

今回のテーマ：「泌尿器科にかかる前に自分でできる夜間頻尿治療」

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症状のことを言います。

その回数は夜間睡眠中の排尿回数であり、その排尿の前後には睡眠しているので、夜間に2回以上トイレに起きる人の場合、転倒・骨折リスクや死亡リスクが高まると言われています。

今回は「自分でできる夜間頻尿治療」について、泌尿器科の加賀先生から資料をいただきました。ぜひ参考にしてください。

《《 自分でできる夜間頻尿の治療 《》》



- アルコール、カフェイン（お茶、コーヒー、ココアなど）を避ける。
- 夜間の過剰な水分摂取を避ける。
- 塩分を1日6～8g以下に減らす。
- 野菜や果物の過剰な摂取を避ける。
- 夕方から夜間に散歩やダンベル運動、スクワットなどを行い発汗を促す。
- 禁煙する。
- 湯たんぽなどによりベッドを暖かくする。
- 昼寝のときは脚を心臓より高くする。
- 日光浴をする。
- 日中に弾性ストッキングを穿く。



（夜間頻尿診療ガイドライン第2版より）

*漬物や味噌汁は塩分が多いです



たくあん14切れ⇒塩分3.6g



味噌汁1杯⇒塩分1.2g

1日1回にしましょう

*低アルコール飲料もアルコールです

- 夜間頻尿の患者さんの中には、アルコール濃度が低いものは大丈夫と思っている方がいます。夜に飲めば夜間の過剰な水分摂取にもなりますので、夜間頻尿の可能性は高まります。
- 「アルコールを飲むな」とは言いませんが、**アルコールを飲んだら夜間頻尿になる可能性がある**ということを承知で飲んで下さい。



*野菜や果物は水分が豊富です



ゆでた白菜100g⇒水分95ml



ご飯100g⇒水分50-60ml



みかん100g⇒水分80-90ml

水分を摂っていないつもりでも、3食食べると1Lほどの水分を摂取していることとなります。



自分でできる夜間頻尿治療をやっても良くならないときは…

年を取ったり、寒い季節になったりすると、トイレが近くなるのは人間の生理的な反応です。ですが、夜間頻尿は命に関わることもありますので、夜のトイレの回数が多い方は、ぜひ一度泌尿器科を受診されてみてはいかがでしょうか？



泌尿器科 加賀