

渋谷長寿健康財団が贈る
健康の話

《夜間頻尿》 解消のワザ

私たちは昼間、大脳が排尿を上手にコントロールしてくれ
るおかげで、おしこの回数、
出かた、色など気にすること
なく快適生活をしている。
ところが睡眠中は、尿が溜ま
る(尿意)と一旦覚醒しなけれ
ばならない。2回、3回、それ
以上になるとぐっすり感が損
なわれ、つぎの日の気分や仕事
にまで影響が出てしまう。



夜間の排尿回数は少ないに越
したことはない。これは万人の
願いだが高齢者にはより深刻
な問題。

その原因は①高血圧、動脈硬
化により、夜間の血圧が下が
らないために尿量が減らない。

②浮腫などで下半身に溜まっ
ていた水が、夜間仰臥位にな
ると一挙に心臓、腎臓へ戻っ
てきて尿量が増える。

③夜間は抗利尿ホルモン・バ
ゾプレシンの分泌が不十分に
なるため尿量が減らない。

④意外と知られていない原因
に塩がある。夕食の塩分量が
多いと夜間多尿と夜間頻尿と
なる。塩分を減らせば尿量も
回数も減る理屈となる。

⑤大きな原因の一つは、脳梗塞、
心筋梗塞を予防するために、
水を飲んで血液をサラサラに
しましょうという飲水指導で
ある。ところが、2ℓ以上の水
を毎日飲む人の血液粘調度を
調べてみると、意外に血液粘
調度に変化はな
いという。一方で、
食事以外にあまり
水を飲まない
人は、脳梗塞発
症の頻度が高いという。と言
うことはやはり飲水は大切に
必要なのだ。では、食事以外の
適正飲水量とはいかほどか？
それは体重の2〜2.5%。体重
50 kgの人では1000〜12



50 cc程度、体重70 kgの人で
は1500〜1750 cc程
度である。この適正飲水量を
起床から夕食時までの間に済
ませることだ。夜の口喝時や
早朝に飲む一杯の水を枕元に
置いて寝るなど、賢い飲水習
慣を身につけると、随分と夜
間頻尿は改善される。



⑥夜間頻尿の原因に筋肉減少
による貯水障害と冷えがある。
筋肉は人体の中で最大の貯水
ダムだから、筋肉のない人は
飲んだ水はすぐに尿となる。
おまけに筋力と運動機能の低
下による転倒や骨折がある。
泣き面に蜂とはこのこと。夜間
頻尿の薬物治療は、午後から
の利尿剤や、抗利尿ホルモン
類似のデスマプレシン内服な
ど山ほどあるが、私は安価で
よく効く医療用メラトニンを
処方している。さあ、薬が効か
ないとぼやく前に、夜間の頻
尿対策は水と塩と筋肉である
から、明日から賢い対処でぐっ
すりとお休みいただきたい。

大田トホーニヤ診療所

大田浩右