

夜間頻尿の原因や  
日常生活でできる対策  
受診の目安について  
わかりやすくお話しします。

2026年度



第4回

# つなん健康くらぶ

夜中のトイレ気になっていませんか？

～夜間頻尿について～

夜中に何度もトイレに起きて、睡眠不足を感じたことはありませんか？  
夜間頻尿は「年のせい」だけではなく、薬の影響、感染症、病気が関係して  
いることも。原因を知り、毎日の工夫や受診の目安を一緒に考えましょう。

講師

**千手 孝太郎** 津南病院 総合診療科  
兵庫県出身、昨年度より津南病院にて勤務

日時

**7月23日(木)**  
15:30~16:30

参加費

**無料**

どなたでもご自由にご参加ください

場所

津南町公民館(文化センター)3階 視聴覚室  
中魚沼郡津南町大字下船渡丁 2806-3

問合せ先

津南病院 経営推進室  
つなん健康くらぶ宛

☎ 025-765-3161