

# 医師会 健康講座

## 夜間頻尿について

山中医院（広小路） 山中 望



夜間頻尿とは夜間（就寝から起床まで）に排尿のために1回以上起きなければならぬという症状です。従来、夜間頻尿は男性においては前立腺肥大症の症状のひとつと考えられていましたが、前立腺肥大症の手術を受けても夜間頻尿が改善しない場合があること、女性にも夜間頻尿を訴える患者さんは少なくないこと、糖尿病や睡眠時無呼吸症候群でも重要な症状のひとつであることなどから、夜間頻尿の原因は極めて多彩であることが分かってきました。

夜間頻尿の原因として、(1)多尿、夜間多尿(2)前立腺肥大症や過活動膀胱による膀胱蓄尿障害(3)睡眠障害（不眠症、睡眠時無呼吸症候群、うつ病等）などがあり、それぞれが合併している場合も少なくありませんが、水分の過剰摂取にともなう夜間多尿は非常に頻度が高いことが知られています。

夜間頻尿を自覚したら、まず排尿日誌をつけてみましょう。準備するものは300〜500ml程度

の紙コップと記録用紙。起床時から丸1日、排尿した時刻と毎回の排尿量を記録します。合わせて水の摂取量も記録してみましよう。3日間連続で記録し、次のように評価します。

### 【排尿日誌の評価方法】

#### ①1日の全尿量

健康な成人の1日尿量は体重1kgあたり約20mlです。つまり体重60kgとすれば、1日の尿量は1,200ml、体重50kgなら1,000ml前後が正常な尿量ということになります。1回排尿量が約300mlとすれば、1日の排尿回数は4回前後ということになります。実際の生活では外出前の排尿、就寝前の排尿など100ml前後で排尿することもありますので、一般的な1日の排尿回数は5〜6回です。1日の全尿量が体重1kgあたり40ml以上の場合が多尿です。例えば体重60kgの場合、1日尿量が2,400ml以上なら多尿で（正常は約1,200ml）、1回排尿量が300

0mlとすれば、1日8回以上排尿しなければならぬこととなります。

#### ②夜間尿量および夜間排尿回数

夜間尿量の合計（夜間就寝中の尿量に起床時の第1排尿量を加えたもの）は1日尿量の20〜25%ですが（1日尿量が1,500mlとすると350ml程度）、33%以上の場合は夜間多尿です。1回排尿量が300mlとほぼ正常でも、夜間尿量が1,000mlを超える場合は少なくとも3回は排尿のために起床せざるを得なくなります。

#### ③下部尿路症状の有無

1日尿量が正常でも、1回排尿量が100〜150ml以下であれば、当然頻尿となります。この場合は前立腺や膀胱の疾患による蓄尿障がいを考えなければなりません。頻尿、夜間頻尿だけでなく尿勢低下、排尿困難、残尿感、尿意切迫感などの下部尿路症状を伴うことが特徴です。

水分過剰摂取による夜間頻尿と

診断し、その患者さんに「あなたは水分の取りすぎですよ」という説明をすると、ほとんどの患者さんは「えっ」とびつくりされます。「水分を取れば取るほど身体によい」、「血液をサラサラにするため、夜間起床するたびにコップ一杯の水を飲む」と思い込んでいる人は少なくありませんが、過剰な水分摂取が脳梗塞の予防になるといって根拠はなく、血液粘稠度（ねんじょうど）に変化がないことも証明されています。いろいろな場面で「水分をよく取りましょう」というフレーズに遭遇しますが、過剰摂取による不利益ということも考えてみる必要があります。ただし、脱水状態に陥るような水分制限は危険なので、個々の患者さんの状態に応じた適切な水分摂取を心がけねばなりません。前述のように夜間頻尿の原因は多尿、前立腺肥大症や過活動膀胱、睡眠障害など多彩です。「歳のせいかな」と諦めず、泌尿器科専門医を受診し、適切な診断と治療を受けることが大切です。