



生活の質を落とす 夜間頻尿やかんひんにょう

「夜中にオシッコで何度も目が覚める」、「朝起きたときに寝た気がしない」などで悩まれている方はいませんか。まるで広告の宣伝文句のようですが、これが夜間頻尿です。夜間頻尿は「夜間一回またはそれ以上排尿のために起きてしまう」という症状」と定義されています。夜間頻尿の有病率は、若年者で10〜30%、高齢者で40〜80%と報告されており、加齢とともに増加傾向にあります。また、男性のほうが女性に比べ高くなっています。この原因は必ずしも一つではなく、夜間多尿、前立腺肥大症、過活動膀胱、間質性膀胱炎などの尿路感染症、睡眠障害などが挙げられます。

すべての排尿症状の中で夜間排尿回数が増加が最も「生活の質(QOL)」に影響する症状と言われており、睡眠の質の低下、一度目が覚めるとすぐに眠れない、深い睡眠がとれないことによる翌日の活



動性の低下を来まします。また、高齢者においては転倒リスクの増加、骨折につながる重大な問題になることがあります。

夜間頻尿の原因として、夜間の飲水過多、アルコール、コーヒーなどのカフェイン類の摂取などが挙げられ、生活習慣の改善は最低限必要です。夜間頻尿の原因となりうる疾患があればその治療をすることで改善につながる場合もあります。

最近が高齢化社会を反映して夜間頻尿の問題意識が増しています。少しでも自分に当てはまるような症状があれば、一度かかりつけ医に相談されてみてはいかがでしょうか。