

## 夜間頻尿

夜間頻尿とは眠ってから起床するまでに1回以上排尿のために目を覚ますことを言います。通常は、夜間に尿の産生が減少するとともに、昼間より多くの尿を膀胱に貯められることから目を覚ますことなく快適に眠れますが、夜間頻尿があると日常生活に支障をきたすことがあります。夜間頻尿には夜間多尿を含めて色々な要因が絡み合っており、その原因を的確に診断して治療することが必要です。

当科では排尿の時間と量を**排尿日誌**として記録してもらいますが、さらに精密に調べる必要があるときは、**携帯式尿流量計**を使って自宅で簡単に数日間記録することができます。また、水分や塩分の取りすぎによる足のむくみがみられるときは、体の水分の動きを体成分測定機器で精密に調べます。

尿がすっきり出なくて排尿後に尿が残っている症状があれば、超音波で残尿量の測定を行い、前立腺肥大や過活動膀胱を中心に検査します。また、治療に抵抗する夜間頻尿に対しては睡眠障害の可能性もあるため、睡眠時無呼吸症候群を含めた睡眠障害について**睡眠呼吸療法センター**で詳しく調べます。

治療はこれらの総合的な検査結果をもとに、運動や食事を含めた日常生活の指導から症状にあった薬物療法や外科的治療まで最適な選択を行います。

2004年 1月 20日 (火)

1日目

起床時間 午前・午後 7時 00分

就寝時間 午前・午後 11時 00分

起床時 から 翌日の起床時 までの分をこの1枚に記入してください。

時間	排尿 (○印)	尿量 (mL)	切迫感 (○印)	漏れ (○印)	備考
1 7時 00分	○	120mL			
2 8時 30分	○	80mL			いっしょに排便
3 10時 00分	○	100mL			
4 13時 00分	○	100mL	○	○	手を洗った時に濡れた
5 14時 00分	○	50mL			
6 16時 00分	○	100mL			
7 18時 30分	○	120mL	○	○	トイレまで間に合わず
8 19時 00分	○	40mL			
9 20時 30分	○	80mL			
10 21時 30分	○	50mL	○		
11 23時 00分	○	100mL			就寝前に排尿
12 2時 00分	○	80mL			
13 5時 30分	○	130mL	○	○	トイレまで間に合わず
14 時 分		mL			
15 時 分		mL			
16 時 分		mL			
17 時 分		mL			
18 時 分		mL			
19 時 分		mL			
20 時 分		mL			
時間	排尿 (○印)	尿量 (mL)	切迫感 (○印)	漏れ (○印)	備考

翌朝 1月 21日 (水)

起床時間 午前・午後 7時 00分

メモ

排尿日誌



携帯式尿流量計