

# 睡眠と排尿トラブル

吉田内科泌尿器科医院（御幸町） 吉田 兼司

## ■睡眠の役割

すべての哺乳類は生命維持のために睡眠をとりますが、特に私たち人間にとっては生活の質の維持のためにも睡眠は不可欠です。

睡眠中には、体内でさまざまなホルモンが分泌されていて、疲労回復や傷の修復を促すことが明らかになっていますし、目覚めた後のストレス対処にも重要な役割を果たしています。

また、睡眠中は脳の休息時間でもあるため、睡眠が不十分になると注意力や記憶力が低下し、仕事や家事に支障をきたします。

このように睡眠は非常に大切なものですので、それが阻害されることさまざまな悪影響をおよぼすこととなります。

泌尿器科を受診する患者さんは不眠を訴える人が非常に多いと感じています。睡眠については専

門外ですが、「睡眠障害の対応と治療ガイドライン」によると、不眠を訴える患者さんは20〜60歳では19%程度ですが、60歳以上では30%まで増えるそうです。睡眠も人間の機能のひとつですので、加齢とともに睡眠障害も増えるのではないかと考えています。

## ■睡眠障害と夜間頻尿

睡眠障害と関わりの深い排尿障害の中には夜間頻尿があります。夜間頻尿は「夜間に排尿のために1回以上起きなければいけない」という愁訴である」と定義されていますが、寝た後にトイレに行くために1回以上起きる人は多いのではないかと思えます。

夜間頻尿そのものは、生命に関係ないといえますが、夜間にトイレに行く際に転倒してしまったり、その転倒がもとで骨折してしまったりすることがあります。高



齢者は転倒による骨折が原因で筋肉が委縮して寝たきりになってしまふことは珍しくありません。これはとても重要な要素ですので、患者さんや家族の方に夜間頻尿について理解していただき、できるだけ早い段階で夜間頻尿に対処していくことが大切だと思います。

睡眠障害と夜間頻尿とは関連が深いと述べましたが、睡眠障害によって夜間頻尿が生じるのか、夜間頻尿があるために夜中に目が覚めてしまふのかは明らかではありません。夜間頻尿につながる泌尿器科の病気として、「過活動膀胱」や「前立腺肥大症」などがあります。

「過活動膀胱」は女性に多い排尿トラブルで、①我慢することが難しい尿意（尿意切迫感）②トイレが近い（頻尿）などの症状が主で、ときに③我慢できずに尿が漏

れる（切迫性尿失禁）といった症状も現れます。

一方、「前立腺肥大症」は男性の排尿トラブルです。その名の通り、前立腺が大きくなり尿道を圧迫することで、①尿の勢いが弱い②尿が出るまでに時間がかかるといった症状が現れ、過活動膀胱と同様に尿意切迫感や頻尿、切迫性尿失禁といった症状につながります。

このような排尿トラブルの症状の1つとして夜間頻尿があり、前に述べたとおり睡眠を妨げる原因となっていると考えられますが、今ではこうした症状は薬で抑えることができます。また、加齢や出産による筋力の低下の場合は、骨盤底筋訓練といった治療法もあります。「年のせいだから仕方がない」「女性なので相談するのが恥ずかしい」と悩まずに、ぜひ一度、医療機関にご相談ください。また、家族に高齢者のいる方もお気軽にご相談ください。

排尿トラブルを改善してぐっすり眠れる毎日を過こしましょう。