

排尿日誌を付けてみよう!

1日、何回程度排尿していますか。日中は5回から7回で、夜は行かないか、行っても1回程度が平均的な回数です。少し人より多いと感じる方は、排尿日誌を付けませんか。

病気としては、男性は前立腺肥大症や慢性前立腺炎、女性は過活動膀胱と慢性膀胱炎が多くなっていますが、多量の水分補給や利尿作用のある飲み物が原因で、頻尿になっていることがよくあります。排尿日誌を付けることで、その原因がはっきりします。

■排尿日誌の付け方

3～4日間、24時間、毎回の排尿の時間と量、尿意の有無、尿漏れの状況や排尿時の違和感を記録します。就寝中であっても、尿意で目覚めてトイレに行った場合は、その時間と排尿量を記録します。

▷日付を記入します。

▷排尿の度に、時間を記入します。

▷我慢できない尿意があった場合は、尿意の欄に○を記入します。

▷尿量（尿漏れではなく、トイレでの排尿）の欄に、排尿の度に排尿量を記入します。計量カップで1回ごとの排尿量を計ります。計量カップは100円ショップなどで入手できます。

▷前回の排尿から今回の排尿までに尿漏れがあったら、尿漏れの欄に○を記入します。

▷摂取水分量の欄に、食事以外で摂取した飲み物の量と種類を記載します。

▷排尿時に、痛みや出しにくさを感じるような場合は、欄外にメモします。

このようにして排尿日誌を付けることで、生活習慣上の頻尿の原因が診断できます。自分で判断できない場合は、排尿日誌を持参のうえ、お近くの泌尿器科を受診してください。

令和元年6月

池上 雅久