



**舟形クリニック**

武藤 明紀 先生 (泌尿器科、内科)

**夜間頻尿**



定義では「寝ている間に1回以上トイレに起きること」ですが、実際の診療では2回以上を病的な夜間頻尿としています。

40歳台では10%前後、60歳台では30%前後、80歳以上では70%以上の方に夜間頻尿が見られるようです。若年では女性が多く、高齢になると男性に多くみられる傾向があります。

夜間頻尿の原因は、**1) 夜間の尿量増加**

**2) 膀胱容量の減少**

**3) 睡眠障害**

が主なものです。



夜間多尿は寝てから起きまでの尿量が1日尿量の33%を超えるものを言います(例えば、1日尿量2000mlで夜間尿量が660ml以上)。排尿日誌(1日24時間とおして排尿時間と尿量をチェックすること)で診断できます。眠前の飲水制限や塩分制限などの生活指導で改善困難な際には、抗利尿ホルモン剤(尿量を減少させる薬)の内服治療が有効です。

膀胱容量減少時には、膀胱訓練(排尿を我慢し膀胱容量増加を目指す)や内服治療が有効です。原因疾患が前立腺肥大症であればαブロッカーが有効で、過活動膀胱であれば抗コリン薬やβ3作動薬が有効な治療になります。

睡眠障害には睡眠薬内服も有効ですが、若い時とは睡眠の質・時間が違うことを理解することも大事です。睡眠時間は45歳で6.5時間、65歳で6時間、80歳を過ぎれば6時間をきるという報告もあるようです。高齢者が夜7~8時に床につき夜中2~3時以降眠れないというのは自然な事と言えます。眠れないと訴える人ほど長く寝たい願望が強い傾向があり、眠れないまま布団のなかで過ごすことで不安や不眠を増悪させる悪循環をもたらします。やる事がないから床に入るのではなく、眠くなったら床につきましょう。

夜間頻尿でお困りの際には、近くの泌尿器科受診をご検討ください。



**不眠症について**

不眠症とは夜中に眠りたくても眠れず、不眠症状のために心身の不調があり日常生活に支障が生じる病気です。成人に1割が不眠で悩んでいると言われています。3か月以上続いた不眠症は、自然になることは少ないと言われています。

不眠症には不眠症状と日中症状があります。不眠症状とは夜中に眠れないのに眠れないことです。寝つきに時間がかかったり、夜中に目が覚めて二度寝に時間がかかる、朝早くに目が覚めてもう眠れない状態です。日中症状とは不眠症状のために心身の不調があり、日常生活に支障がでていることです。強い眠気や疲労感や倦怠感、記憶力や能率低下、落ち込みやイライラする

などがあります。

できれば夜しっかり寝て、朝スッキリ起きたいですね。そのための5つのコツについてお話しします。

**1 体内時計を整える**

- 毎日同じ時間に起きて、太陽の光を浴びる
- 就寝2~3時間前に、ぬるめの温度で入浴する
- 昼寝は、午後3時までに20~30分程度に抑える

**2 生活習慣を見直す**

- 1週間を通して規則正しい生活を心がける
- 夕方以降の激しい運動や、興奮する行動を避ける
- 就寝1~2時間前はスマートフォンやパソコンは避ける

**3 嗜好品に注意する**

- 夕食以降のアルコールやカフェインの摂取は避ける
- 就寝前に温かい飲み物を飲む

**4 就寝環境を快適にする**

- 心地より明るさや温度、湿度を調節する

- 枕や布団などの寝具にこだわってみる
- 寝室は、眠る以外の目的に使わないようにする

**5 寝ることにこだわらないようにする**

- 睡眠時間や眠れないことを考えすぎないようにする
- 夜中に目が覚めても、時刻を確認しないようにする



睡眠時間は年齢によって変わります。無理せずできる範囲で行ってみてはいかがでしょう? どうしても眠れない場合は主治医に相談すると睡眠薬が処方されることがあります。抵抗がある方もいると思いますが飲み方を守っていただければ大丈夫です。気になる方は気軽に薬局に相談してください。

舟形調剤薬局  
薬剤師 佐々木 唯

**舟形調剤薬局**

〒999-4601 山形県最上郡舟形町舟形352-10  
TEL.0233-32-8920 FAX.0233-32-8921

今年は雪が少なく過ごしやすい冬でしたね。4月はもう暖かい日も多いですが寒暖差がある時期です。まだまだ風邪など召されないようご注意ください。

