

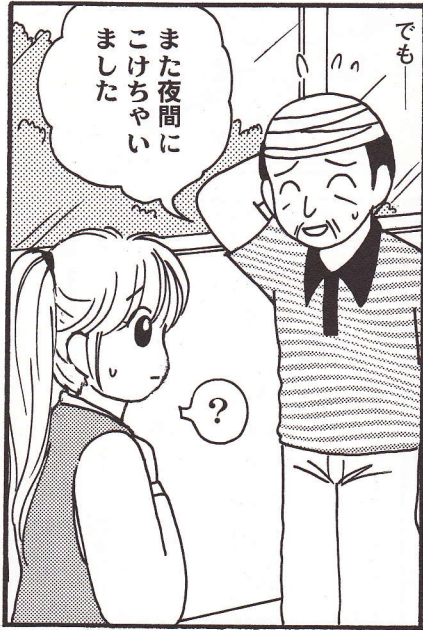
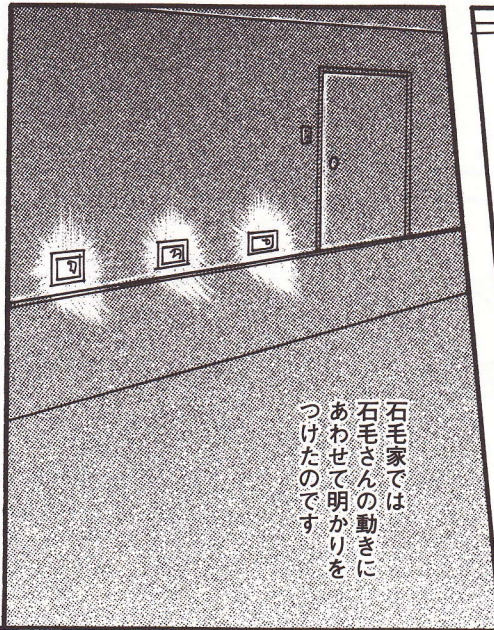
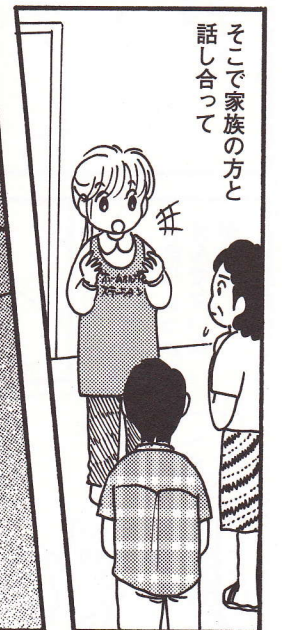
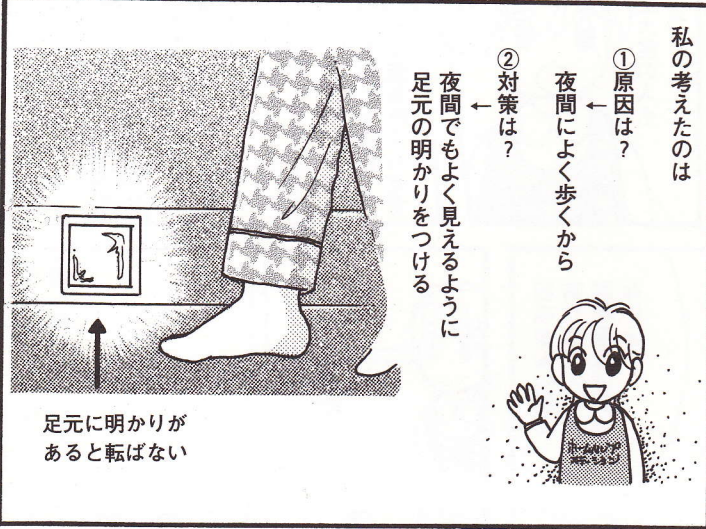
第12話

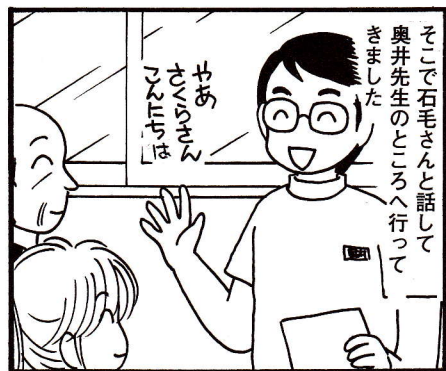
夜間頻尿対策と 転倒防止の関係

夜、トイレに何度も起きてしまうことはありますか？ 今回のケースの石毛さん（78歳・男性）もそんな夜間頻尿に悩む人の1人です。

作・奥井識仁 まんが・天星 玲

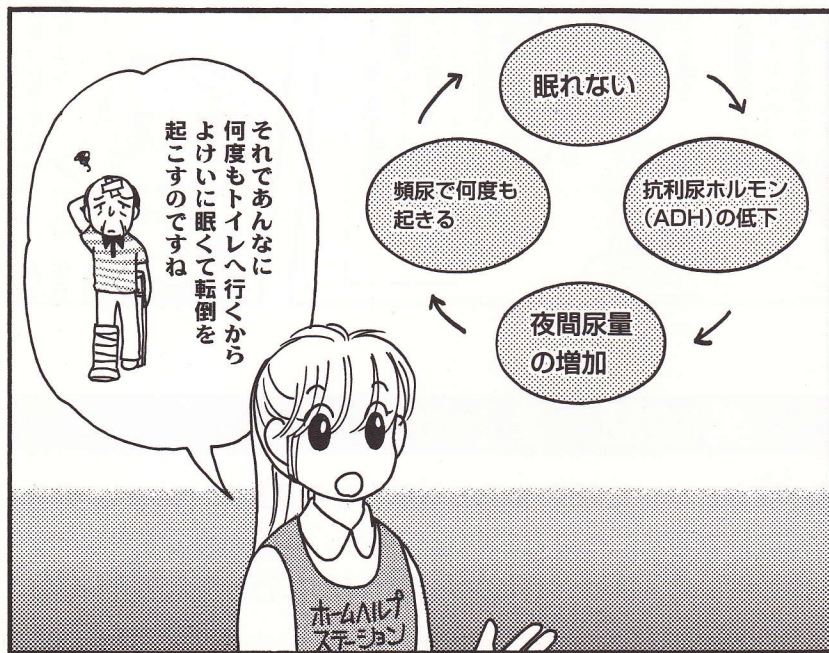
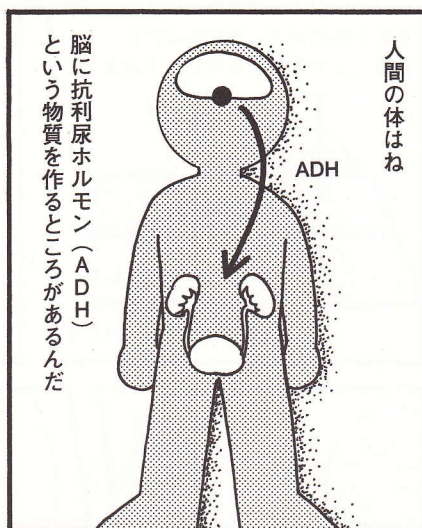
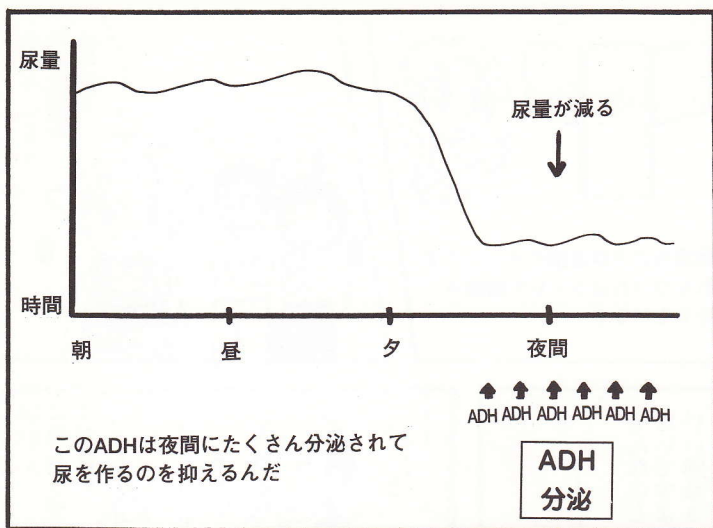


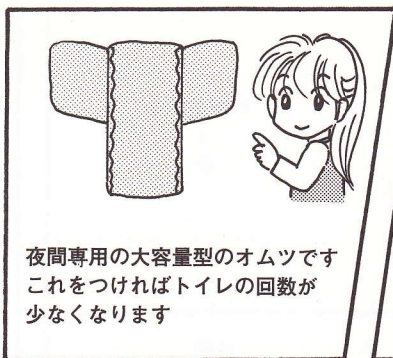
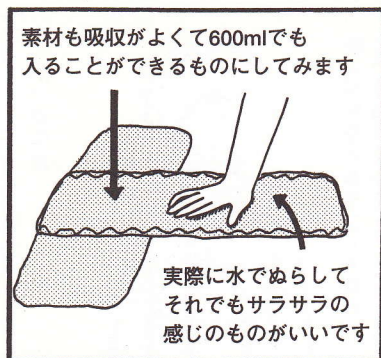




後日…
排尿日誌はこうです

時間	尿量 (ml)
午前 7:00	80
11:00	120
午後 1:30	200
4:00	120
7:00	100
11:00	180
午前 2:00	250
3:00	250
5:00	120





第12話 まとめ

高齢者の場合、夜に寝ぼけ眼でトイレに起きることが転倒する危険につながります。それを防ぐためにも、夜間頻尿を直すことはとても重要です。排尿日誌を付け、場合によってはオムツの使用も検討して、まずは夜に頻繁にトイレに行かずに済むようにしましょう。

「夜間頻尿対策と 転倒防止の関係」

夜間頻尿で何度も起きること、夜間に転倒することは看護・介護の永遠の課題です。

夜間に何度も起きていううちに、夜と昼のリズム（日内リズム）の逆転が起こります。不眠症や夜間尿量の増加は逆転現象の一つです。そのような方を、介護するのはとても大変です。特に認知症（痴呆）の患者さんでは、夜間に眠れずに徘徊することしばしばで、介護者の健康が損なわれる心配もあります。

このため、今回のように、夜間の排尿を大容量のオムツにすることで、睡眠を確保することはとても重要です。オムツは少し運動が叫ばれている中で、オムツの使用は一見矛盾する方法です。特に日中オムツの必要がない方には「オムツに頼るとオムツづけになってしまう」と敬遠されることもあります。しかし、日内リズムを正常に戻すため、あるいは夜間転倒による骨折防止の治療の一環として夜間限定でオムツを使用することは、メリットのほうが多いのです。

今回のケースでも排尿日誌が役に立ちます。正常では濃く少ないはずの夜間尿量が、昼間尿量より多いかほとんど同じ場合は夜間多尿であると判断します。また、夜間に何度もトイレに起きてもちよつとずつしか出ない前立腺肥大症などの症状と異なり、石毛さんのケースでは夜間1回尿量が、200ml前後と十分に出ています。ですから、やはり夜間の「総」尿量が多いというポイントを重視します。

すでに夜間オムツをしており、頻回のオムツ替えをしている人の排尿記録は、オムツ重量の測定によって

時間		尿量
午前	7:00	80
	11:00	120
	午後 1:30	200
午後	4:00	120
	7:00	100
	11:00	180
	午前 2:00	250
	3:00	250
	5:00	120



夜間総尿量を計算し、それにあった大容量オムツを選びます（第3話参照）。

今回のマンガでは、抗利尿ホルモン（ADH）をテーマにもってきましたが、夜間多尿の原因は、①塩分の過剰摂取 ②腎機能低下 ③心機能低下 ④正常範囲の加齢現象（年のせい） ⑤真の不眠症（なんとなく起きるのでついでにトイレに行く）などさまざまであり、一筋縄ではいかないのが現状です。

夜間のオムツ以外のアイデアとしては、

（1）夕方以降の塩分摂取を控える。

（2）足がむくみやすい人は心臓が悪いか、足の筋肉が衰えていることが多いため、夜になって横になると血が心臓に帰り、腎臓に血を送り、尿生産の夜間営業を活発にし、夜間容量を増加させるので、弾性ストッキングを日中はいて、血流を改善し、昼間の尿量を増やす。

（3）ウォーキングなどの運動

などがあげられます。

※がんと頻尿

今回の話とは関係ありませんが、頻尿で受診して調べていくうちに、膀胱がんや前立腺がんが発見されることは少なくありません。膀胱がんの場合は膀胱炎、前立腺がんの場合は前立腺肥大症と同じような症状が出る場合があります。膀胱がんでは、尿の中の細胞を調べる検査、前立腺がんでは血液検査（第10話）が有効です。