

夜間頻尿

日常生活で心がけたいこと

監修

山梨大学大学院総合研究部 泌尿器科学講座 教授

三井 貴彦 先生



杏林製薬株式会社

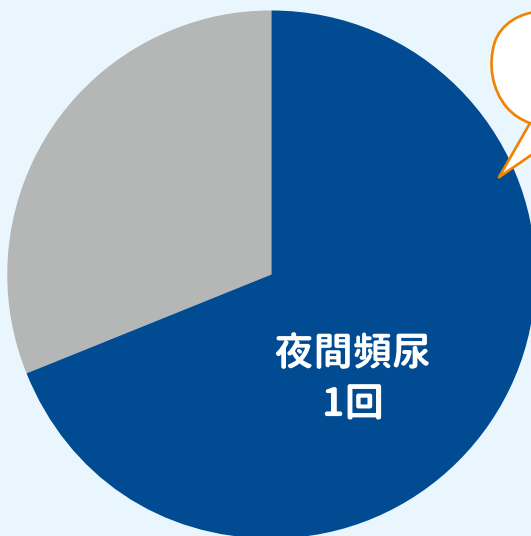
夜間頻尿とは？

夜間頻尿とは、夜の睡眠中におしっこをするために1回以上起きなければならない状態です。

中高年の多くの方が夜間頻尿を経験しています

国内の40歳以上の男女4,570人(平均年齢:61歳)を対象として行われた調査では、男女とも年齢が高くなるにしたがって夜間頻尿の頻度は高くなり、夜間頻尿が1回ある人は全体の69%を占め、多くの方が夜間頻尿を経験していました。

また、3回以上は14%を占め、重度の夜間頻尿に悩まされている方もかなりいることがわかりました。



40歳以上の
約7割!



本間之夫ほか. 日本排尿機能学会誌14:266-277, 2003.
Homma Y, et al. Urology. 68(3): 560-564, 2006.

夜間頻尿があるとこんな影響が…

1回の夜間頻尿くらいでは、わずらわしいと感じない人もいますが、2回以上の夜間頻尿は、生活の質（QOL）の低下につながり¹⁾、夜間排尿回数が増えるにしたがってQOLが低下することが報告されています²⁾。

1) Andersson, Fredrik et al. J Med Econ. 19(12): 1200-1206, 2016.

2) Yu HJ, et al. Urology. 67(4): 713-718, 2006.

●睡眠がさまたげられる

もっとも支障が大きいのが、睡眠をさまたげられることです（睡眠がこま切れになる、熟睡できない、不眠など）。

●眠気・だるさ・日中の活動低下

夜間よく眠れないために、眠気やだるさを感じたり、日中のさまざまな活動が低下することがあります。

●転倒・骨折のリスクが高まる

夜間頻尿があると転倒や骨折のリスクが高くなります³⁾。

高齢者の大腿骨頸部（太ももの骨の根元）の骨折は、寝たきりになるなどQOLを大幅に低下させます。

3) Nakagawa H, et al. J Urol. 184: 1413-1418, 2010.



夜間頻尿はなぜ起こるのでしょうか

夜間頻尿は高齢になるほど増えますが、原因には大きく分けて次の3つがあります。

①夜間多尿

水分のとり過ぎ・尿が作られるのを抑える作用のホルモン(抗利尿ホルモン)の夜間の分泌低下・高血圧などが原因で、夜間の尿の量が増えます。一日中尿量が多い多尿の場合もあります。

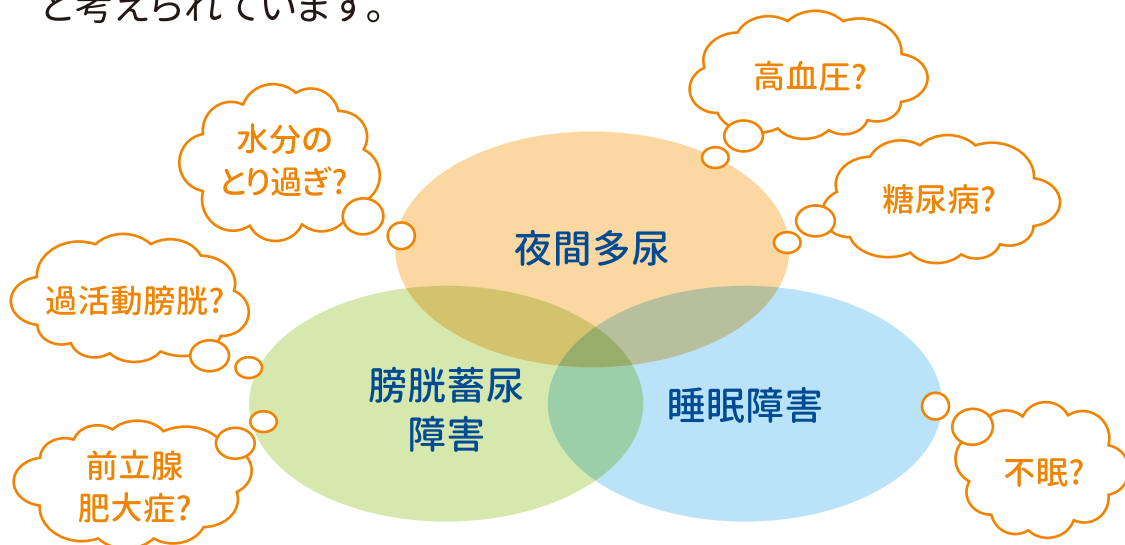
②膀胱に尿をためられない(膀胱蓄尿障害)

過活動膀胱・前立腺肥大症・間質性膀胱炎などの泌尿器の病気や、骨盤内の臓器が下がる骨盤臓器脱などのために、膀胱に尿を多くためられなくなり、頻尿が起こります。

③睡眠障害

夜間頻尿と不眠のどちらが先に起こるか個人差がありますが、互いに関連しています。

このほか、心臓や脳血管の病気、糖尿病、肥満なども関連すると考えられています。



夜間頻尿を少なくするには

夜間頻尿の回数をできるだけ少なくするには、日常生活の改善が重要です。ポイントは、**1.水分のとり方**、**2.運動**、**3.睡眠環境**、**4.減塩**の4つです。

1 適度な水分摂取を心がけましょう

水分を過剰にとり過ぎると、尿の量を増やしてしまいます。特に、夕方以降の過剰な水分摂取を控えるとともに、1日を通して適度な水分摂取となるよう心がけましょう。

●1日にとる水分量

体重1kgあたり20～25mLをめやすにしましょう^{注)}。

体重60kgの人では、1,200～1,500mLになります。

注) 暑いときや汗をかいたときなどは、適宜、水分量を増やします。

●塩分・カフェイン・アルコール

塩分をとり過ぎると水を飲みたくなりますので、控えめにしましょう。

また、**カフェイン**や**アルコール**は、利尿作用があるので、特に寝る前にはとらないようにします。

体重60kgなら
1日飲水量は
1,200～
1,500mL!



塩分・
カフェイン・
アルコールも
控えめに!

2 軽い運動をしましょう

下半身に水分がたまってしまったままにしておくと、夜に尿がたくさん作られてしまいます。それを防ぐために、夕方や夜間に軽い運動（散歩・ダンベル運動・スクワットなど）を行うことが効果的です。

また、汗をかいて水分を体外に出したり、ストレスを解消して安眠につなげることも期待できます。



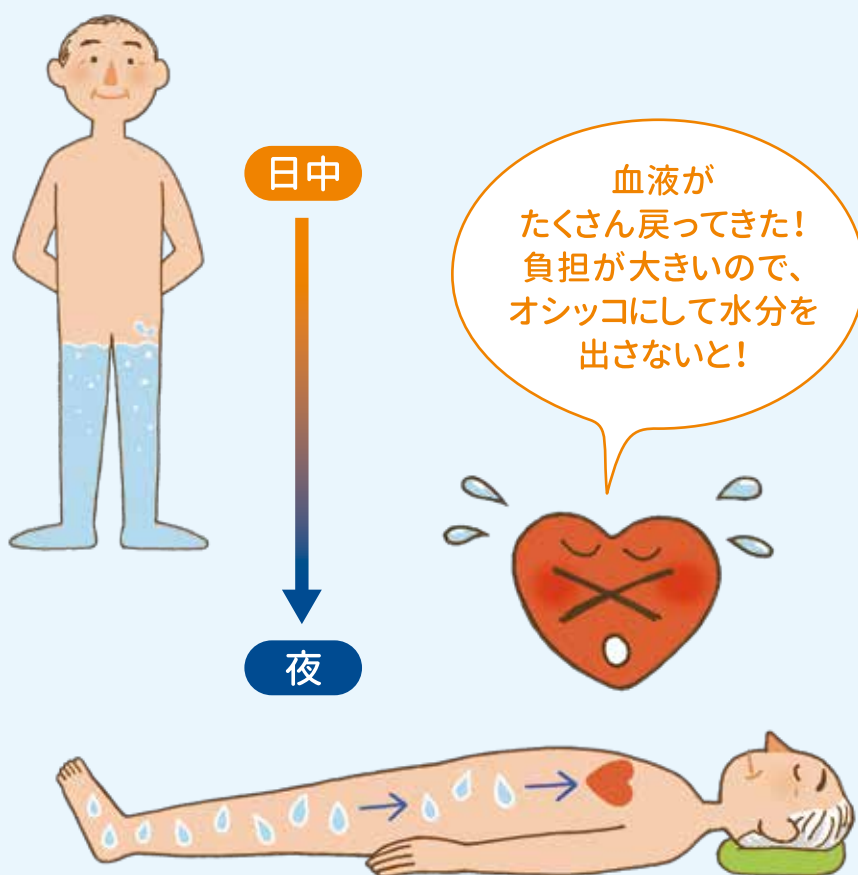
下半身にたまった水分を戻しやすくするために、脚を高くして30分以内の昼寝をするのもよいでしょう。



体の水分のたまり方と夜間の多尿

体内の水分（血液・体液）は、日中は重力の影響で、下半身にたまりやすくなります。特に、高齢の方や心不全の患者さんなどでは、心臓のポンプ機能が低下しているため、上半身に血液を十分に返すことができません。

夜、横になって寝ると、下半身にたまっていた水分が上半身に回り、その結果心臓に負担がかかってしまいます。心臓は負担を減らすために尿をたくさん作る指令を出し、夜間の尿量が増えてしまいます。



3 睡眠環境を整えましょう

寒い季節は、暖房や湯たんぽなどで寝室や寝床を温め、冷えによる頻尿を少なくしましょう。夏場も冷房による冷やし過ぎは要注意です。

また、日中は日光を十分に浴びて、目覚めと睡眠の規則正しいリズムを作ることも大切です。



4 塩分のとり過ぎに注意しましょう

塩分のとり過ぎは、夜に尿がたくさん作られる原因となってしまいます。



1食あたりに含まれる塩分量の目安

食品名		食塩相当量
定食	焼き魚定食 (アジの塩焼き、酢の物、かぶの葉の塩漬け、みそ汁、ごはん)	4.5g
主食	きつねうどん	5.6g
	うな重	3.1g
	にぎりずし (10貫、しょうゆ抜き)	2.6g
主菜	塩ザケ(辛口)	3.8g
	鶏肉の照り焼き	1.9g
副菜	ひじきの五目煮	0.7g
	酢の物(シラス、わかめ)	0.5g
漬物	梅干し(1個、正味10g)	2.2g
	白菜の塩漬け	0.7g
汁物	みそ汁	1.5g
	コーンスープ	1.1g
調味料	しょうゆ(小さじ1)	0.9g
	みそ(小さじ1)	0.7g
	ケチャップ(小さじ1)	0.2g
	マヨネーズ(大さじ1)	0.2g



焼き魚定食



塩ザケ
(辛口)



鶏肉の照り焼き



ひじきの五目煮



酢の物



白菜の塩漬け

各食品はいずれも標準的な一人前の量に含まれる食塩相当量となります

『塩分早わかり第4版』牧野直子監修, 女子栄養大学出版部. より

<1日あたりの塩分摂取量の目標値>

18歳以上の成人男性:7.5g未満、成人女性:6.5g未満^{※1}

高血圧の方:6g未満^{※2}

※1 厚生労働省:日本人の食事摂取基準(20年版) ※2 日本高血圧学会の推奨値

簡易排尿・飲水量記録をつけてみましょう

自分の1日の飲水量と尿量がどれくらいか記録してみましょう。

月 日 起床時刻:

就寝時刻:

月 日(翌日) 起床時刻:

時刻	飲水量 (mL)		排尿時刻	尿量 (mL)	メモ
:		1	:		
:		2	:		
:		3	:		
:		4	:		
:		5	:		
:		6	:		
:		7	:		
:		8	:		
:		9	:		
:		10	:		
:		11	:		
:		12	:		
:		13	:		
:		14	:		
計	mL	15	:		

●1日の尿量と飲水量の目安

1日尿量→体重1 kgあたり20～25 mLが適度です。

1日飲水量→体重1kgあたり20～25mLが適度です。

体重60kgの人では、1日尿量1,200～1,500mL、
1日飲水量1,200～1,500mLを目安にしましょう。

水コップ1杯は約200mL、みそ汁1杯は約160mLを目安に書くとよいでしょう。
 尿は、あらかじめ容量の目盛りをつけたコップなどで測るとよいでしょう。
 尿もれやがまんできない強い尿意があれば、メモ欄に書きましょう。

月 日 起床時刻:

就寝時刻:

月 日(翌日) 起床時刻:

時刻	飲水量 (mL)	排尿時刻	尿量 (mL)	メモ
:		1	:	
:		2	:	
:		3	:	
:		4	:	
:		5	:	
:		6	:	
:		7	:	
:		8	:	
:		9	:	
:		10	:	
:		11	:	
:		12	:	
:		13	:	
:		14	:	
計	mL	15	:	

自分の体重

kg



1日飲水量目安

mL

これはあくまで目安になります。

体調や環境の変化によっては、より多くの水分補給が必要となります。
 過度の飲水量制限により脱水症状を起こさないように注意してください。



冊子はスマートフォンでも読めます