

夜トイレに何回も起きてしまう。でも寒いからトイレに起きたくない。そんな時期ですね。睡眠の質を上げるためにも朝までぐっすり眠りたいものです。

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愁訴である」と夜間頻尿診療ガイドラインで定義されています。ただ1回の場合は個人で感じ方が違うようで、こんなものかとする方もいる一方、1回でも嫌だと感じる方もいます。もちろん2回3回とトイレに起きる回数が増えるほど、生活の質(QOL)が低下するのは明らかです。治療はお薬



が中心になりますが、合わせて行動療法を行うと有効とされています。例えば、飲水を調節する、運動する、禁煙する、弾性ストッキング使用、夕方の足の挙上などです。昼寝ができる方は足を高く上げて30分寝ると良いようです。

水分の摂り方ですが、必要水分量は体重の約2%がいいとされています。体重60kgの方は約1200mLです。摂りすぎ、少なすぎにも注意が必要です。

もう一つ夜間のトイレの回数を減らす方法をご紹介します。夜お風呂に入り寝るまでの間約1時間ほどソファなどで横になって足を心臓の高さまで上げておく。すると日中足に溜まっていた体の水分が心臓に戻ります。心臓に水分が戻ってくると尿を出すように脳が指令を送りトイレに行く事ができます。寝る前に1回トイレを済ませておけば夜間の回数が減らせると思いますのでぜひやってみてください。質の良い睡眠をとることで体の機能や脳の機能を正常に保ち健康に暮らす事ができます。

参考文献：夜間頻尿診療ガイドライン

ひばり薬局