

平成31年2月10日号 (第193回)

阿伎留通信

公立阿伎留医療センターは、医の心を重んじ、患者の生命と健康と生活の質を考える良質の医療を実践し、地域医療の最適化に努力します。

今回の阿伎留通信は、「夜間頻尿について」をテーマに、泌尿器科 村田 保貴 医師よりお話しさせていただきます。

よく「夜のトイレの回数が多い」ということが話題に挙がるが、多いと感じる回数は人により様々であり、また同じ回数でも、人により困っている度合いが違う。睡眠時間も人により当然違い、深い眠りや浅い眠り等のいわゆる睡眠の質も一人ひとり違う。よくこんな話は聞いたことないだろうか？

「最近、夜トイレに2回も起きちゃって、寝不足だ。」

「俺なんて3回起きるけど、ちょっと多いと思うだけで、歳と思ってあきらめている。」

「朝方どうしてもトイレに起きちゃって、再度眠ろうとしても起きてしまい、結局少し早起きになってしまう。」

上記のどれもが、「夜のトイレの回数が多い」ということで困っていることに該当する。

❖夜間頻尿の定義❖

日本排尿機能学会編集の「夜間頻尿診療ガイドライン」によると、「夜間頻尿」とは夜間に排尿のために1回以上起きなければならないという訴えであり、そのことにより困っている状態、と定義されている。夜間とは、通常就寝し眠ってから、起床し活動するまでの間、つまり睡眠時間のことを指す。夜間頻尿の定義に該当するが、夜間1回の排尿で困っていると問題となる症例はあまりなく、我々泌尿器科医が実際に問題とするのは夜間2回以上の排尿であり、これが治療対象となるのが通常である。東北大学医学部泌尿器科の研究では、夜間排尿回数が1回以下の高齢者に比べ、2回以上になると転倒による骨折のリスクが2.63倍も上昇し、並びに死亡リスクも上昇すると報告されていることから、昔は「歳のせい」とあきらめていたものも、その重要性は無視できないものとなってきている。

❖夜間頻尿の病態とは❖

夜間の排尿回数を規定するのは、夜間産生尿量、膀胱容量、睡眠の質の3つである。例えば、普段1回の排尿量が400mlの人が、8時間睡眠のうち尿量1,000ml作られれば、どうしても2回以上はトイレに行ってしまう計算になる。2回トイレに行くことが問題となるかは睡眠の質によるもので、睡眠の質が良い場合は、2回トイレに起きるがすぐ眠れるため本人が困っていない

こともある。逆に睡眠の質が悪い場合は、ちょっとした尿意で起きてしまい、ベッドについても眠れず、ついついトイレに行ってしまう、ということもある。このように様々な病態を取り得る夜間頻尿の原因をはっきりさせるのに、非常に有用なのが「排尿日誌」である。

「排尿日誌」とは、排尿時間、1回排尿量、起床、就寝、飲水量について注目した生活史である。記入や毎回の尿量測定はやや面倒ではあるが、病院へ行かずとも全て自分で行うことが可能であり、これにより1日排尿回数や夜間産生尿量などが判明し、夜間頻尿の病態が夜間多尿なのか、睡眠障害なのか、膀胱蓄尿障害なのか、はたまた全部なのか、原因特定し治療を最適化することができる。その方法は、起きてから、就寝し、翌朝起きてから最初の排尿までを1コースとし、毎回の排尿時刻と量を測定し、飲水量も同時に記録する日誌である。通常は3日程度を連続で記録する。

❖夜間頻尿の原因となる疾患❖

夜間多尿は、夜間の尿量産生が多い状態であり、その原因はうっ血性心不全や糖尿病や高血圧、水分摂取過剰等が挙げられる。最近ではマスメディアの影響で、心筋梗塞や脳梗塞予防にと寝る前に水分を過剰に摂取することがあり、そのため夜間多尿となっていることが多々ある。

睡眠障害は、睡眠の質の低下やいわゆる不眠症の状態であり、その原因は悩みがある等の心理的要因や、寒さなどの環境因子、睡眠時無呼吸症候群等が挙げられる。自分ではよく眠れていると思っても、実は睡眠が浅いことがあり、いびきがうるさい等の症状がある場合は睡眠時無呼吸症候群の可能性を考えなければいけない。

膀胱蓄尿障害は、膀胱容量が低下している状態であり、その原因は膀胱炎や前立腺肥大症、過活動膀胱、パーキンソン病等が挙げられる。通常、尿失禁などの症状(=下部尿路症状)を伴うことが多く、夜間のみ症状が出現することはほぼ無い。

上記が2つ、3つと重なることで夜間頻尿を呈する場合もあり、特に加齢現象においては、3つが同時に起こりうることも十分考えられる。

❖夜間頻尿への対処方法❖

夜間頻尿への対処方法は、まず原因疾患の特定、治療を行うことが肝要であり、それに加え生活環境を整えるのも重要となってくる。医療機関に通院中であれば、糖尿病や高血圧などの基礎疾患のコントロールは十分に行い、症状によっては睡眠時無呼吸症候群の有無を調べる必要がある。不眠があれば、主治医に睡眠薬の相談をすることも検討し、特に排尿の症状があれば、泌尿器科を受診し内服薬の相談をすべきである。医療機関に受診せずとも自宅で可能な対処方法は、夜間多尿に対しては、水分制限や塩分制限が有効であり、睡眠障害に対しては睡眠の質改善のため、生活リズムを整えることや、室内を適切な温度にする等が挙げられる。膀胱蓄尿障害は、膀胱容量を増やすため排尿を少しずつ我慢する膀胱訓練が有効であるが、膀胱癌などの治療が必要な疾患が隠れている場合があるため、やはり泌尿器科で受診相談されることが望ましい。

阿伎留通信については、バックナンバーを公立阿伎留医療センターのホームページで御覧になることができます。ホームページアドレス(<http://www.akiru-med.jp>)