

みんなの健康ラジオ

『夜間頻尿』

(2026年2月26日放送)

横浜市泌尿器科医会

港南台かわかみ泌尿器科クリニック

川上 稔史

『排尿日誌』とは？

- ① 起床後から翌朝の起床まで（または就寝後から翌日の就寝前まで）を1日として記録する
- ② 夜間を含む全ての排尿の時刻、1回排尿量、切迫感、尿漏れの有無を記載（可能であれば量も）
- ③ 飲水量（アルコール、カフェイン含有飲料など）、摂取時刻、食事の時間
- ④ 就寝、起床時間
- ⑤ 3日間程度の記載（連続した記載が望ましいが・・・）

『排尿日誌』の意義

- 各種排尿障害の評価だけでなく多尿、夜間多尿などの診断が可能となる。
- 患者自身が排尿状態、水分摂取量を客観的に捉え、生活習慣を振り返るきっかけとなることが期待できる。
- 病態を評価し適切な治療選択の一助となる。

夜間多尿

定義：夜間多尿指数（夜間尿量/24時間尿量）が

A. 33%を超える（65歳以上）

B. 20%を超える（若年者）

（夜間頻尿診療ガイドライン、第2版、2020）

原因：①水分、塩分摂取過多

②抗利尿ホルモンの分泌低下

③心血管障害（夜間高血圧症、心不全）

④慢性腎臓病

⑤睡眠時無呼吸症候群

⑥薬剤性

⑦長時間の臥床

行動療法の例

- 飲水指導：24時間尿量が20～25mL/kg（1日飲水量として体重の2%程度）
- 尿産生増加、膀胱知覚亢進、睡眠障害に影響する可能性のあるカフェイン、アルコールや水分を多く含む食物を夕食以降あるいは就寝前4～6時間以降に摂取しない。
- 食事を就寝2～3時間前までに済ませ、その後は口渇がない限り飲水を避ける。

塩分指導：降圧目的の数値ではあるが6g/日未満を
推奨

高血圧診療ガイドライン2019.

運動療法：夕方～就寝前までの適度な下肢を動か
す運動（散歩、スクワットなど）

→下肢の体水分を血管内に戻して静脈還流を促
し、就寝前までの尿量を増加させる。

→睡眠障害の改善も期待。

嚴重な行動療法を行っても効果がなければ、薬
物治療（抗利尿ホルモン）の適応となる。