

はまもと通信 第10号 「夜間頻尿」

夜間頻尿とは？

年をとると共に、膀胱や尿道の機能が衰えることで、排尿障害として様々な症状が引き起こされます。

特に、夜間の排尿回数が増えることを夜間頻尿といいます。



夜間頻尿の原因・症状は？

夜間頻尿は夜間に目が覚めることを繰り返すため、睡眠の質を悪化させ、日中の眠気が仕事や家事に影響を及ぼすほか、夜間の転倒や骨折を引き起こす場合もありますので、きちんと対策することが重要です。

原因は、加齢や過度の水分摂取のほか、糖尿病、高血圧、肥満などの持病が関与する場合がありますので、かかりつけ医に相談してください。



夜間頻尿の対策は？

<生活リズムを整える>

眠りやすい寝具を用意し、規則正しい生活リズムに整えることが重要です



<寝る前の水分量を調整>

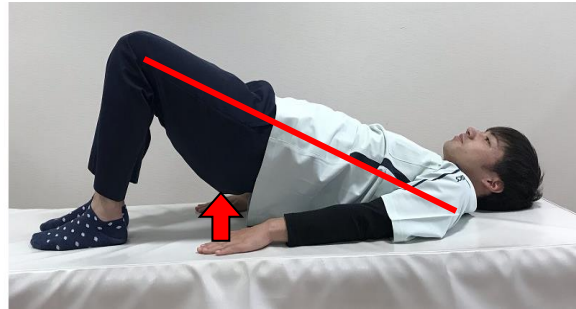
体重の2~2.5%（体重60kgで約1.5ℓ）が1日の飲水量の目安とされています
一度にたくさん摂りすぎないようにしましょう



<夜間頻尿の予防・改善に向けたエクササイズ>

骨盤周辺の筋肉を鍛えることで、排泄機能が改善するといわれていますので、身体に負担のない範囲で実施していきましょう！

<エクササイズ①> 「ヒップリフト」



仰向けで膝関節を約 90° に曲げた状態で、お尻を持ち上げましょう
(お尻を持ち上げる時に、腰を反りすぎないように注意しましょう)

<エクササイズ②> 「ランジ」



手すりなどに手を添えながら、片方の足を踏み込みます
腰が丸くなったり、反りすぎたりしないよう、姿勢を保ちます

※ 5回1セットを目安に、無理なく運動していきましょう！