

## 夜間頻尿について



お答え  
ふくやま北泌尿器科・内科  
菱川賢 院長

## ■プロフィール

宮崎大学医学部卒業。新行橋病院・原三信病院・九州がんセンター・福山泌尿器病院に勤務。平成28年8月、「ふくやま北泌尿器科・内科クリニック」を開業。泌尿器科専門医・指導医。がん治療認定医<メ> ☎084(961)3520 (御幸町下岩成338)  
<http://www.fk-clinic.jp>

## 膀胱の尿をためる力の減少、夜に作られる尿量の増加が原因

「ふくやま北泌尿器科・内科クリニック」の菱川賢院長に、夜間頻尿について聞きました。

Q 夜トイレに起きるのは悪い病気ですか。何が原因なのでしょうか。  
A そのような心配をされて受診される方が、この季節になると多くおられます。夜間頻尿とは、

夜間に排尿のために1回以上起きなければならぬという訴えであり、このことにより困っている状態のことを言います。夜のトイレの回数が増えるQOLの低下にもつながるため、治療の対象になります。

Q 夜間頻尿の原因は簡単に言うと、膀胱(ぼうこう)に尿をためる力(膀胱容量)が減少すること、夜に作られる尿量の増加(夜間多尿)です。膀胱容量の減少する原因として

て、前立腺肥大症・慢性前立腺炎・過活動膀胱・間質性膀胱炎などがあります。夜間多尿の原因は、高血圧・糖尿病・脳卒中・肥満・心臓病・下肢の浮腫などがあります。

Q 夜トイレに行く回数が多いけれど、1回の尿量が少ない場合は？  
A 1回量が少ないということは、膀胱容量が減少しているかもしれませぬ。それを確かめるために排尿記録をつけてみるのがいいでしょう。1

Q 季節は関係ありますか。寒くなるとトイレが近くなる気がします。  
A もちろん、季節の問題もあります。特に暑い夏から急に夜冷えてくるとトイレが近くなる傾向があります。寒さの影響で膀胱が反射を起こす

Q 冷えないように暖かくして休めばいいのですか？  
A そうですね。なるべく暖かくして休むほうがいいですね。また、夏と同じように水分を摂取

している夜間多尿の原因になります。極度な脱水にならない限り、脳梗塞・心筋梗塞の心配はありません。寝る前に余分な水分を取らないように心掛けましょう。

Q 冷えないように暖かくして休めばいいのですか？  
A そうですね。なるべく暖かくして休むほうがいいですね。また、夏と同じように水分を摂取

か。膀胱容量の確認にもなりますし、夜間多尿かどうかの判断もできます。

Q 冷えないように暖かくして休めばいいのですか？  
A そうですね。なるべく暖かくして休むほうがいいですね。また、夏と同じように水分を摂取

か。膀胱容量の確認にもなりますし、夜間多尿かどうかの判断もできます。