよく聞くようになります。

夜間頻尿は就寝時の排尿回数が多いために苦痛を伴う状態で、生活の質を低下させる代表的排尿障害です。しかし、夜間に排尿に起きるのは高齢になつて初めて出現するものではなく、50歳代で既に半数以上の方に認め、加齢とともにその頻度が高くなります。

夜間頻尿の主な原因としては、睡眠中の尿量増加、夜間の

膀胱容量の低下、睡眠障害が挙げられ、病気の状態に応じた薬物治療が一般的に行われます。今回は、薬物治療と同様に大切な夜間頻尿に対する生活指導について説明します。

夜間頻尿を引き起こす生活習慣には、過剰な水分摂取、就寝時間の延長、就寝中に寒く感じることで、運動不足が挙げられます。

●適度な運動
運動療法の有効性については、夕方30分間の速足ウォーキングにより睡眠が深くなり夜間頻尿が改善することが報告されています。夕方以降、1日30