

東北大学病院広報誌「へっそ」

hesso

ご自由におとりください



100%
Gramp



特集
夜間頻尿

43

寄稿

夜間頻尿

泌尿器科 伊藤 明宏



夜間に排尿のために起きなければならぬお悩みのことを「夜間頻尿」といいます。回数が少なければあまり気にならない方もいますが、多くなると眠りに影響するだけでなく、体への負担も生じてきます。夜間頻尿の原因には、昼夜を通して尿量が多いこと(多尿)、夜間のみ尿量が多いこと(夜間多尿)、膀胱にためられる尿量が少ないこと(膀胱蓄尿障害)、睡眠障害などがあげられます。

夜間多尿は、一日尿量の三分の一以上が夜間の睡眠中に作られる状態です(65歳以下では五分の一以上)。夜間は尿が濃縮されてあまり作られないようになっていますが、老化などで尿の濃縮力が低下すると夜間の尿量が増加します。高齢者や心臓の働きの弱い方では、立位が多い日中には下半身に水分がたまりがちですが、夜に横たわると水分が心臓に戻り、余計な水分を尿として体の外に出すので尿量が増えます。健康な若い方は夜間に血圧が低下しますが、高齢者や高血圧の方は夜間の血圧低下が少ないので、夜間の尿量が増加します。

膀胱の病気である過活動膀胱は、膀胱に尿が十分にたまっていないのにすぐにトイレに行きたくなって漏らしてしまいそうになる状態ですが、日中の頻尿や夜間頻尿もみられます。前立腺肥大症では膀胱の出口にある前立腺が大きくなり尿が出にくくなりますが、膀胱に負担がかかるために頻尿になりますし、排尿をした後に膀胱内に尿が残っているとすぐに膀胱がいっぱいになるので尿の回数が増えます。

高齢者では、睡眠の途中で目覚めてしまつて排尿をしたくなる方もいますし、排尿をしたくなつたために睡眠途中で目覚めてしまう方もいます。睡眠時無呼吸症候群では不眠だけでなく夜間頻尿もみられます。

その他いろいろな理由から、水分を多く摂取しているために夜間頻尿となる方もみられます。利尿薬を飲むことでも多尿となりますし、糖尿病による尿糖の増加や、尿糖を増加させるタイプの糖尿病治療薬によつても尿量が増加します。また、喫煙によつても頻尿が生じます。

hessou ちゃん



700% ORANGE

このような夜間頻尿の診療を泌尿器科で行う際には、膀胱や前立腺の検査の前に、内科的疾患、神経疾患、睡眠も含めた全身に関わる病歴をお聞きします。水分、アルコール、カフェインの摂取状況、尿量に影響するような薬の服薬状況、喫煙や生活スタイルも重要です。簡単ですが大切な検査として排尿日誌を付けていただきます。朝起きてから翌日の朝まで、排尿した時刻と、計量カップなどで測定した排尿量を記録するものです。昼夜の排尿回数、一回の排尿量、一日の尿量、夜間尿量などを知ることができます。

夜間頻尿の治療においては、まずは心臓病、高血圧、糖尿病、睡眠時無呼吸症候群など、夜間頻尿の原因となる病気の治療が大切です。さらに頻尿を改善する薬を使用する前に、行動療法と呼ばれる治療が行われます。水分、アルコール、カフェインの摂取が多い場合には控えるようにし、禁煙指導も行います。塩分摂取が多い場合には、塩分量を減らすことで夜間多尿が改善されます。また、ふくらはぎは第二の心臓といわれていますが、夕方に散歩すると下半身にたまった水分を筋肉のポンプ作用で血管内に戻して、尿として体外に出すことが可能となります。運動による発汗も水分を体外に出すことになるので、夜間頻尿に有効です。内服薬での治療としては、夜間の尿

量を軽減する薬、膀胱での尿をためる働きを改善する薬、前立腺肥大症に対する薬、不眠症に対する薬などが使用されます。

このように夜間頻尿にはいろいろな原因があり、適切な対処方法がありますので、お悩みの方は専門の医師にご相談ください。

伊藤 明宏
いとうあきひろ

1964年仙台市生まれ。

1990年東北大学医学部卒業。2018年4月より東北大学病院泌尿器科長。2018年12月より東北大学大学院医学系研究科泌尿器科学分野教授。

チェックしよう



夜間に限らず頻尿でお困りの方は、記録した排尿日誌を持って専門の医師に相談しましょう。

排尿日誌の付け方

起床時の排尿は夜間に作られた尿なので、その次の排尿から翌日の起床時までが1日分です。排尿した時刻と、計量カップなどで測定した排尿量を記載してください。

排尿日誌の記載例

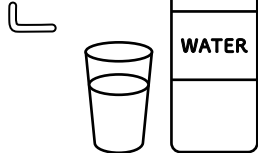
	排尿時間	排尿量(ml)	
0	6:00	220	(起床)
1	10:00	270	←ここからが 1日の尿量
2	13:14	320	
3	15:38	200	
4	18:40	220	昼間尿量 1200ml
5	22:20	190	
6	1:00	340	(就寝)
7	3:30	280	夜間尿量 800ml
8	6:00	180	
			(起床)

この例では、1日の尿量は朝10時から翌朝6時までの2000mlとなります。就寝後1時から6時までの3時間の800mlが夜間尿量となりますが、1日の尿量の4割(3分の1以上)となっており、夜間頻尿の原因が夜間多尿であることが分かります。

医療のギモン

水分を多く

取ることはいいの？



診療科のご案内

うそ？ほんど？

脳血管障害や虚血性心疾患の予防のために水分を多く摂取し頻尿になっていることがあります。脱水が脳梗塞のリスク因子であることは知られていますが、水分を多量に摂取することで「血液をサラサラにする」効果により、脳梗塞や心筋梗塞の予防になっているというエビデンスはありません。このために頻尿でお困りであれば、むしろ水分を控えることで、生活が楽になると思われれます。

泌尿器科 Urology

排尿に関するお悩みだけでなく、尿路結石、感染症(膀胱炎、尿道炎、前立腺炎、腎盂腎炎)、泌尿器臓器(腎臓、膀胱、前立腺、精巣、副腎)の腫瘍、不妊症、男性のお悩みなど、お気軽にご相談ください。

<https://www.hosp.tohoku.ac.jp/departments/d1303>



ここがツボ。

〈ツボとは〉「経穴(けいけつ)」とも呼ばれています。体表に現れる「反応点」であり「治療点」でもあります。そこを押すことによってさまざまな効果が期待できるところを指します。

ちゅうりょう



頻尿・尿漏れに効くツボ

何度もおしっこに行く、就寝後に目が覚めトイレに行く、急な尿意に我慢ができずに漏らしてしまうなど、それらは『下部尿路機能障害』という症状に含まれます。はり治療で使われる『中膠』というツボは、排尿・蓄尿など症状に有用であることが報告されています。おしっこの症状はさまざまな原因があり男性であれば前立腺の影響もあります。また、脳梗塞や腰のヘルニア後などでも起こりますので、おしっこの症状が気になった方は医師への相談もお忘れなく。

(正確な診断は医療機関にご依頼ください。)

漢方内科鍼灸師 石井祐三

。えいようレンシピ

「旬を味わう」

桜エビは、桜のようなピンク色の身や、春の時期に取れることがその名の由来といわれています。丈夫な骨を作るカルシウムや、抗酸化作用のあるアスタキサンチンなどの栄養が豊富です。

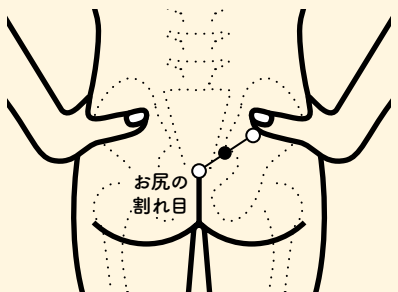
今回は、旬の食材である桜エビと三つ葉を使った、春を感じる炊き込みご飯をご紹介します。炊き上がりの、香ばしい香りをお楽しみください。



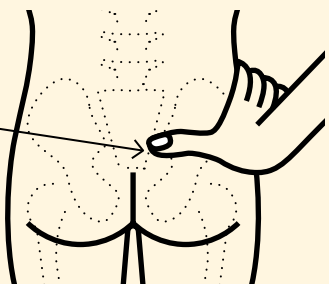
桜エビと三つ葉の炊き込みご飯

〈ツボの位置〉

腰に手を当てて親指の当たるところとお尻の割れ目を結ぶ線の真ん中。(左図の●)



骨をしっかりと刺激するように押す



〈ツボの押し方〉

骨をしっかりと刺激するように強く押してください。

〈材料〉4人分

- 乾燥桜エビ10g ○三つ葉1束
- うるち米2合 ○昆布5cm程度
- 塩5g ○みりん大さじ1 ○水360cc ○ゴマ適量

〈作り方〉米を研いだら水を切って30分ほど置く。三つ葉は根を切り落とし3cmくらいの長さに切る。桜エビはフライパンで香ばしくなるまで炒る。炊飯器に米、水、塩、みりんを入れ、米の上に昆布と炒った桜エビを乗せる。炊飯器の炊き込みご飯モードで炊く。炊飯が終わったら、昆布を取り出し三つ葉を炊飯器に加えて蓋をして5分ほど蒸らす。ご飯と具を混ぜ合わせたら茶碗に盛りゴマをふって完成。

えいようレンシピ
こちらでも公開中です!



Q1. なにをたべるとげん気が出ますか？わたしはグミを
たべるとげん気が出ます。 (きよっぴー・8歳)

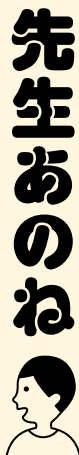
A. たべるとげん気がでる！とおもうたべものがあれば、それがいちば
んだとおもいます。わたしはチョコです。グミをよくかむことはよいです
ね。しかし、チョコやグミにはさとうがたくさん入っているので、むしば
やびょう気のげんいんになります。たべすぎには気をつけて、たべたあと
のはみがきもわすれないようにしましょう。

〈答えた先生〉小児歯科 山田 亜矢

Q2. 健康のために続けている習慣はありますか？ (40代)

A. 睡眠、身体活動が大切だと思っています。ぐっすり眠ることができれば、
認知症予防に役立つし、肌も荒れません。歩数計をつけて無理のない範
囲で歩くことは、生活習慣病の予防にはよさそうです。その他の私の健
康習慣は、タバコを吸わないこと、体重維持、楽しく毎日を過ごす、お酒は
適量を目指す、などです。

〈答えた先生〉産業衛生外来 黒澤 一



「黒猫ノロと世界を旅した20年」

平松謙三／著 2022.6

ハーバーコリンズ・ジャパン 1,500円+税

猫ざらいの著者が、ふとしたきっかけ
で飼ってしまった黒猫ノロの旅を
綴った一冊。ノロは旅を重ねるたびに
まさしく旅猫となり、いつしか世界37
カ国を著者と一緒回るようになります。
写真も満載で、この本を読ん
でいると、一緒に旅をしている気分にな
ります。

選・渡邊 啓市(仙台市民図書館)



仙台市民図書館の
本棚より



3 両膝はそろえて、お腹に近
づけるようにぐっと引き込
みましょう。



1 あおむけに寝た状態から
両膝を立てます。



4 下腹部に力が入っているこ
とを確認しながら、10回繰
り返しましょう。



2 息を吐きながら両膝を手
前に持ち上げて下ろしま
す。

「下腹部を鍛える運動」

寝たままできる

自宅で簡単！
エクササイズ&ストレッチ

詳しい動画、他の
エクササイズ&
ストレッチも
公開中です！



(主治医から運動制限を受けている方は、運動をお控えください。)

リハビリテーション部 理学療法士 馬場 健太郎

身体障害者マーク

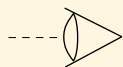
肢体不自由の人が運転していることを周りの
運転者に示し、安全運転を促すマークです。
表示は義務ではなく努力義務です。危険防止
のためやむを得ない場合を除き、このマーク
を付けた車に幅寄せや割り込みを行うことは
道路交通法で禁止されています。



問い合わせ先
警察庁交通局交通企画課

知ってる？このマーク

外からの視点



横になる日々

サンドウィッチマン

富澤たけし

膝には水が溜まっている。だが、それだけじゃない。50歳近くなり、体がポロポロだと感じる。まだ動ける60歳くらいで仕事を辞め、嫁さんと旅行でもして、あとは家でごろんと過ごしたい。

理想は木だ。その場所からじっと動かず、何百年も生き

る。人間もきつと、動くも命が削られるんじゃないか、動かずにじっと横になっていけば長生きできるんじゃないか、と本気で考えている。外では立ったり歩いたり大体いつも縦でいるから、せめて家のなかでくらは横でいたい。だから家ではネタ書きもゲームも読書もぜんぶ横になってやっている。

だが先日、なんか痛い…と思っ見ていたら、肘がぷっくり腫れていた。横になって使い過ぎた肘に水が溜まっていたのだ。家でわざわざ縦になるな

んて意味がわかんない、許されることなら本当はメシやトイレスすらも横でやりたい、と思っていたが、横には横のつらさとしてリスクがあったのだ。

縦になれば膝に、横になれば肘に、どっちにしたって水が溜まってしまふ。一体これからどうしたらいいんだ?! 人生ってやつは、なんてむずかしいんだ…。

富澤たけし

1974年生まれ。宮城県仙台市出身。1998年、伊達みきおと漫才コンビ「サンドウィッチマン」結成。2007年M-1グランプリ優勝。自身のブログのなかで自らを「膝に水尿管に石を持つ男」と呼んでいる。

グッド快適!

土日祝の 面会制限を 緩和しました

当院では、院内感染拡大防止のため面会制限を行っていましたが、4月1日より制限を緩和し、土日祝の面会も可能になりました。条件と時間をお守りいただき、引き続き基本的な感染対策などご協力をお願いします。詳しくはQRよりご確認ください。

〈時間〉午後3時～5時

〈条件〉面会は患者さん1人につき

1日1回2人まで、1回

の面会時間は15分程度

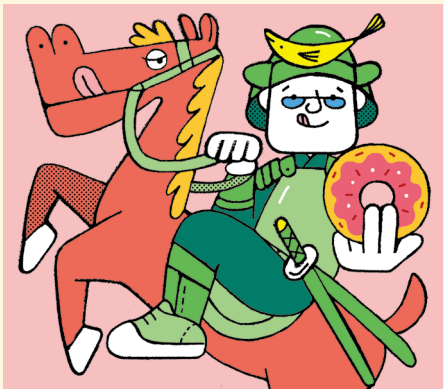


なぞなぞ

小さくても大きくても出るとすっきりするものはなーんだ?

まちがい探し

間違いを5つ探してね!



けんこう川柳

ダイエットしてるつもりが 目方増え(60代)

公式LINEスタンプ販売開始・公式Instagramを開設しました



hessoで連載中の4コママンガ「hessoちゃん」がLINEスタンプになりました。日常会話やからだ・健康についてのかわいらしいスタンプ全40種です。家族や友人とのコミュニケーションなど、さまざまなシーンでぜひご利用ください。また、Instagramアカウントを開設しました。最新のhesso発行情報や、誌面と連動したコンテンツをお届けしています。フォローや「いいね!」お待ちしております! 詳しくは右側のQRをご覧ください。

LINEスタンプ



Instagramアカウント



編集後記

受験前日、寝付けなかったのでホットミルクを飲むことに。飲みすぎたのか緊張なのか夜中に何度もトイレに起きてしまい、寝不足で朝を迎えたのは今でも苦い思い出です。今回の特集は、なかなか相談しにくい「夜間頻尿」。一人でお悩みの方も多いのではないのでしょうか。寄稿では、原因によって対処法もさまざまだと解説しています。排尿日誌のつけ方も紹介していますので、夜間に関わらず頻尿でお悩みの方はぜひ記録してみてください。(広報室 黒須)

ホスピタルモール
みんなのコンサートを開催しました



3月、ホスピタルモールでは2回のコンサートを開催しました。第67回はボカルの秀 孝四郎さんとピアノの遠山 邦夫さんによるユニット「ハーフセンチュリー」にご出演いただき、お二人の息の合った演奏や遠山さんのピアノソロの音色がホスピタルモールに響き渡りました。第68回はフルート奏者の但木 富美さんと喜久川 幸恵さんにご出演いただき、さまざまなジャンルの楽曲が会場を彩りました。フルートの優しい音色に包まれ、心地よいひとときとなりました。

令和5年度 病院長賞表彰式を
執り行いました

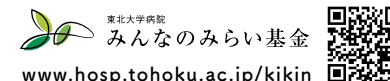


3月28日、令和5年度病院長賞表彰式を執り行いました。この賞は当院の発展に貢献した者を表彰するもので、毎年3月に授与しています。昨年度は、オンライン新患予約・逆紹介タスクシフトチーム、外来患者案内表示システム運用チーム、採血予約システム運用チーム、重症患者対応メディエーター、先端治療ユニットの5組が受賞しました。今後も、当院では患者さんにやさしい医療の提供につながるあらゆる取り組みを推進してまいります。

ご寄附のご案内

東北大学病院は、いまだ解決されていない病気の治療法の確立やそれらを担う医療従事者の育成に取り組むとともに、東北地区の医療体制を守るべく、日々、研さんと努力を重ねております。皆さまからいただいたご寄附は、これらの使命の実現の

ため有効に活用させていただきます。あたたかいご支援を心よりお願い申し上げます。



hesso 読者のおたより

書店のレジ前でかわいいイラストが目について手に取りました。病院の広報誌と店主が教えてくれビックリしました。15 ページ程にいろんなトピックが程よいボリューム・内容でおさめられていて、この冊子に出会えたことがとても嬉しかったです。次号以降も楽しみにしております。(40代)

hesso へのご意見・ご感想、テーマ、けんこう川柳、禁煙川柳、医師への素朴な疑問質問(先生あのね)を募集しています。住所・氏名・年代とそれぞれの内容をご記入の上、下記宛先までがき、Eメールまたはフォームでお送りください。

※本誌やウェブサイトなどでご紹介する可能性がございます。予めご了承ください。



〈宛先〉仙台市青葉区星陵町1-1 東北大学病院広報室

〈Eメール〉hesso@pr.hosp.tohoku.ac.jp

〈フォーム〉<https://forms.gle/AZoUbmETXXp8cviGA>



hessoオリジナル
A5クリアファイルなどを
抽選でプレゼント!

ウェブマガジン



病院と医療の今を伝える

INDEX

メールマガジン



東北大学病院の情報を発信

配信希望の方は左記QRより登録ができます。
(無料/月1回配信/不定期)

hesso

東北大学病院広報誌「へっそ」
第43号 2024年4月30日発行

東北大学病院 〒980-8574 宮城県仙台市青葉区星陵町1-1
TEL:022-717-7000 URL:www.hosp.tohoku.ac.jp
〈お問い合わせ〉東北大学病院広報室
TEL:022-717-7149 E-mail:pr@hosp.tohoku.ac.jp

Publisher:東北大学病院/Plan&Edit:東北大学病院広報室/Design:akaoni/Illustration:100%ORANGE
(表紙、P2,5)、佐藤拓人(P13)/©2024東北大学病院/本誌に掲載されている内容の無断転載、転用及び複製等の行為はご遠慮ください。



カラダと地域のまんやかに

hesso(へっそ)は東北大学病院の広報誌です。人のカラダを中心に、いまの医療を中心に、地域の皆さまに分かりやすく当院の活動を紹介します。

hessoを中心に人の輪がで
きる、まさに地域の「おへそ」
のような存在を目指します。



WEBサイト

〈なぞなぞの答え〉便(小便・大便)

〈まちがい探しの答え〉①將軍の顔が変わった ②將軍の履物がスニーカーに

③笹かまがドーナツ ④かぶとの飾りが魚 ⑤馬の目

