

# 医療ルネサンス

No.8264

# 夜間頻尿

5/5

# 水分控え適度な運動

## Q&A

夜間頻尿の治療について、診療指針の作成委員長を務めた桜十字病院（熊本市）上級顧問・泌尿器科医

長、吉田正貴さんに聞いた。

—夜間頻尿とは。

「排尿のため夜間に1回以上、起きなければならぬ症状を言います。年齢が上がるほど、患者の割合は高くなり、起きる回数も増加する傾向にあります。その結果、安眠が妨げられ、日中の生活にも影響が及び、夜間にトイレに行くことで、転倒・骨折する危険性も高くなります」

—原因は。

「尿の量が多い『多尿・夜間多尿』のほか、膀胱に尿をためておく機能に問題がある『膀胱蓄尿障害』、眠りが浅く夜間に目が覚める『睡眠障害』の三つが大半を占めています」

桜十字病院(熊本市)上級顧問  
・泌尿器科医長

よしだまさき  
吉田正貴さん



1981年、熊本大医学部卒。同医学部泌尿器科准教授、国立長寿医療研究センター泌尿器外科部長、副院長などを経て、2021年から現職。

「多尿・夜間多尿は水分の取り過ぎのほか、心不全や慢性腎臓病などが原因になって起きる場合があります。膀胱蓄尿障害は、前立腺肥大症や過活動膀胱など、泌尿器科医が診ている病気が原因で起きます。不眠症や睡眠時無呼吸症候群が原因と考えられる場合は、睡眠障害の専門医の受診を勧めます」

—2020年に「第2版」が作成された診療指針の狙いは。

「夜間頻尿に関する新しい知見が蓄積されてきたため、11年ぶりに改訂されました。夜間頻尿の原因が多様なため、何が原因になっているかを的確に把握できるようにすることが狙いの一つです。また、循環器疾患や睡眠障害といった泌尿器科以外のことが原因となることがあります。このため、新しい診療指針は、これらの病気を担当する専門医との連携を強めるための役割も担っています」

—夜間頻尿を治療するには、生活習慣の改善も効果がある。

「葉だけではなかなか治らないことが多く、特に夜間多尿の原因になっている場合は、生活習慣の改善が欠かせません。最近では脳卒中や心筋梗塞予防のために

「血液をサラサラにしよう」と、水分を意識的に取るように勧めることがあります。が、実は、脳卒中予防に効果があるという明確な証拠はありません」

「頻度を抑えるためには、夕方以降に水分を取り過ぎず、アルコールやカフェインの摂取を控えた方がいいでしょう。また、ウォーキングなど適度な運動のほか、塩分の取り過ぎを控えることや禁煙、夕方に足を高くして横になること、膝から下を締め付ける弾性ストッキングの着用も効果があると考えられています」

—夜間頻尿に悩む人にアドバイスを。

「加齢が原因で、相談するのにはばかられると困っている人がいるかもしれませんが、困っていたら、まずは、かかりつけ医に相談してください。原因が分かれば治療が可能で、背後にある大きな病気の予防にもつながります」

(小川祐二郎)  
(次は「緑内障」です)

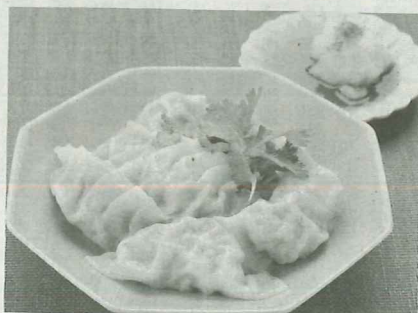
「病院の実力 2024総合編」が発売中。一般書店と読売新聞販売店で扱っています。

過去のレシピ よみうりグルメ部 Q

## きょうのひと皿

### 水ギョーザおろしポン酢

時間の目安 25分/熱量 281kcal/塩分 1.5g (1人分)



#### \*材料4人分

ギョーザの皮(厚手、大) 20枚  
豚ひき肉200g/白菜200g/  
長ネギ1/2本/大根4cm/オイス  
ターソース小さじ1/ポン酢し  
ょうゆ大さじ2/一味唐辛子少  
々/パクチー適宜

#### \*作り方

1. 白菜は耐熱皿にのせ、電子レ  
ンジ(600W)で3分加熱し、  
うちわであおいで冷ます。み  
じん切りにして、水気を絞る。

2. ボウルにひき肉、みじん切りにした長ネギ、オイスターソースとしょうゆ、砂糖各小さじ1、塩、コショウ各少々、酒、ゴマ油各大さじ1を混ぜ、(1)、片栗粉同量を混ぜる。
3. 皮の縁に水をつけ、(2)を等分に包む。
4. (3)を2回に分け、たっぷり沸かした熱湯で混ぜながら4~5分ゆでる。
5. 湯を切って皿に盛る。好みでパクチーを添える。すりおろして水気を切った大根、一味唐辛子をふり、ポン酢しょうゆを添える。 今泉久美

\*「子どもの詩」休みました。

# くらし 家庭



# 治療薬 対象は男性のみ

4/5

夜間頻尿に悩む甲府市の男性(85)は2021年6月、新しく処方された薬を使うと、症状が軽減した。日本では19年に発売された夜間頻尿の治療薬「デスマプレシン」だ。

うちやま泌尿器・腎クリニック(山梨県甲斐市)の院長、内山秀行さん(68)は「夜間頻尿にはこれまで、水分や塩分の過剰摂取などを控える生活指導と、夕方の散歩などを勧める行動療法しかなかった。新しい薬の登場は大きな武器になった」と語る。

夜間頻尿の原因は多様で、前立腺肥大症には「 $\alpha$ -1遮断薬」など



内山さん(右)の診察を受ける夜間頻尿の男性(4月1日、山梨県甲斐市で)

この男性は当初、血液をサラサラにしよと意識して水を飲んでいただけという。内山さんは「脳卒中などの予防のため水を多く飲みなさい」と言われるが、効果を示す明確な証拠はない。脱水はだめですが、夜に飲む水の量を抑えましょう」と男性にアドバイスした。

## くらし 家庭

夜間に作られる尿量が多過ぎて起る夜間頻尿は、心不全や睡眠障害のほか、降圧薬では国内でも多く使われているカルシウム拮抗薬の副作用などでも起きる。診療指針が11年ぶりに改訂されたのは、他の領域の医師たちと連携して治療していく必要性が明らかになったためだ。

岐阜大などが23年に発表した調査では、夜間頻尿の原因で最も多いのは「夜間多尿」で67%を占めた。診療指針の作成委員で山梨大泌尿器科教授の三井貴彦さん(56)は「加齢によって起きる抗利尿ホルモン(ADH)の分泌低下などが主な原因」とみる。このホルモンは腎臓で水の再吸収を進め、夜間の過剰な尿生産を抑える役割がある。このホルモンと同じ動きをする薬がデスマプレシンだ。

三井さんは、この薬が、夜間頻尿の原因となる心不全や腎機能低下などがある患者には投与できないことを挙げ、「使用できる患者の幅が狭いことが課題だ」と指摘する。さらに問題なのが、国内でこの薬が使えるのは男性のみであることだ。女性の臨床試験では有効性が示せなかったためだが、海外では男女とも使えるのとは対照的だ。三井さんは「女性も使えるよう、学会としても万全を尽くしたい」と話している。

をしていたので、孫の保育園のお迎えや世話は母がしてくれました。その後、認知症が進んだ母と孫の世話のため私は退職。夫にラインを組んでもらい、広い住まいへ引っ越ししました。

息子が離婚 孫の世  
ど全て私が  
す。息子の  
うのも私で  
息子に改  
も、私に對  
かり。息子  
の悪い夫か  
言われます  
つらいです  
期で育てる  
す。(神奈

### 人生案内

佐貫 葉

お手紙を拝見して痛感するのは、あなたと息子さんの「子育てや家事は、女がすべきだ」という思い込みの強さです。

毎日の弁当作り、身の回りの世話、学校行事など、パパである息子さんは、全くと言ってよいほど関与していないようです。その上で、再婚相手にその役割を期待するのは筋が違っているのではないですか。どれほど忙しくても、懸命に子育てを担っているパパはたくさんいますよ。

再婚相手に矛先を向けるのはやめて、息子さんに子育ての一部を担ってもらいましょう。それには、遠回りですが、まずは息子さん

に自分の衣服の  
してもらった  
は。私は、いい  
息子が自分の  
に洗濯してもら  
は恥ずかしいこ  
ます。息子さん  
をすることを習  
らしい、少しでも  
与することで、  
孫さんも信頼感  
得られるのでは  
うか。  
お孫さんの反  
育てと家事を一  
けて疲れている  
それを見て何の  
い息子さんへの  
含まれていま  
ましよう。それ  
えます。



# 医療ルネサンス

No.8262



# 夜間頻尿

3 / 5

## 男性がつけた排尿日誌のイメージ

朝起きてから寝るまで		夜寝てから起床時まで	
起床時間 6時15分		就寝時間 23時10分	
時間	尿量(ml)	時間	尿量(ml)
① 8時15分	300	① 0時15分	370
② 12時05分	300	② 1時45分	400
③ 14時50分	250	③ 3時50分	350
④ 19時30分	200	※ 6時10分	350
⑤ 21時50分	250	翌日起床時間 6時10分	
昼間尿量	計1300	夜間尿量	計1470
		1日総量	計2770
		夜間尿量の占める割合	53.1%



※は起床時で、夜間尿量に入れるが、夜間の排尿回数には含まない

# 排尿日誌で診断正確に

夜間の排尿回数は3回

記録を始めた。

で、起床時と合わせた尿量の合計は1470ml。夜間尿量が1日全体の53.1%を占める。

これらの数値は、甲府市に住む男性(85)が2021年5月、ある1日の排尿時間と排尿量を記した「排尿日誌」の一部だ。うちやま泌尿器・腎クリニック(山梨県甲斐市)の院長、内山秀行さん(68)に提案されて

男性が同クリニックを初めて受診したのは、17年2月。仕事を続け、趣味を楽しみ、おしゃれにも気を使いが、それまで半年間にわたって、排尿が我慢できずに少量の尿を漏らす「切迫性尿失禁」に悩んでいた。膀胱が過敏になる「過活動膀胱」と診断され、治療が続けた。しかし、21年5月の受診時に、夜間の排尿回数が4

回に増え、継続して眠れるのは約1時間半だけと訴えると、排尿量を量るための計量カップを手渡された。排尿日誌は、日本排尿機能学会が20年に公表した夜間頻尿に関する診療指針で、泌尿器科医に「強く勧める」とされ、診断の基礎となるものだ。従来は、患者が問診に答えた排尿回数などを診断に活用していたが、患者の記憶はあいまいなことが少なくない。排尿量を実際に量ってもらえば、診断は正確さを増す。患者自身が排尿パターンを

実感できるのも大きい。この男性の場合、最初の排尿日誌への記入から2日後の夜間尿量が1日総量の49%で、夜間にトイレに立つ回数は2回。夜間多尿(夜間尿量が1日総量の33%以上)で、夜間頻尿でもあるのは明らかだった。内山さんは、男性に水分

や塩分を取り過ぎないよう生活指導し、心不全や高血圧、慢性腎臓病などがないことを確認した上で、夜間頻尿の治療薬「ダスモプレシン」を処方した。症状を訴えた約1か月後の21年6月、男性に改めて排尿日誌をつけてもらった。その結果、夜間尿量が1日総量に占める割合は、基準値の33%こそクリアできなかつたものの、35%まで下がった。排尿も1回だけになった。「この薬の効果は明らかで、薬を飲み忘れた時は夜のトイレの回数が増えましたね」。内山さんがそう声をかけると、男性がうなずいた。ただし、この薬も万能ではなく、男性が完治したわけではない。けいれんや錯乱を起こす低ナトリウム血症など、注意すべき副作用もある。「排尿日誌をつけるよう指導しても、診療報酬の点数がつかない」(内山さん)など夜間頻尿の治療には課題も残っている。

(この項つづく)

過去のレシピ よみうりグルメ部

## カボチャと豆腐のおかか揚げ

時間の目安 15分/熱量 271kcal/塩分 0.5g (1人分)

※豆腐の水切り時間を除く



面にまぶす。カボチャも同様にする。揚げ油適量を170度に熱する。カボチャは3~4分かけてカリッと揚げ。次に、豆腐も4~5分かけて揚げる。皿に盛り、玉つゆを添える。

## きょうのひと皿

※材料2人分

木綿豆腐(小) 1丁(200g) / カボチャ正味100g / 削りカツオ2パック(6g) / だし汁1/2カップ / おろしショウガ小さじ1

※作り方

1. 豆腐は布巾やキッチンペーパーに包み、重しをして30分程度おいて水気を切る。カボチャは長さ5cm、幅1.5cm程度のくし形切りにする。
2. 小麦粉大さじ2、水同1と1/2を混ぜ合わせておく。
3. 豆腐は4等分に切る。
4. 小鍋にだし汁と、しょうゆ、みりん各小さじ1を入れて煮立てる。おろしショウガを加えて玉つゆを作る。

70代前半の男性。最近、スパーでアルバイトを始めました。このスパーでは高齢者が多く働いていますが、入荷した商品を並べるのが主な仕事で

## じめる社員

「自分は正社員。おは高齢者のアルバイトだろう」という態度はたから聞いていて「ちょっと言い過ぎだ」と思うような言葉遣いで接しています。



# 医療ルネサンス

No.8261

# 夜間頻尿

2/5

## 心不全、糖尿病のサインも

秋田県能代市に住む男性(84)は、日頃から規則正しい生活を心がけ、夜9時には床につく。しかし、1時間半〜4時間たつと必ず目が覚め、小用のためにトイレに立つ。そこから朝まで、ほぼ1時間ごと、3〜4回は尿意を感じてトイレへ向かう。まんじりともせず朝を迎える毎日だ。

こんな生活が80歳頃から続く。「眠くなるまでテレビを見たり、本を読んだりする日がさらにある」。男性は近くの病院の泌尿器科で、「前立腺肥大症」と「過活動膀胱」と診断され、処方薬を一時服用したが、効果はなかった。認知症も気になっていたので、同じ病院の物忘れ外来を受診したところ、睡眠障害の疑いがあるとして、秋田市にある「あきた睡眠クリニック」を紹介された。

2020年5月、検査入



夜間に装着する「CPAP療法」のマスクを手にする男性(3月20日、秋田県能代市で)

院すると、「睡眠時無呼吸症候群」と診断された。息をしようとしていのに、空気の通り道である気道が狭くなり、呼吸しづらい重度の睡眠障害だった。同クリニックの非常勤医師で、秋田大精神科教授の三島和夫さん(61)は、鼻に装着したマスクから空気を送り込んで気道を確保する「CPAP療法」を勧め、睡眠薬も処

方した。三島さんは「尿意が強いから目覚めるのか、眠りが浅いから、ちょっとした尿意でも目が覚めるのか。泌尿器科医と話す」と説明する。

高年齢者は尿をためる膀胱の機能が低下し、睡眠時にも尿意を感じやすい。睡眠も浅くなりがちで、音や温度などのちょっとした刺激で目が覚めやすい。「目覚めた際、トイレに行っておかないと、また起きてしまうという不安か

ら、軽い尿意でもトイレに行き、歩くことで目がますます覚める悪循環に陥りやすい」と三島さん。男性は、CPAPの効果で無呼吸の回数が減ってきたため、三島さんは夜間頻尿について別の医師の意見を聞くよう、男性に勧めている。

男性は若い頃、スキーやマラソンなどもしていたが、最近では息も切れるようになった。検査で心臓の大動脈弁狭窄症と診断され、弁を交換する手術を4月に受けたばかりだ。

夜間頻尿に関する診療指針の作成に関わった鹿児島大心臓血管・高血圧内科教授の大石充さん(60)はこう訴える。「心不全患者は国内に約120万人いて、その診断基準の一つが夜間頻尿の有無だ。夜間頻尿の原因としては、心不全のほかにも高血圧や糖尿病、薬の副作用などが挙げられており、夜間頻尿はこれらの病気のサインでもある。高齢だからと諦めず、かかりつけ医に相談してほしい」

医療・健康情報はインターネットサイト「ヨミドクター」(<https://yomidr.yomiuri.co.jp>)で

過去のレシピ [よみうりグルメ部](#)

### きょうのひと皿 ゆで豚とキュウリのニンニクしょうゆ

時間の目安 20分/熱量 229kcal/塩分 1.4g (1人分)



**\*材料 2人分**  
 豚ロース肉(薄切り) 150g / 長ネギ(青い部分) 1本分 / ショウガ1かけ / キュウリ2本 / ラー油小さじ1/2 / ニンニク1かけ

**\*作り方**  
 1. キュウリはピーラーやスライサーで帯状に薄く切り、氷水に入れてパリッとさせる。  
 2. ショウガは薄切り、長ネギはぶつ切りに。ニンニクはたた

いてからみじん切りにする。  
 3. 鍋に水2カップ、長ネギ、ショウガを入れて火にかけ、煮立ったら弱火で5分煮る。  
 4. しょうゆ大さじ1、酢小さじ1、ゴマ油同1/2、ラー油、ニンニクを混ぜてタレを作る。  
 5. (3)を弱めの中火にし、肉を1枚ずつ広げて泳がすように入れる。色が変わったらペーパータオルの上のせて水気を切る。  
 6. 水気をしっかり切ったキュウリを皿に盛り、肉をのせ、タレをかける。

藤井恵

くらし 家庭



# 医療ルネサンス

No8260

# 夜間頻尿

1/5

## 何度もトイレ 転倒リスク

愛知県知多市の関幸さん(87)は今年1月、自宅で転倒し、左脚の大腿骨を骨折した。深夜2時。いつものように目が覚め、寝室の隣にあるトイレへ小用を足しに行く途中だった。

妻と2人暮らし。19歳の時に航空機メーカーに入社して定年まで勤め上げ、その後も78歳まで九州にある大学の航空関連学科で技術指導した。80歳の時に脳梗塞を発症し、今は左半身が不自由だ。「左手は茶碗も持てない」という。転倒時は自由がきく右手で杖をついていた。トイレ前で右手を杖から離し、廊下の手すりをつかもうとした瞬間、バランスを失った。今も小用のため、夜間に2、3回は目が覚める。寝室には簡易トイレもあったが、「本物のトイレの方がおしっこをした気がしてトイレまで行っていた」と語る。



左脚を骨折し、回復期病棟で歩行訓練に励む関さん(左)(3月27日、愛知県大府市で)

排尿のため夜間に1回以上起きなければならぬ症状を「夜間頻尿」と呼ぶ。日本排尿機能学会が2020年に発表した診療指針によると、日常生活に影響する夜間頻尿は2回以上とされる。学会が23年に6210人を対象に実施した疫学調査によると、尿意のため夜間1回以上目覚める人は年齢とともに増え、60代では男性が74%、女性は62%。男性の方が頻度が高く、80代では93%に及ぶ。日常

生活への影響では、昼間の頻尿や尿失禁などを上回り、最も大きかった。夜間頻尿の原因は大きく分けて、①水分の取り過ぎや心不全、慢性腎臓病などによる「多尿・夜間多尿」②過活動膀胱や前立腺肥大症などによる「膀胱蓄尿障害」③不眠症や睡眠時無呼吸症候群などによる「睡眠障害」がある。

院し、歩行訓練に励む。残尿量が多いため、リハビリ科の主治医から紹介された泌尿器外科で「前立腺肥大症」と診断された。排尿障害の治療薬「タムスロシン」を服用する。

関さんのように夜間頻尿の人が骨折する例は少なくない。東北大が10年に発表した調査では、夜間の排尿回数が2回以上ある人はその後5年間の転倒による骨折、死亡のリスクがそれぞれ2・20倍、1・91倍に増加するという。京都大などは20年に夜間の排尿回数が2回の人は死亡リスクが1・85倍、3回以上は2・06倍になるとする調査結果を発表した。

診療指針の作成委員長を務めた桜十字病院(熊本市)上級顧問で、同センター前副院長の吉田正貴さん(68)は「夜間頻尿の人は転倒しないよう、自宅の寝室からトイレまでの環境を整備してほしい」と注意を呼びかけている。

(このシリーズは全5回)

医療・健康情報はインターネットサイト「ヨミドクター」(<https://yomidr.yomiuri.co.jp>)で

### くらし 家庭

過去のレシピ [よみうりグルメ部](#)

### きょうのひと皿

### エビのトマトカレー

時間の目安 25分/熱量 464kcal/塩分 1.9g (1人分)



**\*材料 2人分**  
 むきエビ150g / トマト2個 / タマネギ½個 / 白ワイン小さじ1 / カレー粉大さじ2 / おろしショウガ大さじ½ / おろしニンニク小さじ1 / ウスターソース大さじ½ / バター20g / ご飯300g

**\*作り方**

1. トマトは皮ごとすりおろす。
2. タマネギはみじん切りに。
3. エビは背わたを取り、コショ

4. 鍋にバターを溶かし、エビをいため、色が変わったら取り出しておく。
5. 同じ鍋でタマネギ、おろしショウガ、おろしニンニクをいため、少し色づいたらカレー粉を入れていためる。香りが立ったら(1)、トマトケチャップ大さじ2、ウスターソース、塩小さじ¼を加え、15分煮る。
6. (5)にエビを戻し1分煮る。皿に盛ったご飯にかける。あれば香菜を添える。

藤井恵

潮に... ない... わた... らい... いる... あ... の... エ... た... に... の... る...