

頻尿

「自分の1日の排尿は、理想的な排尿と言えますか?」。頻尿でQOLの低下を感じたら、排尿日記をつけて泌尿器科に相談を



神楽岡泌尿器科
院長
渋谷 秋彦氏

1988年札幌医科大学医学部卒業。2003年11月開院。日本泌尿器科学会専門医。日本性機能学会会員

頻尿とは、尿が近い、尿の回数が多いという症状のことで、本人が近いと感じれば頻尿と言えますが、人によって感じ方も違うため、非常にファジー(曖昧)な病態なのです。しかも、基本的にQOL(生活の質)に関わる問題ですので、回数が多いからといって困っていないければ必ずしも泌尿器科医として介入することはありません。

頻尿の原因は多岐にわたり、単に水分を取り過ぎていたり、トイレが近い方もいれば、漏れを気にするあまりに時間を決めて早く早めにトイレに行っているだけという方もいます。その一方、膀胱炎や尿路結石、神経疾患や脳血管障害、高齢男性

では前立腺肥大症、中高年女性では骨盤底筋群の筋肉低下など、病的な状態によって起こる頻尿もあるため、その場合には、原因に応じて適切な治療や対処をする必要があります。

皆さんは理想的な1日の排尿というものを「存じでしようか?」1日約2000mlで、1回に約300mlの尿が20〜30秒でいきまず、中断せずに出ることで、およそ1日に6〜7回が正常とされています。逆に教科書的には、1日に10回以上トイレに行くのは病的な頻尿であるといわれています。また、夜間に1回でもトイレに起きたら夜間頻尿と言います。子どものおねしょと一緒に問題と言えるのです。

このことから、まずは自分の1日の排尿の状態を知ることが重要になります。泌尿器科では、排尿日記というものをつけることをお勧めしています。

昼間と夜間の排尿回数、1回の排尿量、1日の尿量を計測します。加えて、尿の色は濁っていないか、血は混じっていないか、切迫感や残尿感はないかといったことを知るだけでも、自分の健康管理につながりますし、2、3日つけていただいたものを泌尿器科医が見れば大体の病態が

把握できます。頻尿が気になり泌尿器科への受診を考えられている方は、自分の排尿の状態を正確に伝え、誤解や認識の違いを防ぎ、正しい診断をつけるために、受診前に排尿日記をつけて持参していただくことをお勧めします。

こういった話をすると、「どうやって計ればいいのか」とよく聞かれるのですが、何も専用の計量カップなど買う必要はありません。きっちりとした正確な量にこだわることはなく、大体の目安としては、ビールの350ml缶一杯くらい、あるいは500mlのペットボトルの上の方3分の1を切って使うなど、ちょっとした工夫の良いわけです。

排尿は本来、ある程度たまってから、いきまずに出るときが最も効率が良く、快感をともなう気持ちの良いものであり、気

持ちが悪い排尿は病的な原因が隠れていると考えられます。たくさん出るけど回数が多ければ飲み過ぎ、少ししか出ないが回数が多い場合は膀胱が小さいのかなど、早く頻回にトイレに行きたくなる要素があるのかというのを泌尿器科で診断します。

さらに、尿の持っている情報というものは実にさまざまです。小便という言葉通り自分の体からのメッセージでもあります。それをきちんと評価することができれば、隠れている病気を早く見つけることも可能になります。頻尿に関しては、「年だから仕方がない」「痛みをともなうものでもないから」と放置されている方も少なくありませんが、時々で良いので、尿をためて測ってみるといった、ご自身でのセルフチェックをしてみたいかがでしょうか。

