



ひびこれこうじつ 日々是好日 6月号

発行/ ミチヒロ腎臓内科クリニック 〒010-0041 秋田市広面字鍋沼 93-1

☎018-893-6655 ホームページ <http://www.michihiro-clinic.com>



◎夜間頻尿について

就寝後に、排尿のために何回も起きてしまう状態を「夜間頻尿」といいます。40歳以上で約4500万人の方がこの症状があるといわれ、加齢とともに増加します。

この原因は大きく3つが考えられます。一つ目は**多尿**、2つ目は**睡眠障害**、そして最後は、泌尿器系や神経系の**病気による**ものです。まず多尿の原因は、水分の飲みすぎがあります。また一方で、心疾患や腎疾患、糖尿病など内科的な病気が原因のこともあります。2つ目の睡眠障害は、なかなか熟睡できないために夜に何度も目が覚め、気分転換でトイレに行ったりするという場合です。3つ目は、暴行が過敏になったり、容量が減少したりする病気によるものです。前立腺肥大や、過活動膀胱といった泌尿器の病気によるもの、あるいは脳卒中やパーキンソン病など脳神経の病気によるものがあります。

膀胱の老化や、検査をしても原因がわからないケースも多いのですが、できる限り3つの原因を明らかにし、それぞれに合った日常生活の改善や、治療をすることにより、1回でもトイレに行く回数が少なくなれば、より快適な夜を過ごせるようになるでしょう。病状改善に難渋するようでしたら、早めに受診することをお勧めいたします。

