夜間頻尿でお困りの方へ



もっと詳しく知りたい方はこちら

夜間頻尿.com
https://yakan-hinnyo.com/

夜間頻尿についての情報は、「夜間頻尿.com」のサイトをご覧ください。

病・医院名

監修：医療法人 博俊会 春江病院 泌尿器科 / 福井大学 名誉教授
横山　修 先生

フェリング・ファーマ 株式会社

©2025 Ferring Pharmaceuticals Co., Ltd.

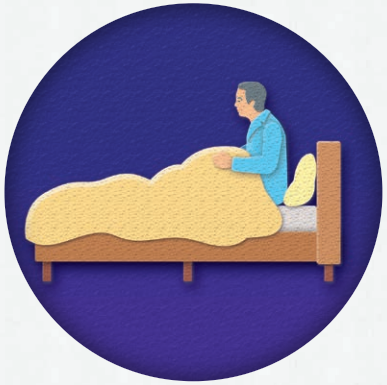
JP-MNM-2400310
2025年4月

夜間頻尿とは?

夜間頻尿とは、「夜、就寝後にトイレに行くために1回以上起きなければならず、これにより日常生活に支障をきたして困っている状態」をいいます。



☑ 夜中に何度もトイレに行く



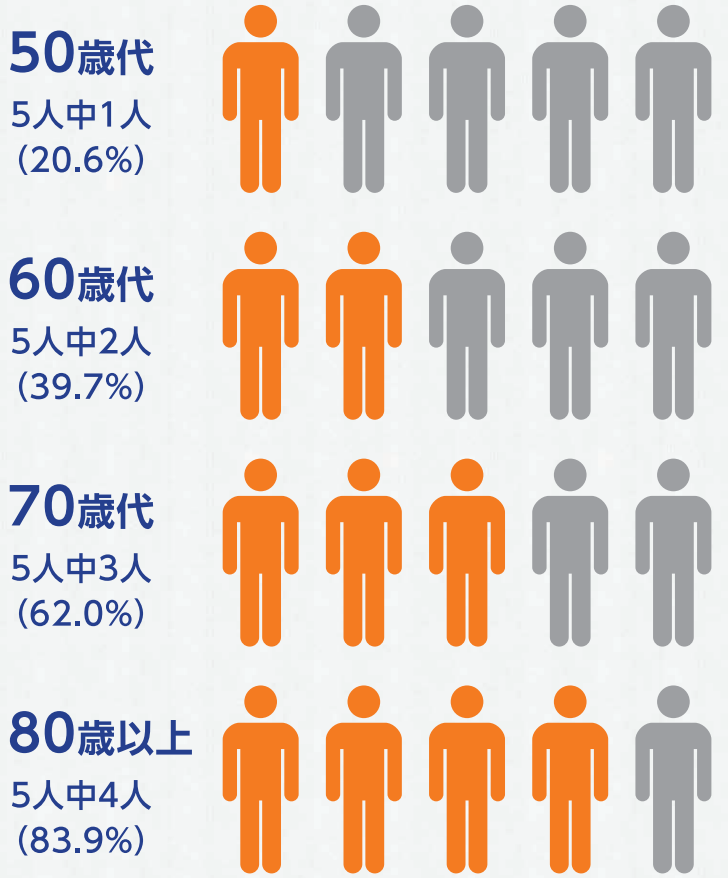
☑ 寝たと思ったらまたトイレに行く



☑ 夜中のトイレのせいで、眠れた気がしない、日中スッキリしない

夜間排尿回数が2回以上の男性の割合

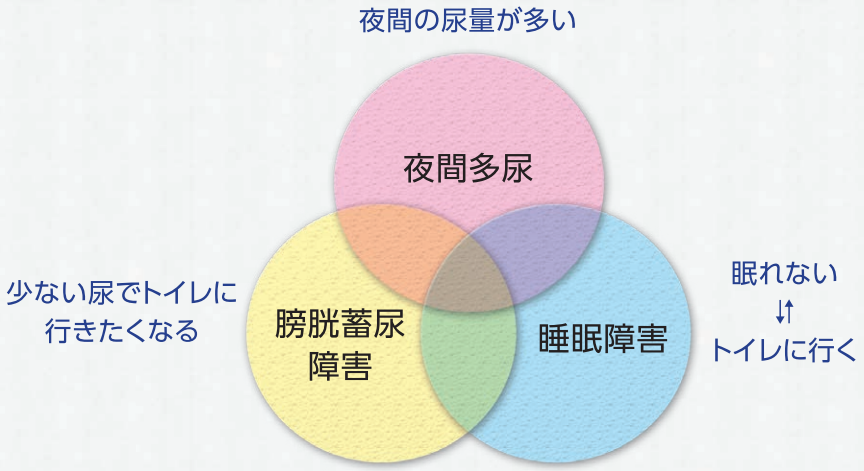
夜間頻尿を訴える人は、年齢とともに増加し、さらに排尿回数自体も増えることが示されています[1, 2]。



日本排尿機能学会による2003年の調査より作図
全国から抽出した40歳以上の男女10,096人を対象に排尿症状を調査した(解析数4,570人、平均年齢60.6歳)。

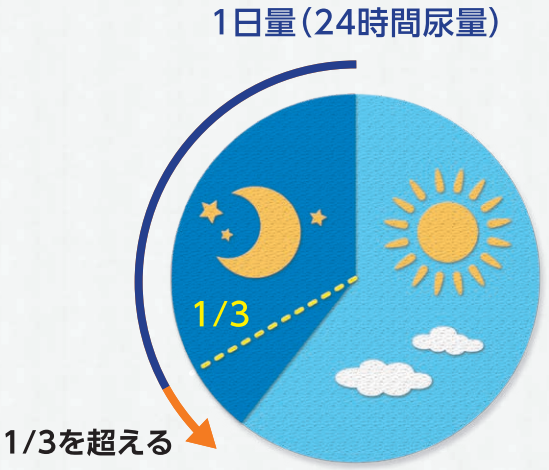
1) 本間之夫, 他: 日本排尿機能学会誌 2003: 14(2): 266-277
2) 日本排尿機能学会夜間頻尿診療ガイドライン作成委員会編: 夜間頻尿診療ガイドライン. 第1版, ブラックウェルパブリッシング 2009: 25-26.

夜間頻尿の主な原因



夜間多尿（夜間の尿量が多い）

1日24時間に作られる尿のうち、夜寝ている間に作られる尿の量が多い〔夜間の尿量が1/3を超える（65歳を超える方）〕

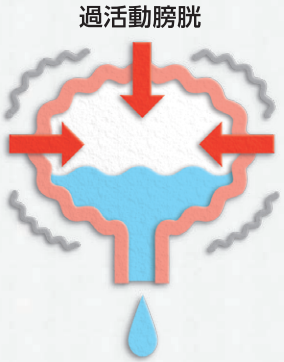


（注:若年成人では20%を超える場合）

膀胱蓄尿障害（少ない尿でトイレに行きたくなる）

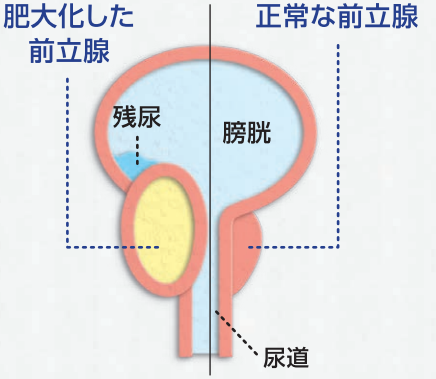
過活動膀胱（かかつどうぼうこう）

少ない尿で膀胱が過剰に収縮し、突然、我慢できない強い尿意が起こる



前立腺肥大症（ぜんりつせんひだいしょう）

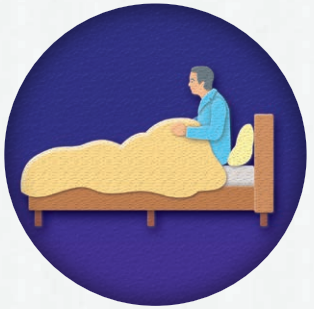
前立腺が肥大して過活動膀胱が生じたり、出口部分が狭く排尿しにくくて残尿を生じる



睡眠障害（眠れない⇄トイレに行く）

夜間に尿意を感じて目が覚めたり、目が覚めると尿意を感じたりする





夜間頻尿の原因を知るために

夜間頻尿の原因を知るために、
排尿の状況を記録するとよい
でしょう。



排尿記録の主な項目

排尿の状況を記録する際の主な項目には、このようなものがあります。

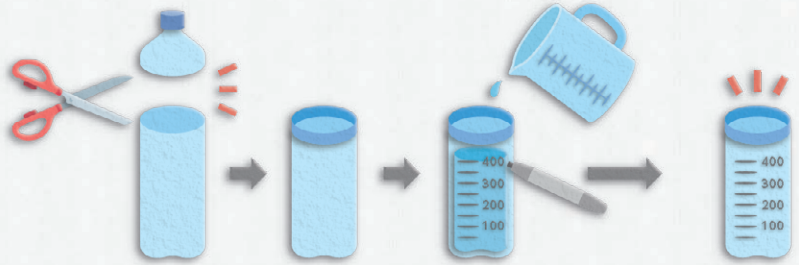


*突然トイレに行きたくなり、我慢するのが難しい症状

尿量の測り方

尿量は市販の計量カップなどを用いて、毎回測ります。
プラスチック製のコップやペットボトルをカットして目盛りをつけて代用することもできます。

参考 **計量容器の作り方** 水を50mlずつ入れながら目盛り線を記入していきます。



このような症状に当てはまる場合は「夜間の尿が多いタイプ」かもしれません。

- ☐ 昼間と同じくらい夜間に尿が出ている気がする
- ☐ 寝る前や夜中の水分摂取は控えているのに、夜間にトイレへ2回以上行くことがある
- ☐ 昼間の排尿回数は多くはないが、夜間にトイレへ3回以上行くことがある

など

8、9ページの簡易排尿記録で、ご自身の排尿状況を確認してみましょう。
また、気になる症状がある場合には、医師に相談しましょう。

簡易排尿記録

排尿時刻	排尿量(mL)
:	
:	
:	
:	
:	
:	
:	
:	
:	
:	
:	
:	
:	
:	
:	
:	
:	

月　　日（　）

- 水分摂取状況
  ［例・コーヒー2杯、
  ・水のペットボトル(500ml)］
- 朝起きてから就寝するまでにトイレに行った回数　　回
- 就寝後、夜中に起きてトイレに行った回数　　回

- 「65歳を超える方で、夜間の尿量の割合が1日の尿量の33%を上回る」、「夜の排尿回数が多くて困っている」、「最近、排尿回数が増えてきて心配」など、気になる症状がある場合には、医師に相談しましょう。

排尿時刻	排尿量(mL)
:	
:	
:	
:	
:	
:	
:	
:	
:	
:	
:	
:	
:	
:	
:	
:	
:	

月　　日（　）

- 水分摂取状況
  ［例・コーヒー2杯、
  ・水のペットボトル(500ml)］
- 朝起きてから就寝するまでにトイレに行った回数　　回
- 就寝後、夜中に起きてトイレに行った回数　　回

- 「65歳を超える方で、夜間の尿量の割合が1日の尿量の33%を上回る」、「夜の排尿回数が多くて困っている」、「最近、排尿回数が増えてきて心配」など、気になる症状がある場合には、医師に相談しましょう。

自分でできる夜間頻尿対策と日常生活の工夫

● 適度な水分摂取を
こころがけましょう

1日の水分摂取量の目安
体重×20～25mL
(60kgなら1,200～1,500mL)

みそ汁など食事の水分にも注意しましょう



● 寝る前のお茶、
アルコールは控えましょう



● 塩分の摂り過ぎに
注意しましょう



● 脚の下にクッションなどをあてて短めの昼寝をしましょう
(昼寝し過ぎて夜眠れないということがないように30分以内)



● 夕方の散歩、スクワットなど、適度な運動をしましょう



〔参考〕
日本排尿機能学会／日本泌尿器科学会編：夜間頻尿診療ガイドライン. 第2版, リッチヒルメディカル, 2020; 130-134.