

想

夜間頻尿 ～水分の過剰摂取も原因のひとつ～
—泌尿器科 主任医長 江頭 稔久—

特集 動脈硬化という病気をご存知ですか？

旬の味だより
～ ネギと豆腐のさっと煮 ～

JR九州病院 広報誌「そう」第21号



題名：雪衣
撮影：石井 正子（NTTパソコンセミナーOBデジカメクラブ）
撮影場所：自宅近く
撮影者コメント：雪の降った朝、カメラを抱えて外へ飛び出しました。近所の塀の中から出ていた、ピラカンサスの雪の衣をまとった枝ぶりが、かっこよく撮ってみました。

’ 1 2 冬
JR九州病院



1. 夜中にトイレに何度も行って、困るのですが・・・。

と悩んでいる方は少なくありません。一般的には寝ている間のトイレ回数は0回～1回位であり、これは夜間に腎臓で産生される尿量が、日中に比べて少なくなる仕組みがあるからです。ところが、寝てる間に何度かトイレに行きたくなり目覚めてしまう。この症状を「夜間頻尿」と言います。夜間頻尿は、高齢者の生活の質(QOL)を低下させる代表的な排尿障害です。

2. なぜ夜間頻尿は起こるのでしょうか？

様々の要因があります。「前立腺肥大症」や「過活動膀胱」などによって、膀胱の容量が少なくなってしまう状態も考えられますが、ここでは別の要因について取り上げます。夜間の尿量の増加、いわゆる「夜間多尿」を来している場合です。「夜間多尿」を引き起こす要因として、主に以下の要因が挙げられます。

◎ 水分の過剰摂取

夜間頻尿を訴える症例の中には、水分の摂取量そのものが多いケースがあります。日中に、ある程度の尿量が排泄されているにもかかわらず、摂取量に対してまだ排泄量が不十分であり、これが夜間になって排泄されている状態です。つまり、原因は水分の過剰な摂取にあります。

◎ 睡眠障害

元来、寝ている間の尿量は、脳下垂体から抗利尿ホルモンの働きにより、日中に比べて少なくなるように調節されています。ところが、加齢に伴って睡眠を誘導するメラトニンの血中濃度が減少してくると睡眠時間が短くなり、抗利尿ホルモンの分泌量も減って来ます。高齢者における夜間頻尿症例では、極端にメラトニン濃度が低下していたとの報告があります。また、睡眠が浅くなることで、軽度の尿意でも目覚めてしまう可能性があります。もちろんトイレに行きたくなって、目が覚めるから睡眠不足になるというケースもありますが、このように、睡眠障害が夜間頻尿の要因になっている場合があります。

◎ 高血圧

日中に、高血圧の状態が持続すると、腎臓で産生される尿量が減少し、排泄される尿量が不十分となります。このような症例では、夜間になって、心臓への負荷が軽減した後に尿量が増加し、夜間多尿を来す可能性があります。

3. 生活習慣の中で改善出来ることがありますか？

あります。もう自分はトシだから、仕方がないでしょうね？と考えている方も少なくありませんが、日常生活の中でも、少しだけ気をつけると薬剤を用いずに夜間の頻尿回数が改善する場合があります。

◎ 必要以上の水分摂取を控える

前述のように、夜間の多尿原因としては、様々の要因がありますが、よくみられるケースが水分の過剰摂取です。この場合は、飲水制限はかなり有効です。心筋梗塞や脳梗塞などの予防を目的として、日頃から水分摂取を心がけている方もおられますが、必要以上の水分摂取は、単に排尿回数を増やすだけとなってしまいます。食物に含まれる水分を除外すると、一日に必要な水分摂取量は、成人では、体重の2%程度で十分でしょう。例えば体重50Kgの成人であれば、1,000ml程度となります。

◎ なるべく運動やストレッチを取り入れる

運動は午後～夕方の20～30分程度のウォーキングが推奨されます。2ヶ月間のウォーキングを行うことで、約半数の方で夜間頻尿に有効だったという報告もあります。睡眠を深くさせる効果も期待できます。また、お腹周りや股関節のストレッチは、血行やリンパの流れを改善し下肢のむくみ症状の軽減だけでなく、夜間多尿への改善効果も期待出来ます。

◎ 食事内容に気をつける

日中の塩分排出が十分であれば、夜間の尿量減少につながり、結果的に夜間頻尿の改善につながります。また、血圧のコントロールにも有効です。塩分の排出を促す食品としては、色の濃い野菜(かぼちゃ、にら、ほうねん草)、や豆類(大豆)、芋類(さつまいも、じゃがいも、さといも)、海藻類(わかめ、昆布、ひじき)、果物(りんご、バナナ)、穀類(玄米)などが推奨されます。これらの食品はマグネシウム、カルシウム、カリウムなどのミネラルの含有量が豊富で、体内からの塩分の排出を促す作用があります。

特集

SOU SPECIAL



動脈硬化という病気をご存じですか？

頸動脈超音波(エコー検査)

最近、テレビなどでよく話題になっている動脈硬化。

血管が硬くなるので心臓からの新鮮な血液が全身の細い血管まで流れにくくなります。

生活習慣病としてとりあげられる脳梗塞や心筋梗塞などの重大な疾患につながるおそれがあります。早めに自分

当院では最新の超音波診断装置(エコー)を導入し動脈硬化がどれくらい進行しているの

頸動脈は脳につながる大切な血管です。この頸動脈がしっかりしていないと脳に十分な血液が流れません。頸動脈エコー検査は、頸動脈のつまり(狭窄の程度)や動脈硬化の程度を詳しく調べることができる検査です。この検査によって全身の動脈硬化を知る手がかりになり、脳を守るだけでなく、心筋梗塞から心臓を守るためにも役立つことがわかっています。

身体に害のない超音波検査です。ベッドに横になり、左右合わせて10分程度で簡単に検査ができます。

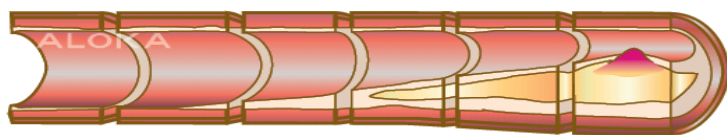
こちらあたりの方は
いませんか？

動脈硬化の危険因子!

- ◆糖尿病・高血圧症
- ◇高脂血症(高コレステロール血症)
- ◆喫煙・肥満・運動不足・精神的ストレス
- ◇高尿酸血症

動脈硬化が進行

血管がつまる!



動脈が硬くなる

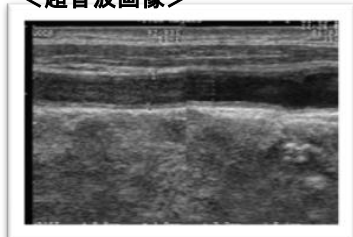
動脈の壁が厚くなる

血管内腔が狭くなる

脂質沈着、石灰化

脳梗塞、心筋梗塞

<超音波画像>



健康な血管(十分に血液が流れる)



つまっている血管(血液が流れにくい)



詳しくはお気軽に当院 医師又はスタッフにお尋ねください。

旬の味だより

この季節にピッタリのお料理をご紹介します♪

ネギと豆腐のさっと煮



【1人あたりのカロリー】
約134kcal

材料(2人分)

・木綿豆腐	1/2丁	・醤油	小さじ2
・白ネギ	1本	・唐辛子	少々
・ごま油	小さじ2杯		
・砂糖	小さじ1.5		

作り方

- ① 白ネギは4cmくらいに切り、熱したフライパンにごま油を入れ、炒める(焼き色がつくくらいまで)
- ② 適当な大きさに切った豆腐を入れ、さらに砂糖・醤油を加え、味を絡ませるように豆腐を裏返しながらかける。
- ③ 汁気がなくなるくらい煮詰まったら、器に盛り、唐辛子をのせる。

簡単で、ネギがとても柔らかくておいしいですよ。

ぜひ、ためしてみてください。
JR九州病院 管理栄養士 佐伯 昌子



編集後記

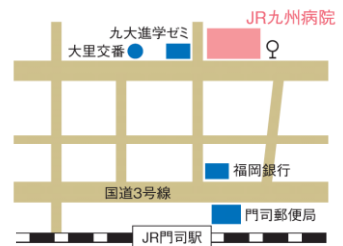
風邪、インフルエンザ等が流行る季節となりました。
手洗いうがい等を行い、体調管理にはお気をつけください。

今年も、院内の話題や情報をわかりやすく伝えていけるよう
スタッフ一同、力を合わせて内容の充実に努めていきたいと
思います。

今年も、広報誌「想」をよろしく願いいたします。

社会福祉士 下田 清隆

JR九州病院のご案内



〒800-0031 北九州市門司区高田2丁目1番1号

TEL (093) 381-5661

FAX (093) 381-1077

JR門司駅から徒歩10分/西鉄バス高田二丁目下車徒歩1分

JR九州病院 ホームページ

<http://www.jrkyushu-hospital.jp/>

JR九州病院

検索

【当院理念】

私たちJR九州病院は、
安全で良質な医療サービスの提供を通じて、
安心して暮らせる地域づくりに貢献します。

【当院基本方針】

1. 患者さんの安全と、安心できる医療環境の整備に努め、医学的根拠に基づいた良質な医療の提供を行います。
2. 患者さん、ご家族への説明と同意のもとに、患者さんの意思と権利を尊重した医療を行います。
3. 医療連携を通じ、地域に開かれた中核病院として、医療の充実に努めます。
4. 職員の相互理解とたゆまぬ研鑽を通じて、活気ある職場を目指します。
5. 医療資源の有効活用と健全な病院運営を行います。

想 (そう) 冬号(通巻21号)
平成24年2月初旬発行(季刊)
発行人:林田 一洋(JR九州病院 院長)

JR九州病院 広報委員会「つばめ」
副院長 亀井 隆史
事務長 藤井 秀一郎
看護部 藤井 美司恵 上堀内 亮子 光田 祐子
薬剤科 白江 泰代
中央放射線室 石井 佳人
リハビリテーション室 大島 瑛美子
中央検査室 有吉 大悟
医療連携室 下田 清隆 藤木 泰治
総務課 吉田 利枝

編集・発行・印刷:JR九州病院
北九州市門司区高田2丁目1番1号
TEL 093-381-5661