

## 夜、おしっこで目が覚めて、困っていませんか？

寝てから1回以上排尿で目が覚めることを夜間頻尿といい、2回以上で生活に支障を来すといわれています。原因として一番多いのが、水分の取り過ぎです。寝る前にアルコール（特にビール）やコーヒー、紅茶などカフェインの入ったものを飲むと夜間の尿量が増えるため頻尿になります。また、不眠症や昼夜逆転など、生活リズムが乱れていても夜間頻尿は起こります。

ただ、中には病気が原因で治療が必要なこともあります。高齢の男性では前立腺肥大症がその代表です。前立腺は、膀胱（ぼうこう）の出口にあり、50歳を超えると大きくなることが多く、おしっこが出にくくなり、残尿が増えてきます。残尿が増えると、膀胱がすぐにいっぱいになって頻尿となります。特に夜間の頻尿が顕著に見受けられます。

また、中年期以降の女性に多く見られる病気に過活動膀胱があります。膀胱に炎症やがんなどの異常がないのにおしっこが我慢できなくなり、ひどい場合は漏れてしまう病気で、これも夜間頻尿の原因となります。

その他、糖尿病や高血圧、薬剤によるものなど、挙げれば切りがありません。

原因が分かれば良くなる可能性もありますので、歳のせいだと締めたり、恥ずかしがったりせず、泌尿器科を受診してください。

平成28年12月

池上 雅久