

頻尿

しょっちゅうトイレに行きたくなる、おしっこが近い症状を「頻尿」といいます。朝起きてから夜寝るまでの間の排尿がおおよそ10回以上の場合は「昼間頻尿」、就寝後の排尿回数が2回以上となる状態は「夜間頻尿」と言われます。



FREQUENT
URINATION

最近 トイレが近くなったかも？

「最近トイレが近くなった」と感じることはありませんか？トイレの回数が増えて旅行や外出を不安に感じているのを、加齢のせいだと諦めてはいませんか？**「頻尿」とは、日中（起床後から就寝まで）の排尿（はいにょう）回数が、おおよそ10回以上の場合をいいます。**一般的な頻尿の原因はさまざまです。よく知られているのは中高年男性の前立腺肥大症、女性に多い過活動膀胱などがありますが、感染症である膀胱炎や高血圧、心不全で内服している利尿薬や糖尿病なども頻尿の原因となります。そのほかに内分泌系や脳神経系の病気によるものもあります。また、原因がはっきりとしない場合には、不安や緊張による心因性頻尿という症状や生活習慣に基づく頻尿であることもあります。なかなか相談しにくいトイレの話ですが、体からのサインを見逃さないことが大切です。

頻尿の主な原因

原因1 泌尿器の病気

前立腺肥大症や過活動膀胱などの尿を出す（排尿）、膀胱に尿を貯める（蓄尿）機能が衰えている場合や、膀胱炎や膀胱結石などの細菌感染や結石の刺激で起こっている頻尿もあります。また一部には膀胱癌などの病気が隠れていることもあります。

原因2 泌尿器以外の病気

糖尿病や脳卒中の後遺症、脊髄の病気、睡眠障害やホルモンの異常など、泌尿器以外の、全身の病気が原因となって頻尿の症状が出現することがあります。

原因3 心因性や生活習慣

不安や緊張などの精神的なストレスが原因となっている頻尿や、水分の取りすぎやアルコールやカフェイン、香辛料などの嗜好品が原因となる生活習慣に基づく頻尿もあります。

院長の認知症コラム 認知症の方の中で、頻りにトイレに行きたがる人がいます。トイレに行った記憶を失ってしまっている場合もありますが、頻尿の原因が「記憶障害」ではなく「排尿機能障害」から来る残尿感や不快感が影響している場合もあるので注意が必要です。また認た症の薬の中には尿意を促すものもあるので、主治医と相談することでトイレの回数を改善できる場合もあります。

COLUMN

「認知症と便秘」