

ホームドクター

628

夜間頻尿について

越谷市医師会
 いいやま泌尿器科
 ☎960-7511
 いいやま てつろう
 飯山 徹郎

日々診療をしていると「日中は問題ないが夜何度もおしっこで起きる」という就寝中に2回以上排尿に起きる夜間頻尿を主訴にお越しになる高齢の患者さんが多くいます。就寝中に何度も排尿に起きると睡眠不足だけでなく、高齢の方は寝ぼけ眼でトイレに行く間に転倒し骨折、寝たきりになることもあり寿命が短くなる原因にもなります。多くの患者さんが薬をもらえばすぐよくなると考えて来院されますが夜間頻尿の原因は意外と多くあり、状況に合わせて対応する必要があります。

膀胱の尿をためる能力の低下(蓄尿障害)は泌尿器科的原因と言えます。前立腺肥大症や過活動膀胱など泌尿器科的原因で改善することが多いですが、ほかにも就寝中に1日の

尿量の3分の1以上が生産排尿される夜間多尿や、眠りが浅くなるタイプの睡眠障害(中途覚醒)で来院される方も多くいます。

夜間多尿かどうかは、排尿日誌を用いてご自身でもチェックできます。朝起きてから翌日の朝まで、排尿した時刻と百均で売っている料理用の計量カップで毎回測定した排尿量を記録するものです。インターネットで「排尿日誌」と検索すれば分かりますので、興味のある方はやってみてください。

1日の尿量が2,500ml以上の方は、糖尿病や腎機能障害などの内科的原因を調べたほうがいいのかと思います。内科的原因が無ければ夕方以降の水分摂取を控える方法があります。また、日中は重力に負けて下肢に水がた

まり、就寝時に横になることで水分が上半身に移動し就寝中の尿量が増える方もいらっしゃいます。そのため日中足がむくむが朝起床時には良くなる下肢浮腫の方は、日中に弾性ストッキングを履いたり、夕方くらいから横になって足にたまった水分を上半身に送ることで就寝前に尿を作ることになり、夜間多尿が改善する方もいらっしゃいます。

さらに、睡眠障害も原因として多くみられます。説明しても「寝つきがいいから睡眠障害ではない」と反論されることが多いですが、寝つきはよくても眠りが浅いタイプの睡眠障害もあり、高齢になるとこのタイプの患者さんが多いと実感しております。睡眠導入剤や安定剤などで改善することが多いですが、睡眠導入剤に抵抗がある方もいますので、熟睡できる環境を整えるのも効果的かと思えます。

このように夜間頻尿の原因は蓄尿障害、夜間多尿、睡眠障害、内科的疾患など多岐に渡ります。心配な方はかかりつけ医に相談するかお近くの泌尿器科の受診をおすすめします。

2年に1回受診しましょう!

令和6年度乳がん(集団)検診の申し込みを開始します

日程	会場
5月10日(金)	保健センター
5月12日(日)	
5月14日(火)	荻島地区センター
5月16日(木)	蒲生地区センター
5月17日(金)	
5月19日(日)	保健センター
5月20日(月)	桜井地区センター
5月21日(火)	
5月23日(木)	南越谷地区センター
5月26日(日)	保健センター
5月27日(月)	

受付時間

平日：視触診…13:00～14:00
 X線…9:00～11:45・13:00～13:15
 日曜日：8:15～11:15

*平日の午前に申し込んだ場合は、視触診検査とX線(マンモグラフィ)検査が午前と午後に分かれます。必ず両方の検査を受けてください

費用

1500円。条件により無料になる方がいます

申込み

3月6日(水)～20日(金)に電子申請。定員になりしだい締め切ります。申し込みは1人1回まで(都合が悪くなった場合の変更はできません)

対象

35歳以上(平成2年3月31日以前に生まれた方)で、偶数月生まれの女性または令和5年度に未受診の女性

*妊娠中などの理由で検診が受けられない方がいます。申し込み前に注意事項をご確認ください

*検診を受ける際に介助が必要な方は、申し込み前に健康づくり推進課へご相談ください



電子申請



ホームページ

乳がん検診 Q&A

Q 検診ではどんなことをするの?

A 医師による視触診検査とX線(マンモグラフィ)検査があります。いずれか一方のみの受診はできません。

Q 乳房が痛い。すぐに検診を受けたほうがいい?

A しこりや乳頭分泌などの症状がある方は、検診ではなく、直接医療機関(外科)をご受診ください。

Q 検診は5月しか受けられないの?

A 6月～8月に医療機関で乳がん施設検診を実施します。集団検診か施設検診のどちらか一方をご受診ください。詳しくは、市ホームページまたは4月発行のこしがや保健ガイドをご覧ください。

Q 検診はどのタイミングで受けるの?

A 検診の際、月経前は乳房に痛みを感じることもあるため、月経前2週間は避けてください。月経開始1週間後くらいが最適です。



問健康づくり推進課 ☎960-1100

新型コロナウイルスワクチン接種 公費での接種は3月31日で終了します

対象

生後6カ月以上の方に接種券を順次発送しています

予約方法

3月29日(金)、17:00までに予約サイト、コールセンターへ



予約サイト

接種券の発行申請が必要な方

- ・越谷市に転入してから接種を受けていない方
- ・令和5年12月31日までに初回接種を完了し、追加接種の接種券が届いていない方

3月7日(木)までにコールセンターへご申請ください

*予約サイトの閲覧、コールセンターへの問い合わせは3月31日(日)、17:00で終了します

問新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎0120-701-333(9:00～17:00)