

夜に何度もトイレへ
行くのは
「年齢のせい」だけ
ではありません

つなん健康くらぶ

2026/07/23 15:30～16:30

津南病院 総合診療科 千手孝太郎



本日持ち帰っていただきたい4つのこと



原因は一つではなく
「**5つの型**」があることを知る。



原因を見分ける最強のツール
「**排尿日誌**」を知る。



自分の「**生活のクセ**」と
「**症状**」を振り返る。



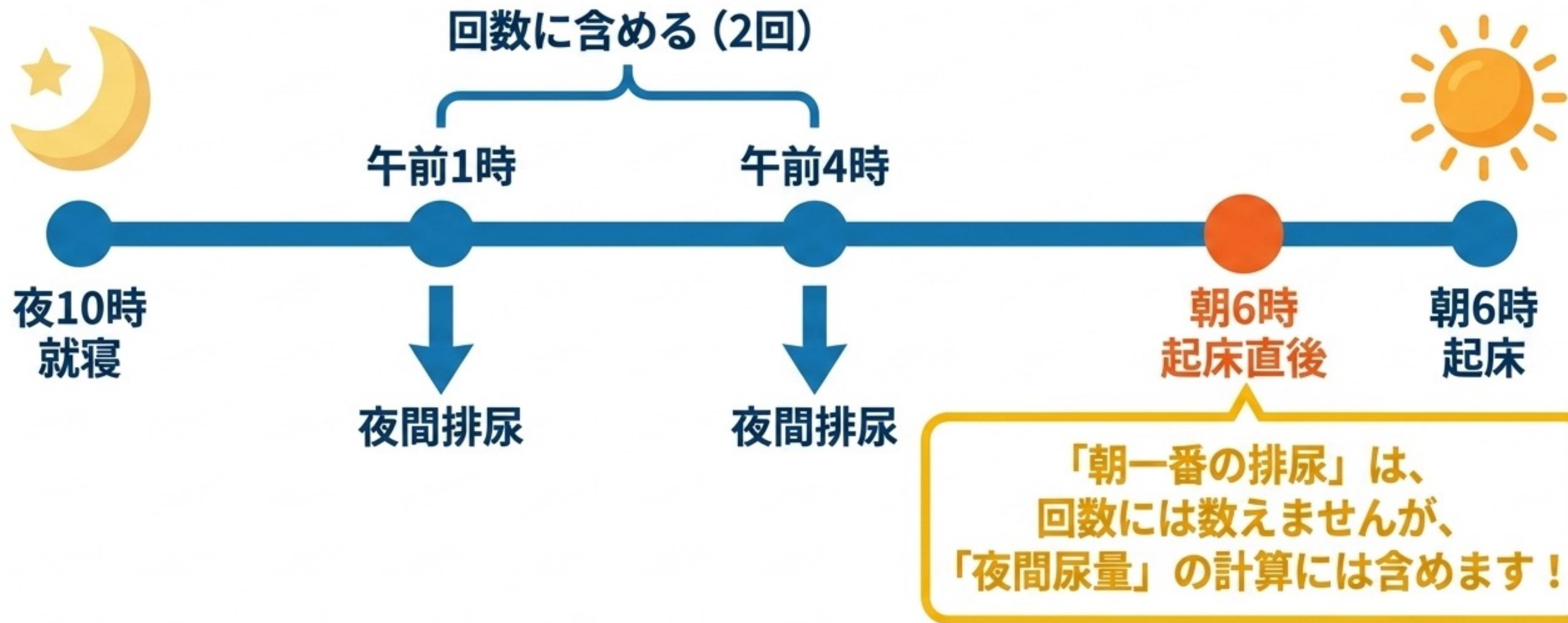
自分でできる対策と、
適切な「**受診の目安**」を知る。

中心メッセージ：夜間頻尿は「膀胱」だけの問題ではありません



単なる膀胱の老化ではなく、「暮らし全体」から原因を探るサインです。

夜間頻尿とは？（回数と尿量の数え方）



- 睡眠中に排尿のために1回以上起きれば「夜間頻尿」。
- 実際には夜2回以上、または生活や転倒リスクに支障がある場合に治療の対象となります。

加齢は「背景」。最大の危険は「夜間の転倒」です

なぜ高齢者に多いのか？

- 尿を濃縮する力の低下
- 膀胱容量の減少
- 睡眠の浅さ
- 慢性疾患・服薬の増加

「年齢のせいだから仕方がない」
わけではありません。
対策で改善可能です。

トイレの回数だけではない危険



- 睡眠分断による
日中のだるさ・集中力低下
- 最大の脅威は
「暗い廊下での転倒・骨折」

【比較マトリクス】 あなたの夜間頻尿はどの型？（5つの原因分類）

型	町民向けの表現	主な手がかり
24時間多尿	一日中、尿が多い型	昼も夜も毎回多い、のどが渇く
夜間多尿	夜に尿が多くなる型	夜中も1回の量が多い、 夕方に足がむくむ
膀胱蓄尿障害	膀胱にためられない型	少量が何度も、急な尿意、尿漏れ
睡眠障害	先に目が覚める型	尿量は少ない、いびき、無呼吸
混合型	いくつか重なる型	高齢者に最も多い（前立腺＋むくみ等）

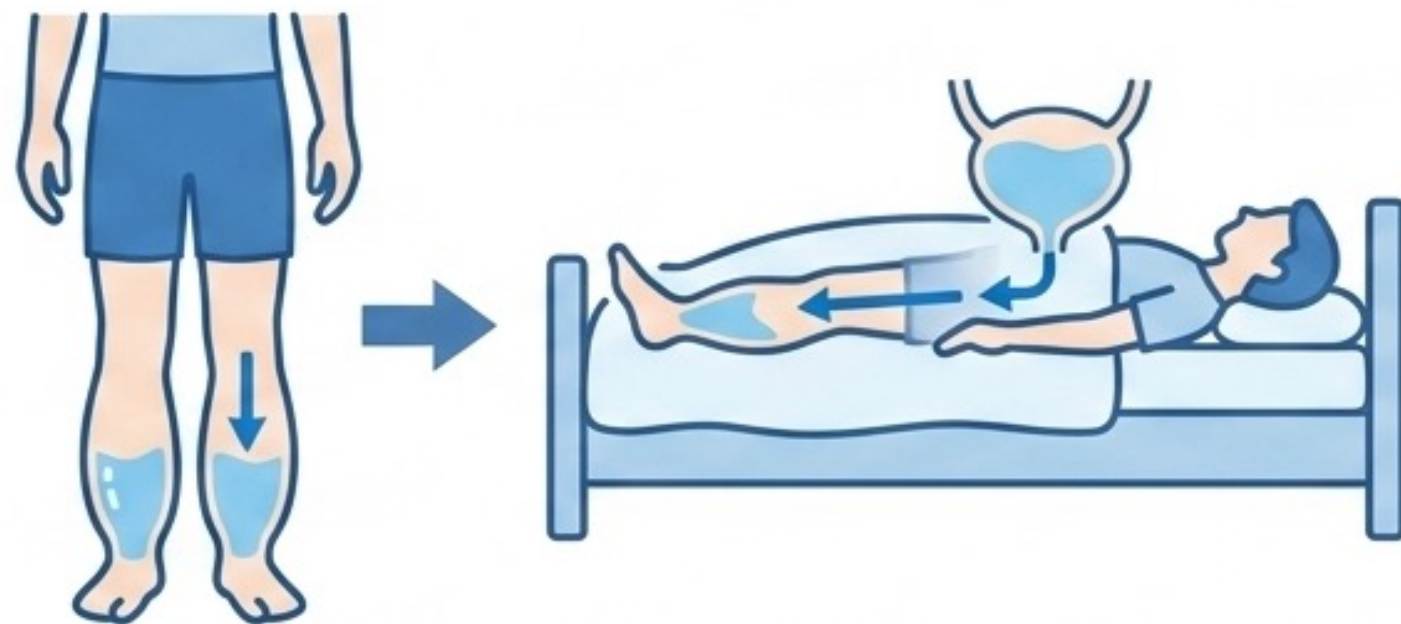
【型1&2】 「尿量が多い」 2つのパターン

型1：一日中、尿が多い型 (24時間多尿)



- 昼も夜も毎回量が多い。
- のどが非常に渇く。
- 疑われる病気：糖尿病など。

型2：夜に尿が多くなる型 (夜間多尿)



- 1日の尿量は普通だが、夜に作られる量が多い。
- 夜中に毎回しっかり出る。夕方に足がむくむ。

【型3&4】「ためられない」と「先に目が覚める」

型3：膀胱にためられない型 (膀胱蓄尿障害)



- 尿量は少ないのに**急に強い尿意**が来る。
- **我慢できない。**
- 過活動膀胱や前立腺肥大症など。

型4：先に目が覚める型 (睡眠障害)



- 「尿意で起きた」のか「**目が覚めたから**トイレに行った」のか。
- いびき、無呼吸。
- 尿量は少ない。

暮らしの中に隠れた4つの要因



水分の摂り方

減らしすぎも脱水で危険。日中に摂り、夕食後～就寝前のがぶ飲みを避ける。



見落としがちな食塩

塩分が多いと体が水を溜め込む。漬物、味噌汁、加工食品に注意。



お酒とカフェイン

寝酒は睡眠を浅くし、中途覚醒と転倒リスクを増やす。



下肢のむくみと運動不足

座りっぱなしは足に水を溜める。ふくらはぎのポンプ作用が低下。

夜間頻尿に隠れた「全身の病気」と「薬」

睡眠時無呼吸症候群
(大きないびき、無呼吸)



心不全 (息切れ、
急な体重増加、強いむくみ)



慢性腎臓病
(尿を濃縮する力の低下)



糖尿病
(高血糖による多尿、強い口渇)



薬(利尿薬や血圧の薬)が影響することもある。
自己判断では絶対にやめずに、主治医や外来医師に相談してください。

【参加型】あなたの生活・症状チェックリスト

- ☐ 夜、トイレに2回以上起きる
- ☐ 夜中の1回の尿量が「多い」と思う
- ☐ 夕方になると、靴下の跡がつくなど足がむくむ
- ☐ 大きないびきをかく、無呼吸を指摘された
- ☐ 急に強い尿意が来て、我慢しにくい（または漏れる）
- ☐ 寝る前にお茶や水をたくさん飲む習慣がある
- ☐ 晩酌（寝酒）をする
- ☐ 漬物や味噌汁など、塩分の多い食事が好き
- ☐ 糖尿病、心臓病、腎臓病がある、または利尿薬を飲んでいる

【症例クイズ】 この人はどの型でしょう？



【症例A】 82歳女性。
夜3回起きる。毎回たっぷり
(250~300ml) 出る。
出る。夕方に足がむくむ。
坂道で息切れがする。



➡ 答え：【夜間多尿型】
(心不全などの評価が必要)



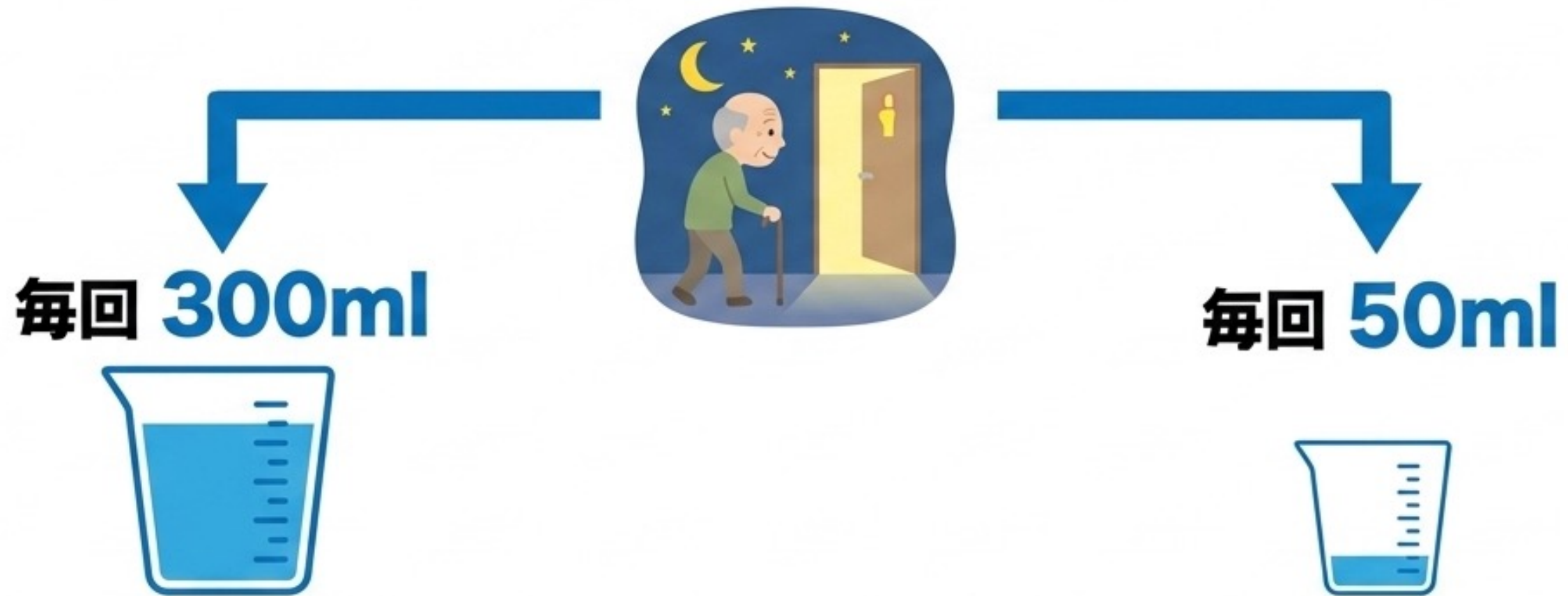
【症例B】 78歳男性。
夜3回起きる。毎回ちょろ
っと (50~100ml) 。
急に尿意が来てトイレへ走
り、時々間に合わず漏れる。



➡ 答え：【膀胱蓄尿障害】
(過活動膀胱など)

原因を見分ける最強のツール「排尿日誌」

夜3回トイレへ行く

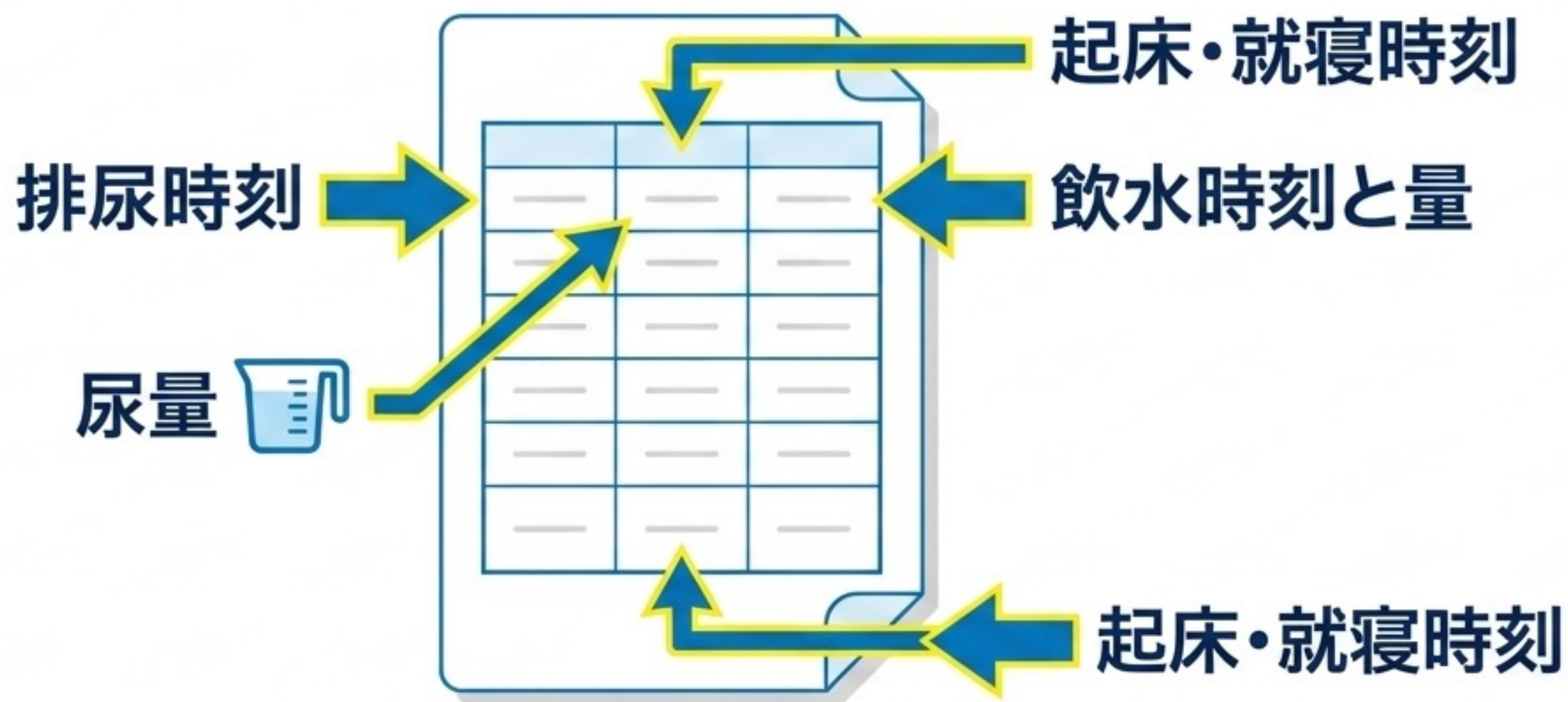


「夜間多尿」➡
飲み方や心不全の治療へ。

「膀胱蓄尿障害」➡
前立腺や過活動膀胱の治療へ。

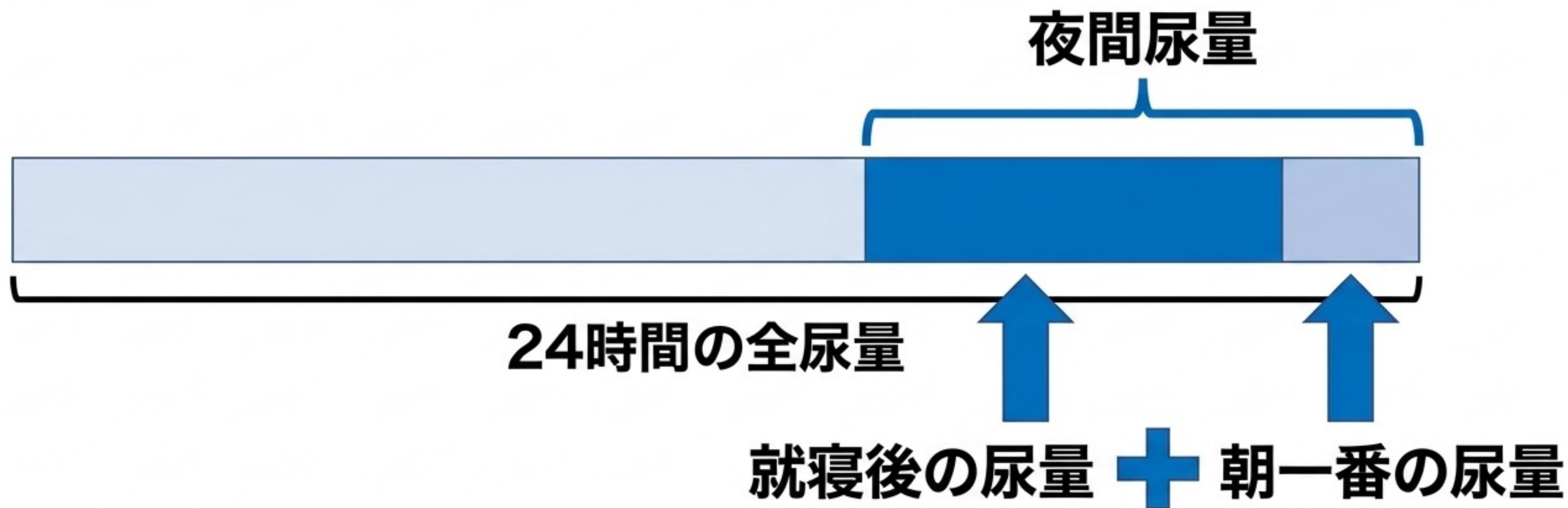
夜間のトイレの回数だけではわからないことも。
尿量を測定していくことでより適切な治療計画が考えられます。

排尿日誌のつけ方(まずは2～3日間)



完璧でなくて構いません。計量カップを用意し、まずは2～3日間の傾向をつかむことが大切です。

【図解】「夜間多尿」かどうかの見分け方



【高齢者の目安】 夜間尿量が、1日全体の尿量の「33%」を超えていたら、「夜間多尿」の疑いがあります。

今日から自分でできる生活療法まとめ



夕食後～就寝前の
「がぶ飲み」を避ける
(日中の水分はしっかり摂る)。



漬物や汁物を減らし
「減塩」する。



夕方に歩く、座ったまま
足首をパタパタ動かす。



毎日同じ時間に起き、
長時間の昼寝を避ける。

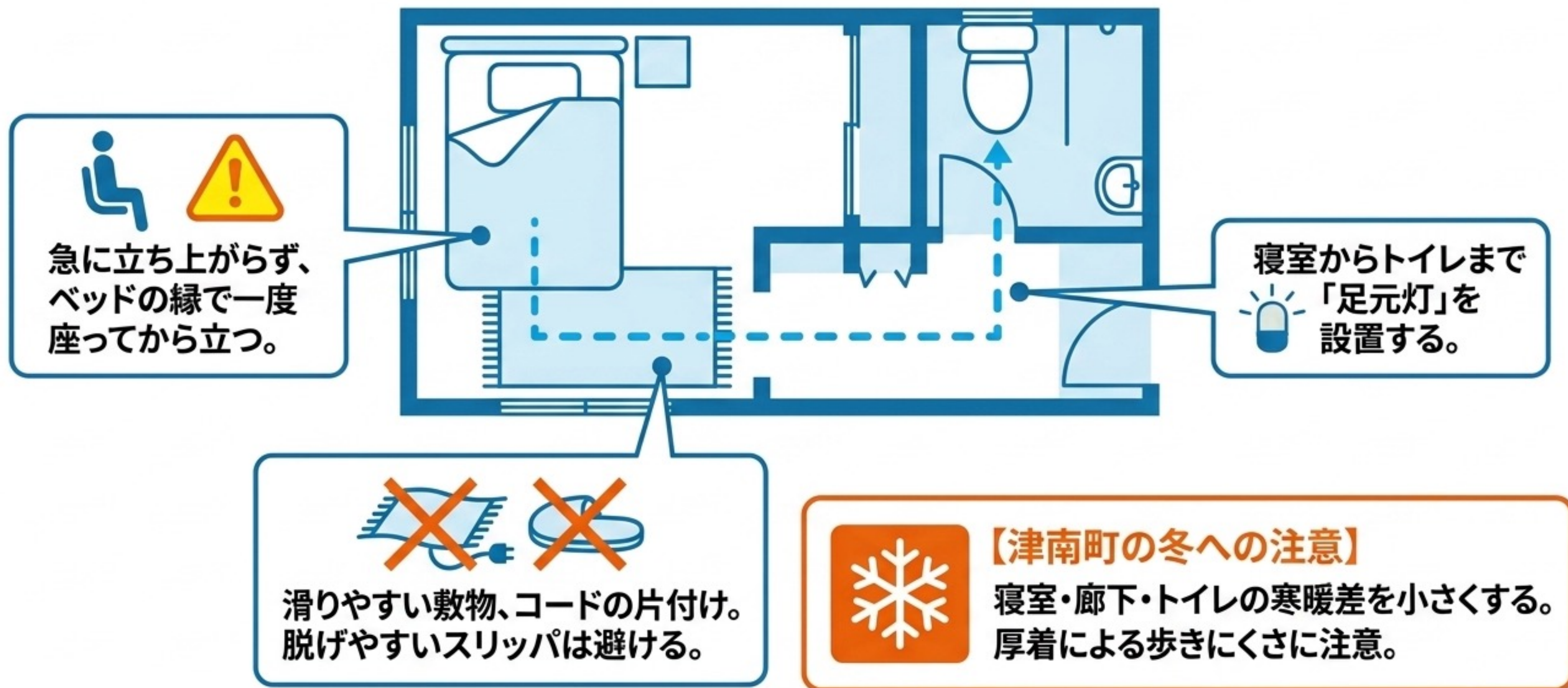


寝酒をやめる、夕方以降
のカフェインを控える。



腸内環境を整え、
便秘を改善する。

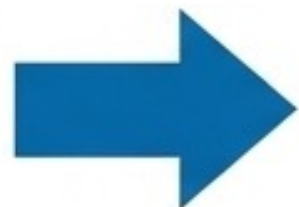
夜間の転倒予防と住環境の整備



万能な「夜間頻尿の薬」はありません(原因に合わせた治療)



【原因】
前立腺肥大症



【治療】前立腺や尿道を緩め、
尿を出しやすくする薬



【原因】
過活動膀胱



【治療】膀胱の収縮を抑え、
尿をためやすくする薬



【原因】
夜間多尿



【治療】生活改善、基礎疾患
(心不全など)の治療、尿を減
らす薬(医師の厳重な管理下)

⚠ 一つの薬で治らないこともあります。自己判断で薬を中断せず、医師と相談しながら調整しましょう。

まずはどこへ相談するか？(受診のステップ)

いきなり泌尿器科へ行く必要はありません。まずは持病(hypertension、糖尿病など)や普段の薬を把握している「**かかりつけ医**」へご相談ください。



持参すると良いもの

- ☐ 2～3日間記録した「排尿日誌」
- ☐ お薬手帳
- ☐ 症状のメモ(いつから?急に悪化したか?)
- ☐ (家族から聞いた)いびき・無呼吸の情報

【フローチャート】専門医へ行くタイミングと急を要するサイン

尿が全く出ない、
血尿、強い残尿感



【泌尿器科】へ

強いむくみ、
横になると息苦しい



【循環器内科】へ

激しいのどの渇き、
昼夜の多尿、体重減少



急いで受診すべきサイン



・多量の血尿、血の塊が出る



・発熱や悪寒、腰の痛みを伴う



・夜間に転倒し、頭を打った

まずは当院 内科/総合診療科に
ご相談ください！

夜間頻尿は、年齢のせいだと諦めないでください



膀胱だけを見るのではなく、「暮らし全体」と「体全体」から原因を見つければ、改善できることがたくさんあります。

まずは今日から、**水分の摂り方**を見直し、**「排尿日誌」**をつけることから始めてみましょう。