

夜のお手洗いでお困りのかたへ

川口市立医療センター

泌尿器科 いり え 入江 ゆ き 有紀



最近、テレビや新聞で『夜間頻尿』という言葉をよく見かけますが、お手洗いのために何度も起きてしまうことはありませんか？泌尿器科の外来は夜間頻尿で悩むかたが多くいらっしゃいます。原因はたくさんありますが、日常生活の工夫で改善をすることができます。

尿をためる膀胱は筋肉でできた袋です。加齢と共に少しずつ硬くなり、どうしてもためられる尿の量は少量になります。また、頻回にお手洗いに行ってしまうと、膀胱は伸びるのが苦手になってしまいます。「さっき行ったばかりなのに…」と思う時には一度我慢できるか考えてみてください。ためられる尿の量が少しずつですが増えてくるはずですよ。

次に、睡眠の質を良くすることです。眠りが浅いと、ほんの少しの尿意でも目が覚めてしまいます。日中の適度な運動と日光を浴びることで睡眠ホルモンが分泌されるため、良好な睡眠が得られるといわれています。いびきがうるさいかたは睡眠時無呼吸症候群の疑いもあるので呼吸器内科や耳鼻科の受診をお勧めします。

また、心臓の機能や足の筋肉量の低下によって、日中、重力に負けて足の方に水分がたまってしまうこともあります。寝るときに横になるとその水分が尿になるため夜間の尿の量が増えてしまうといわれています。適度な運動、弾性ストッキング、昼休み時は足を高くしてみるなどの習慣は水分がたまることを予防してくれますので普段の生活に取り入れてみてください。

高血圧、前立腺肥大症、膀胱炎などの病気が隠れていることもありますので、症状の改善がない場合は泌尿器科の受診をお勧めします。