



マリン調剤薬局

患者様にやさしい薬局をめざして

Marine Pharmacy

マリン健康通信 平成31年度 秋号

## 頻尿に悩んでいませんか？

「トイレの回数が増えた」

「尿の量は少ないけれど、何度もトイレに行きたくなってしまう」

頻尿はデリケートな問題ですが、放っておくと症状を悪化させて

しまったり、病気のサインを見落としてしまったりするかもしれません。

原因と改善策を知って、より快適な毎日を目指しましょう！



### 頻尿とは？

「そもそも一日に何回トイレに行ったら頻尿なの？」と、疑問に思いませんか？

日本泌尿器科学会では頻尿を次のように説明しています。

一般的には、朝起きてから就寝までの排尿回数が8回以上の場合を頻尿といいます。しかし、1日の排尿回数は人によって様々ですので、一概に1日に何回以上の排尿回数が異常とはいえず、8回以下の排尿回数でも、自身で排尿回数が多いと感じる場合には頻尿といえます。(日本泌尿器科学会HP引用)

一般的な回数に関わらず、以前よりもトイレの回数が増えて困っていたり、夜間に尿意が起きて十分に眠れなかったりするのであれば、頻尿だと言えるでしょう。

### まずは生活を見直そう

頻尿の原因には様々なものが考えられますが、その一つに生活習慣があります。

何気ない行動が原因になっていることもあるので、当てはまるものがないか見直してみましょう。

## ① 水分の摂取量

単純なことです、水分を多くとれば尿量も多くなります。  
ただし、頻尿症状が気になるからといって過度に水分摂取を控えるのは危険です。  
特に、持病や服用している薬の関係で水分摂取を制限されている方は、  
自分がどのくらいの水分を摂るべきなのか医療者に相談するべきでしょう。



## ② 塩分の摂り過ぎ

体には塩分濃度を一定に保とうとする働きがあります。一定以上の塩分濃度にならないように、体は過剰な塩分を水分で薄めて尿から排出するのです。つまり、塩分を摂りすぎるとトイレの回数も増えてしまいます。

塩分の過剰摂取は頻尿以外にも高血圧などの様々な疾患の原因となるため、今まで意識していなかった方は減塩を心がけてみてください。

### <減塩のコツ>



- ・お酢や香辛料を使って、塩気以外の味のバリエーションを増やす
- ・出汁をしっかり取って調味料を減らす
- ★少しずつ調味料を減らして、徐々に薄味に慣れていきましょう！

## ③ カフェインやアルコールの飲み過ぎ

カフェインやアルコールには利尿作用があります。頻繁に飲む習慣のある方は控えてみてください。

### <カフェインを多く含む飲料>

- ・コーヒー ・お茶 ・ココア ・エナジードリンク ・コーラ 等

カフェインが少なめのコーヒーやお茶も販売されています。どうしても飲みたいときは取り入れてみましょう。



#### ④ 緊張やストレス

「発表会の直前や、大事な試験の前に限ってトイレに行きたくなくなってしまう！」なんて経験がある方は多いのではないのでしょうか？膀胱が緊張やストレスの影響を受けて、尿意を感じることもあります。

症状が一時的なものであれば大きな被害はありませんが、継続的にストレスがかかると「心因性頻尿」と呼ばれる病気につながることもあるため注意が必要です。

緊張が長く続く場合は意識してリラックスしましょう。



以上、病気以外に考えられる頻尿の原因を挙げましたが、当てはまるものはあったでしょうか？その他に、体の冷えや、加齢による骨盤底筋のゆがみなども頻尿のきっかけとなります。

### もしかしたら病気が原因かも・・・

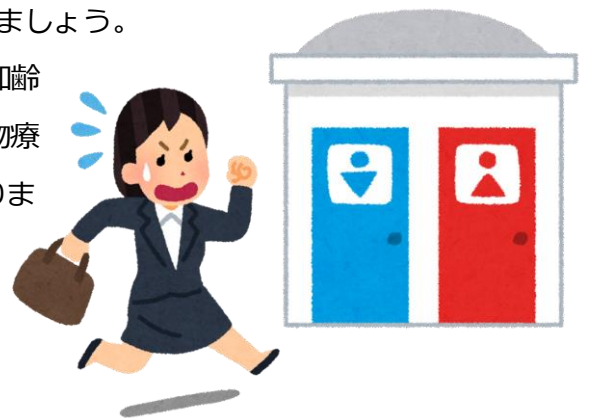
頻尿は何かしらの病気に関係している可能性もあります。次に、どのような病気があるのかを少しだけご紹介します。

#### ・ 過活動膀胱

過活動膀胱は、膀胱が自分の意思とは関係なく勝手に収縮してしまう病気です。

トイレの回数が多いだけでなく、急な尿意に悩んでいませんか？急な尿意に襲われ我慢できないことを「尿意切迫感」といいます。この尿意切迫感が当てはまる場合、生活を改善するだけではなかなか治らないため、医師に相談しましょう。

起こる原因は、膀胱と脳をつなぐ神経のトラブルや、加齢や出産による骨盤底筋のゆるみなど様々です。治療は薬物療法のほか、膀胱訓練や骨盤底筋訓練などの運動療法があります。



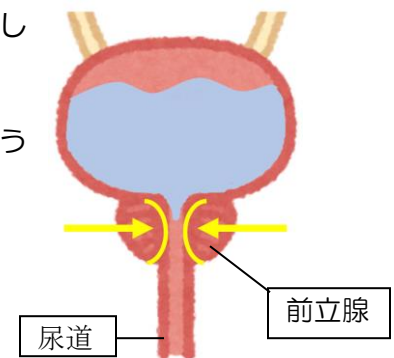
## ・ 尿路感染

細菌が尿道から侵入し膀胱炎が起きると、神経が過敏になり尿意を感じやすくなる  
ことがあります。排尿時に痛みを感じる場合や、残尿感や尿意切迫感がある  
場合は膀胱炎の可能性がります。



## ・ 前立腺肥大症

男性の体には膀胱の真下、尿道の周りに前立腺というものが存在します  
前立腺が肥大すると尿道が圧迫され、尿を少ししか排泄できなくなってしまいます。  
それにより一回排尿しても膀胱内に尿が残り、少し時間がたてば新し  
く作られた尿で膀胱がいっぱいになってしまいます。  
1回のトイレで出る尿量は少ないのに、何度もトイレに行ってしまう  
方は要注意です。



## ・ その他

心因性頻尿、間質性膀胱炎、糖尿病、子宮筋腫 等

これらの病気はあくまで一例であり、症状が当てはまったからと  
いって断定できるものではありません。

日常生活に思い当たる原因がない場合や自力で改善できない場合  
は、かかりつけの病院や泌尿器科を受診しましょう。



### 参考

一般社団法人 日本泌尿器科学会  
(<https://www.urol.or.jp>)

頻尿・トイレが近い・尿もれが気になる人へ | UUI (切迫性尿失禁) 相談室 | ファイザー  
(<https://www.oab-info.com>)

頻尿対策.com | 夜間トイレが近い時の治療・改善方法  
(<http://hinnyou-taisaku.com>)