

まめにばるばるおしゃべり

(81)

“おなご先生”の独り言in診察室

しんしんえ

りびえ〜るの読者の皆さん、まめにしておられますか。秋こそゆつくり眠りたいんですけど、夜中に何回もトイレに起きられないけんという人は、つらいもんです。今回は“加齢とともに増加する夜間頻尿”の巻。

夜間頻尿は、就寝中に排尿のために3回以上起きなければならぬ状態をいいます。これまで夜間頻尿は前立腺肥大などの男性に多い病気とされてきましたが、最近は女性にも多く見られ加齢とともに増加することも分かっています。

夜間頻尿は毎日のことですから、不眠が問題となります。日中に眠気を催し、集中力の低下、ひいては事故につながるおそれがあります。夜間頻尿に悩む方は、主治医もしくは泌尿器科で早めに相談することが大事です。

夜間頻尿の原因について説明しましょう。

①夜間多尿 夜間に尿が多く作られる場合です。尿は本来昼間に多く作られ、夜は尿を作らないように、抗利尿ホルモン“ラシ”が働き、睡眠を妨げないようになっています。

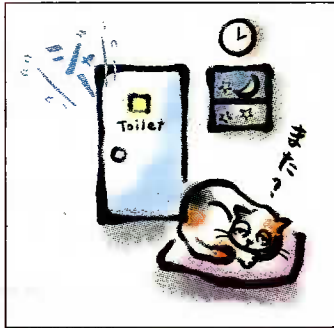
②膀胱容量の減少 膀胱は個人差がありますが、だいたい250〜300ml程度の尿を一度に貯留させることができます。しかし、加齢とともに尿がほんの少し貯留しただけで尿意を感じるようになる場合があります。これが夜間頻尿につながってきます。

③膀胱の筋肉が過剰に反応し、少量しか尿がたっても尿が残存するために、膀胱容量が減少するケースです。

④膀胱とはあまり関係なく、不眠や眼が浅いため何となくトイレに行く場合もあります。

夜間頻尿の原因を調べるための検査は①画像検査(腹部超音波検査、レントゲン検査、内視鏡検査)で膀胱や尿道の形、腫瘍の有無などを検査②尿検査(尿を採取し、血が混じっていないか、蛋白や糖が出ていないか)③尿量測定(尿量や勢い、排尿時間をチェック)があります。

できれば自分で、排尿日誌を付け、毎日の排尿状態を把握しましょう。



“加齢とともに増加する夜間頻尿”の巻

たときに尿が出やすくすることで、夜間尿を減少させるように工夫します。弾性ストッキングを着用することも一つの方法です。むくみを防止しやすから夜間尿量を減少させる可能性があります。

〔尿道閉塞で膀胱の容量が減少している場合〕α遮断薬という尿道の圧力を下げて排尿しやすくする薬を用います。また尿道の閉塞を改善する手術を行う場合もあります。

過活動膀胱のケースは抗コリン薬やα遮断薬を用いて膀胱の容量増加を狙います。尿漏れを防ぐには骨盤底筋体操をお勧めします。あおむけの姿勢で膝や肛門に力を入れて締め10秒間保ち、その後数十秒間緩める動作を1回とし、10回を1セットとして毎日5〜6セット(即ち50〜60回)すると症状が改善されてきます。ぜひお試しください。

(いんべ 杉谷内科小児科 医院院長・杉谷美代子 松江市東忌部町)