

# \*\*\* 今日 の 健康 (10月) \*\*\*

## 夜間頻尿

夜間頻尿の定義は「睡眠中1回以上の排尿による覚醒」となっています。お酒を飲んだその夜に尿意を催して起きることは心配ありませんが、何の原因もなく毎日1回以上起きることがあるとしたら要注意です。

夜間頻尿は、男女を問わず高齢になるほど多くなります。前立腺の関係で男性の方が多いと思われていますが、女性でも悩んでいる人は多く、男女間に差はありません。慢性的な睡眠不足を引き起こすことが、昼間に眠くなるため仕事の能率が落ちたり生活の質を低下させたり、うつや妄想などの精神障害を引き起こすことがあります。

### <夜間頻尿の原因>

1. 夜間多尿：睡眠中に作られる尿量が1日の尿量の35%を越えるもの。
2. 機能的膀胱容量の減少：何らかの疾患によって膀胱に尿をためられなくなり、1回の尿量が200mlを下回るもの。
3. 混合型夜間頻尿：1と2の両方が原因で頻尿が起きるもの。

### <尿量の増える要因>

**抗利尿ホルモン**：人間の身体はもともと夜の尿量を減らして眠れるようにするため、脳下垂体から抗利尿ホルモンが分泌されていますが、加齢と共にその分泌量が減少するため、尿の濃縮が出来なくなって尿量が増えます。また、肥満、喘息、高血圧、糖尿病などに合併することが多い夜間無呼吸症候群の人では、心臓から出る利尿ホルモンが増えて尿がたくさん作られます。

**飲水**：水を飲めば血液がサラサラになるというテレビの健康番組を見て、寝る前に水やお茶を多量に摂取することも尿量を増やします。

**膀胱容量の減少**：若い頃はゴムまりのように伸びた膀胱が加齢とともに硬くなって伸びが悪くなり膀胱に尿をためられなくなります。

**神経**：最近注目されている疾患に過活動膀胱があります。これは加齢とともに膀胱で尿を感じる神経が増え、逆に尿を我慢する神経が減ることによって、頻尿になります。

**過活動膀胱**：前立腺肥大症に特徴的な初期症状として夜間頻尿は考えられていましたが、今では前立腺肥大症が過活動膀胱を引き起こすために頻尿になることが明らかになっています。

その他に喘息のお薬であるテオフィリンや降圧剤であるベータブロッカーも膀胱に尿をためにくくする作用があります。

### <検査>

尿路感染症の検査し、さらに超音波検査で腎臓、膀胱、前立腺などに癌や異常がないか見ます。この他に膀胱造影や、ウロダイナミック検査で尿の出始めから終わりまでの尿量、排尿までにかかった時間、尿の勢い、膀胱に残った尿量、膀胱の伸び縮みなど総合的に行います。

### <治療>

原因が複雑で治りにくい人もいますが、尿量の増える要因に対応した加療を行います。内服薬で抗利尿ホルモンの補充や膀胱の尿意を軽減する抗うつ剤を使うこともあります。過活動膀胱については薬物療法と平行して排尿を我慢することによって排尿の間隔をのばし、膀胱平滑筋を鍛えて、膀胱容量を増やし、縮んでいた膀胱をのばす膀胱訓練、括約筋を締める骨盤体操、電気によって血液の流れを良くする低周波治療などがあります。

