

健康メモ

夜中に何度もトイレに行くのはつらくないですか？

佐伯区医師会理事
すみいクリニック院長

角井 徹

夜間睡眠中に何度もトイレに行くのは、年のせいだとあきらめている方が多いと思います。確かに若いころは地震がおきても目が覚めないぐらい、朝までぐっすり寝られていたのですから、年のせいには違いはないのです。



あるデータでは、夜間二回以上排尿のために起きるようになるとQOL（生活の質）が低下したと感ずるようです。日本の四〇歳以上の男女で、排尿に関するアンケート調査をした

ところ、QOLに最も影響があるのは「夜間頻尿」で、男性では五〇%以上、女性でも三〇%近くの人が答えていました。これを年齢別に分析すると、男女とも加齢とともにその数は増加していました。夜間頻尿を原因別に分類いたしますと多尿、蓄尿障害、睡眠障害に分けられますが、それらの原因のその又原因に、糖尿病、心不全、高血圧、自律神経失調症などの全身疾患が考えられます。普段から健康管理に留意しておくことが大切です。健康に自信のある方でも、アルコールやカフェインの摂取によって睡眠が浅くなり、又その利尿作用により夜間頻尿になられる方もいます。又意外な落とし穴が、今のマスコミ上での健康ブームです。テレビで、「脳梗塞や心筋梗塞の原因はドロドロ血液だから、サラサラ血液であるためにお水を沢山飲みましょう」といわれそれを実行してい

る人がとても多いようです。水分を沢山飲めば尿量が増え、回数も増加するのは当たり前のことです。成人の一日尿量は一〇〇〇〜一五〇〇ミリですが、三〇〇〇ミリ以上出している人も多く見られます。二四時間排尿するたびにコップで量を測り、記録してみてください。知らないうちに水分を沢山取っている事に気付かれる人もいるはずですよ。(勿論、尿量が多いことは決して病気では有りません)。

近年、過活動膀胱という新しい病気が定義されました。頻尿と急に我慢できないような尿意を感じる病態で、日本の患者数は八〇〇万人を超えるとされています。内科的病気がなく、沢山水分を取ってもいけないのに夜間何度も排尿で目覚める方は、一度専門の泌尿器科にご相談してみてください。

