

みんなの健康ラジオ

『夜間頻尿』

(2026年2月19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

夜間頻尿とは

定義：夜間（就床から離床まで）に排尿のために1回以上起きなければならないという愁訴。

（夜間頻尿診療ガイドライン、第2版、2020）

→実際に**臨床上の問題となるのは通常2回以上**起きる場合が多い。

夜間頻尿とQOL

(QOL:Quality of life [生活の質])

- ①夜間中途覚醒が日中の眠気を引き起こし、**不眠**
や日中の活動性低下の原因となる
 - ②高齢者において**転倒の発生要因**となり大腿骨頸
部骨折のリスク増加→更なるQOLの低下へ
- ✓ 日常生活において男性では夜間頻尿が最も支障度の高い症状
 - ✓ 女性では腹圧性尿失禁と同等の支障度

一方で全ての方が支障と感じているわけではなく、特に高齢者では正常な加齢現象として受容していることも少なくない。

夜間頻尿の原因

多尿

水利尿：水分摂取過剰、中枢性・腎性尿崩症、薬剤性など

浸透圧利尿：電解質利尿、糖尿病などの非電解質利尿

夜間多尿

水分摂取過剰、抗利尿ホルモンの日内変動異常、心血管性・薬剤性多尿、睡眠時無呼吸症候群など

多尿、
夜間多尿

膀胱蓄尿
障害

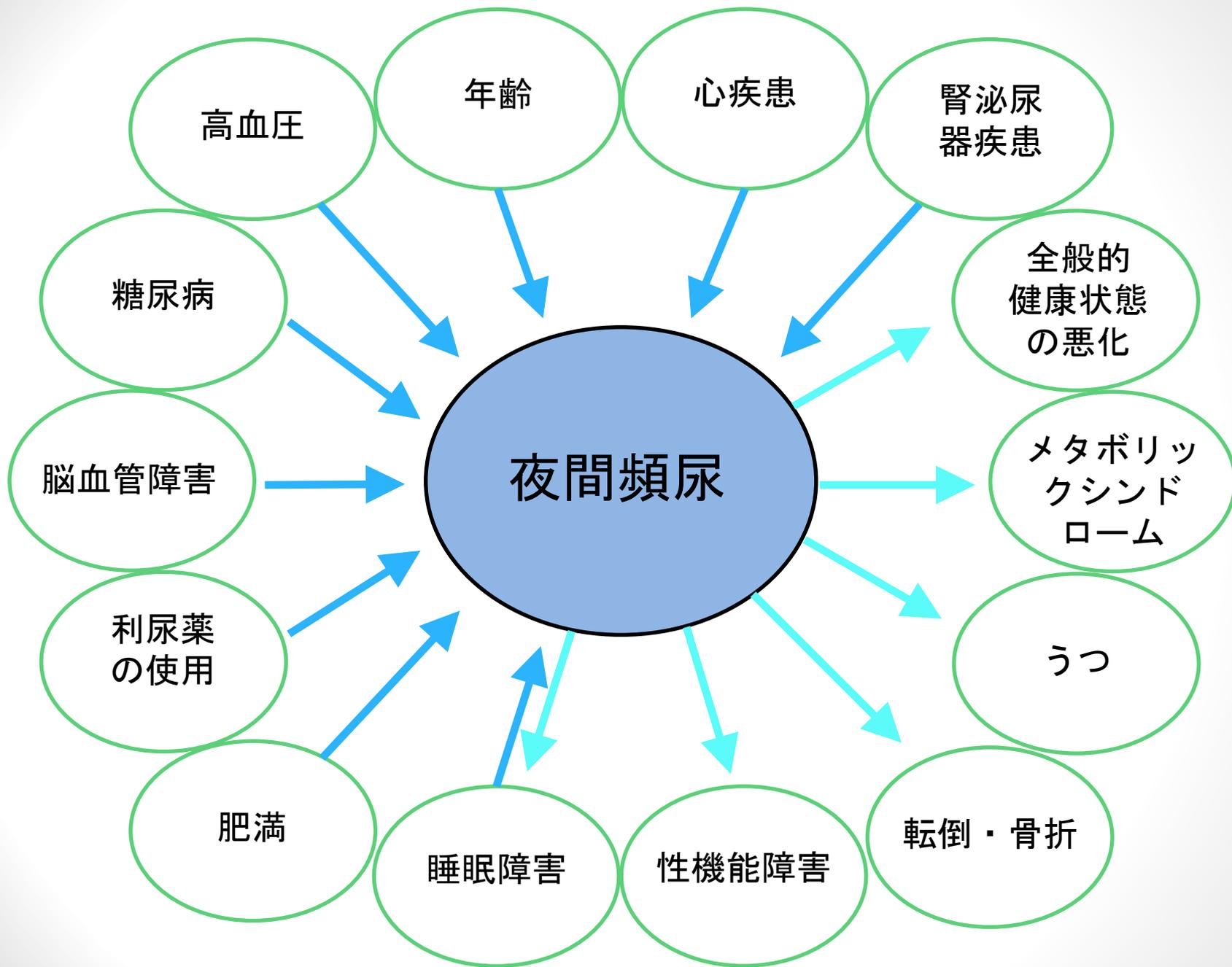
睡眠障害

膀胱蓄尿障害

過活動膀胱、前立腺肥大症、間質性膀胱炎・膀胱痛症候群、骨盤臓器脱など

睡眠障害

中途覚醒、早朝覚醒、再入眠困難、睡眠時無呼吸症候群、むずむず脚症候群など



夜間頻尿の診療

問診

検査

- **尿検査**
血尿や感染症がないかを調べます
- **超音波検査**
膀胱に残っている尿の量、前立腺肥大の有無を調べます
- **血液検査**
腎臓の働き、PSA（前立腺癌の腫瘍マーカー）を調べます

排尿日誌の作成