保健師だより No.34

夜のおしっこは年のせい？

～高血圧と夜間頻尿について～

「夜間に何回もおしっこで起きるのがつらい」と悩んでいる人へ…

夜間頻尿が及ぼす影響

夜間頻尿は睡眠不足になり日中の眠気や疲労感の原因になるなど、生活の質を下げるだけでなく、夜間にトイレに行くと、暗がりで転倒して骨折し寝たきりになることもあります。冬は、暖かい布団から出て寒いトイレに行くことは脳卒中や心筋梗塞などの誘因になります。夜間に2回以上トイレに起きる高齢者は1回以下の高齢者に比べ転倒による骨折の危険率や死亡の危険率が高いという研究結果もあります。

まずは血圧をコントロール

夜間頻尿の原因のひとつに高血圧[※1]があります。血圧が高いと、日中腎臓に十分血液が行きわたらず尿の生成が低下し、体液が溜まります。しかし夜間は腎臓に行く血液量が増えて尿の生成が増加し、夜間頻尿の原因となります。「血圧の薬を飲むと『生飲まないといけないから』（※そうとは限りません）」などと言わず、必要であれば薬を飲み、血圧値をコントロールしましょう。高血圧をきちんと治療することで、夜間頻尿の解消だけでなく、脳卒中や心臓病など命にかかわる病気の発症の危険性も減らせます。

夜間頻尿の原因はさまざま

夜間に尿がたくさんできる原因は、「水分の過剰摂取」をはじめ「加齢にともなう尿の濃縮力の低下」「腎機能の低下」「心不全」「糖尿病」「抗利尿ホルモンの分泌低下」「カフェイン、アルコール摂取」などがあり、膀胱が小さくなる（膀胱容量の低下[※2]）原因としては「前立腺肥大症」「過活動膀胱」などがあります。このように加齢によりさまざまな病気にかかってしまうことも夜間頻尿の原因のひとつと考えられていますが、「睡眠障害」や「うつ」など心療内科的疾患[※3]が原因で夜間トイレに行く場合もあり、ひとつの病気が原因というより、複数の原因が関係している場合が多いようです。

最近では「水分を多く摂った方がよい」ということばに過剰に反応して飲水量が多すぎる場合があり、脳血栓予防のため寝る前に水分をたくさん飲む習慣のひとがいます。脱水予防のために水分摂取は必要ですが、水分を多く摂れば摂ったほど脳血栓が予防できるという根拠は示されていません。一日1500～2000ccの排尿があれば十分な水分摂取量と考えられますので、かかりつけ医に相談してください。

症状を放置しないこと

加齢により夜間頻尿となるのは、ある意味「仕方がない」という面もありますが、治療により改善できる場合もあります。夜間頻尿という症状の背景に潜んでいるさまざまな病気の発見・治療のきっかけにもなりますので、まずはかかりつけ医や泌尿器科医にご相談ください。

夜間頻尿改善のため、日常生活の中でもできることがあります。たとえば午前中は外に出て日光を浴び、夕方は散歩などの軽い運動をすると、夜間の尿量が減少する効果があります。また、夕食を早めにとったり、カフェインを含むもの（お茶・コーヒーなど）やアルコールを控えることも効果的です。のどの渇きを我慢する必要はありませんが、寝るまでに水分を必要以上にとりすぎないよう注意しましょう。体を冷やさないことも大切です。

夜、睡眠中に1回以上排尿に起きて困っている場合を「夜間頻尿」といいます。国際禁制学会の定義では、排尿が1回でも"困っていれば"夜間頻尿といいますが、3回の排尿でも"困っていなければ"夜間頻尿とはいわないとされています。

【語注】※1 高血圧の定義＝診察室血圧140／90以上、家庭血圧135／85以上（高血圧治療ガイドライン2019より）　※2 急に起こる、おさえられないような強い尿意を感じる状態　※3 不眠、いびきや睡眠時無呼吸症候群

Medical health

保健の掲示板

10月16日から11月15日までの保健事業日程

10月16日㊐【健康相談】
健診結果や介護など相談希望者を対象
［会場］コスモス保健センター　［受付］13:30～15:30

10月21日㊍【7～8か月児健診】
7～8か月児を対象（個人通知します）
［会場］コスモス保健センター　［受付］13:00～14:00

11月4日㊊【3歳児健診】
3歳～3歳1か月児を対象（個人通知します）
［会場］コスモス保健センター　［受付］13:00～14:00

11月11日㊊【4～5か月児健診】
4～5か月児を対象（個人通知します）
［会場］コスモス保健センター　［受付］13:00～14:00

11月11日㊊【乳幼児相談】
2か月児と、身体計測や育児相談などの希望者を対象
［会場］コスモス保健センター　［受付］14:30～15:00

※金田・方城地区での健康相談をご希望の場合は、コスモス保健センターまでお気軽にお問い合わせください。各保健センターなどでご希望に応じて実施いたします。（予約制）

方城保健センターでの「健診」申し込み締め切り間近！
町実施の健診は今年度最後。期限までに電話でお申し込みください。健診項目や対象者は広報8月号に掲載しています。
健診日：10月23日㊌～10月26日㊏【要予約】
申込期限：10月16日㊌ ※定員になり次第締め切ります。

㊊ コスモス保健センター　☎28-9500

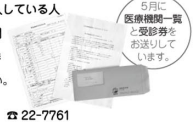
Medical checkup

［国民健康保険に加入しているみなさんへ］

特定健診は病院・診療所でも受けられます！

国保に加入している40～74歳を対象とした「国保特定健診」は、今年度から田川医師会が指定する医療機関でも受けられるようになりました。生活習慣病の原因となるメタボリック・シンドロームの危険度を測定、解消し、健康な体をめざす特定健診。今年度の実施期間は平成22年1月31日までです。ぜひ積極的に受診しましょう。

対象者▶40～74歳で、今年の4月1日から継続して国民健康保険に加入している人
受診場所▶町内外の医療機関
必要なもの▶保険証、受診券
※詳しくはお問い合わせください。



㊊ 福智町役場 住民課保険係　☎22-7761

Population 人のうごき（福智町の人口）

●**人口** 25,549人
前月比－12人
前年比－321人
男性♦12,096人
女性♦13,453人
転入 56人・転出 50人
出生 17人・死亡 35人
●**世帯** 11,203世帯
前月比－1世帯
前年比＋31世帯
※平成21年8月末現在（住民基本台帳人口）

お亡くなりになったみなさんのご冥福を、心よりお祈り申し上げます。 福智町長・福智町議会議長
――― 弔電はひかえさせていただいています ―――

Tax おさめて安心（税の納期限）

●**国民健康保険税**［4期］ **11月2日㈪**が納期限です
●**町県民税**［3期］ **11月2日㈪**が納期限です

Event チクホーnet（近隣の催し）

［添田町］第19回岩石城まつり
10月18日㊐ 14時～16時
（添田町役場▶そえだサン・スポーツランド）
勇壮な武者行列の練り歩きと、戦国時代さながらの合戦が繰り広げられます。ユニークに仕上げられた演技を、ぜひご覧ください。
問 添田町役場 商工観光係　☎82-1236

［大任町］第23回しじみ祭り
10月25日㊐（大任町水辺公園）
自由にしじみ採りができる「しじみ採りの解禁日」。無料のしじみ汁も振る舞われます。
問 大任町商工会　☎63-2241

［田川市］TAGAWA コールマイン・フェスティバル
10月31日㊏・11月1日㊐ 11時～17時
（田川市石炭記念公園）

「炭坑節の歴史と文化に彩られた田川市のシンボル『二本煙突』がライトアップ。初日夜は花火も。

4回目となるコールマイン・フェスティバル「炭坑節まつり」。メーンの炭坑節のほか「堅坑戦隊クロレンジャー」のショーやミニSLなど、子ども向けの企画も多数。2日目は10時から哀川翔さんなどのトークショーが行われます。
問 実行委員会事務局　☎44-2000（内312）