

トイレに行くから 眠れないの？ 眠れないから トイレに行くの？



～夜のトイレ、生活習慣の見直しも～



おしっこで、夜中に何回も起きることはありませんか？

夜間の排尿回数が2回以上になると、睡眠が不十分となり日常生活に様々な支障をきたしやすくなります。

このような症状は、生活習慣を見直すことで改善する場合があります。

まずは生活習慣の見直しから始めましょう。

監修：久留米大学医学部 精神神経科 教授 内村直尚 先生

病医院名



キョーリン製薬

作成年月：2010.10
ICUT 0026



睡眠を上手にとるための...

夜間頻尿改善10カ条

眠る直前の飲水は控えましょう。



1

眠る1時間前から 部屋の明かりを暗くして、リラックスできる環境にしましょう。

音楽、
香り(アロマ)
など



2

眠る1~2時間前に温めの入浴、または足浴をしましょう。

40~41℃
で約20分



3

眠る1時間前や夜間に目が覚めた時のタバコは控えましょう。



4

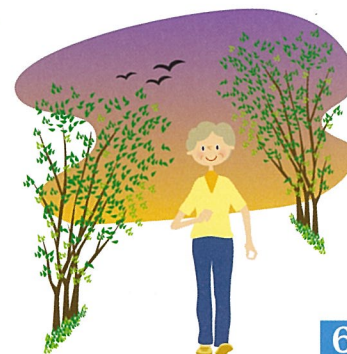
眠る3~4時間前は、アルコールやカフェインの入った飲料は控えましょう。



コーヒー、紅茶、
日本茶、
炭酸飲料 など

5

夕方に軽い運動をしましょう。



6

昼寝をするなら、昼食後から15時までの30分間にしましょう。

30分間



7

昼間は、日光を浴びましょう。



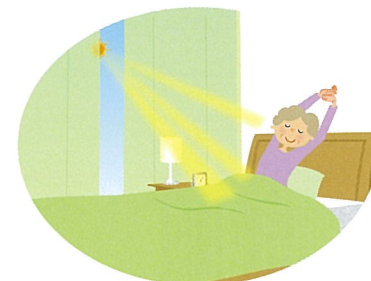
8

規則正しく3度の食事をとりましょう。
特に朝食は重要です。



9

毎日ほぼ同じ時刻に起きましょう。



10