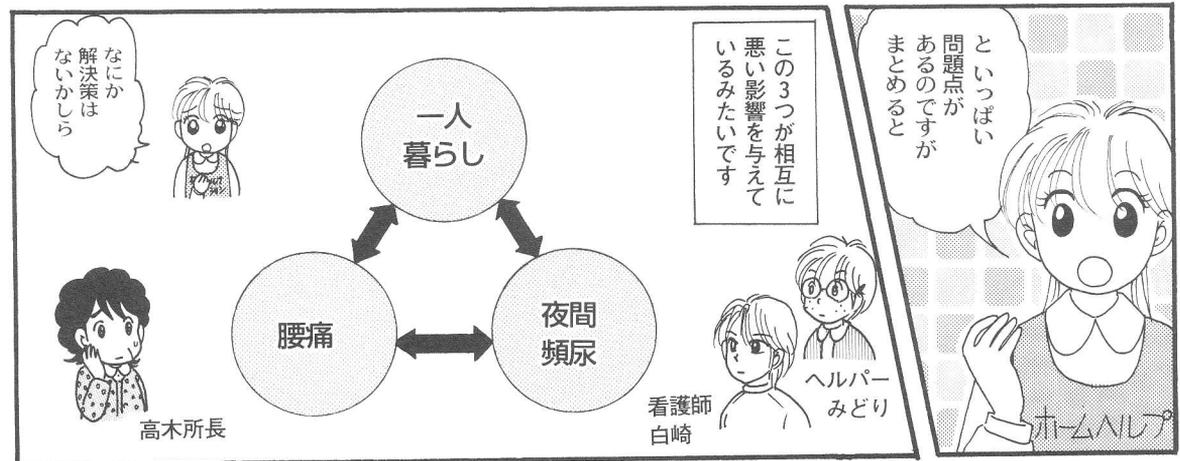
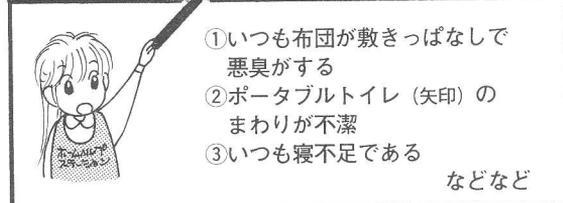
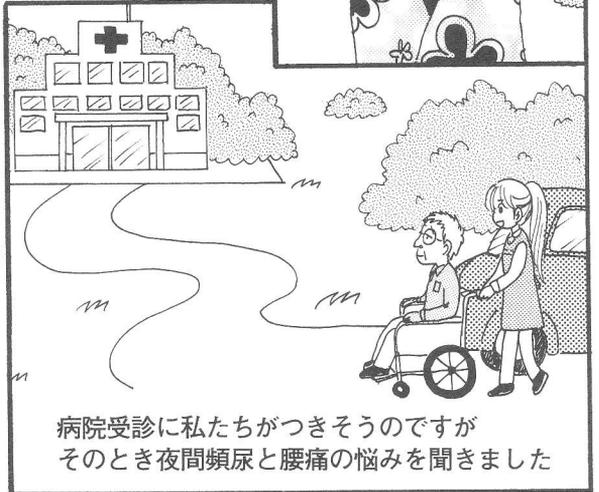
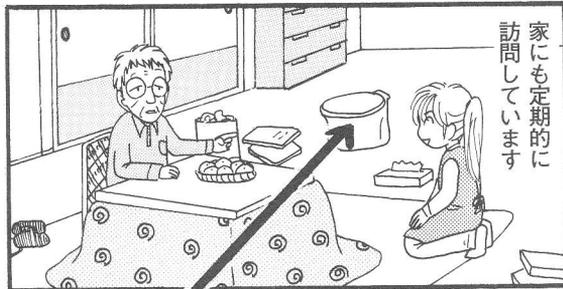
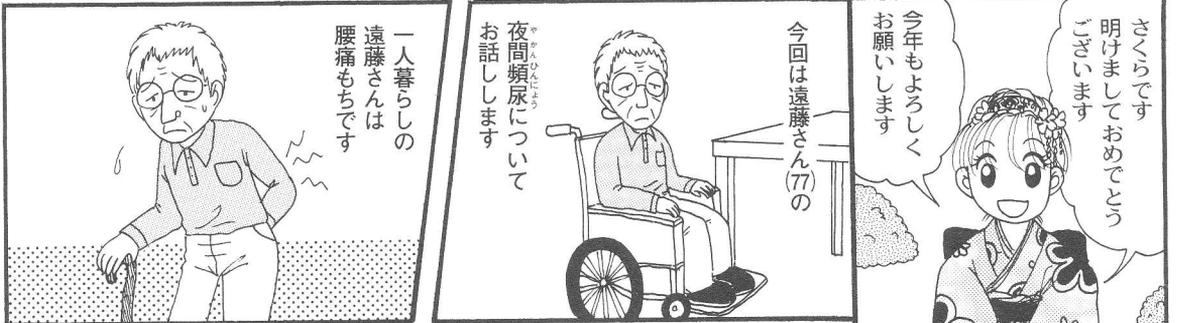


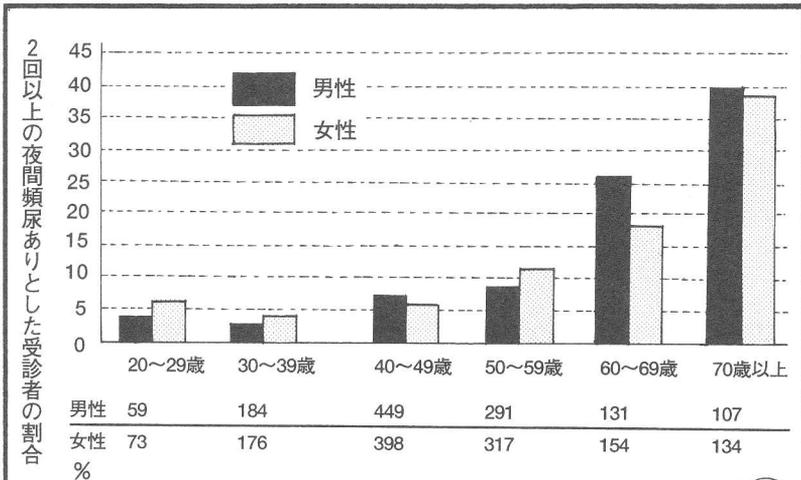
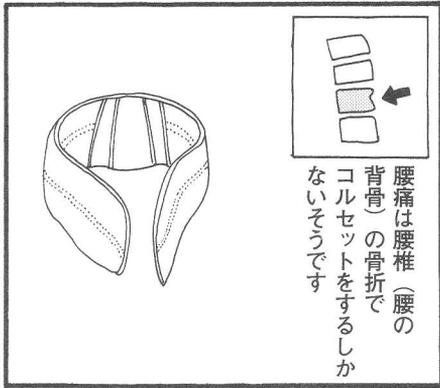
第15話

やかんひんによ
夜間頻尿と腰痛、一人暮らしの関係
 ～病気の連鎖と悪循環～

一人暮らしをしている遠藤さん（77歳・男性）を例にして、今回は「夜間頻尿」と「腰痛」と「生活」の関係についてみていきましょう。

作・奥井識仁 まんが・天星 玲





出典：Schatzl.et al:Urology-56:72,2000



うみかぜ病院 遠藤一 (77歳)

時間	尿意	尿量 ml	尿失禁量	メモ
8:45	0	80	—	時間誘導
11:30	0	70	—	時間誘導
15:00	0	80	—	時間誘導
19:00	0	110	—	時間誘導
21:00	0	80	—	時間誘導
				(就寝前導尿 残尿20ml)
1:00	0	90		尿器
2:00	0	110	(全量パッド)	
3:00	0	80	(全量パッド)	
4:00	0	120	(全量パッド)	
5:00	0	90	(全量パッド)	
6:00	0	110	(全量パッド)	
7:15	0	120	(全量パッド)	
(合計1140ml)				



研修医
臼井

それは膀胱が小さい
からだと思っよ
最初僕はむしろ逆を
考えたんだ



白崎

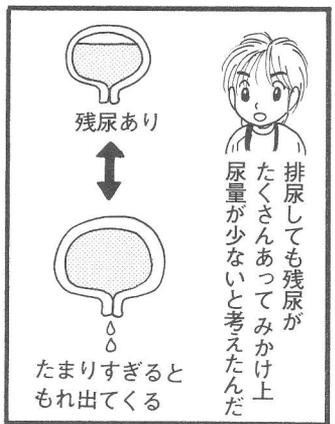


そこで毎夜就寝前に導尿をして
残尿をみていた
これは溢流性尿失禁の治療でも
あるんだ。しかし残尿は20mlと
わずかだった
多い人は100〜200mlあることもあるんだ



この尿失禁は
溢流性尿失禁
というんだ

これを疑うのは正しいよ



残尿あり

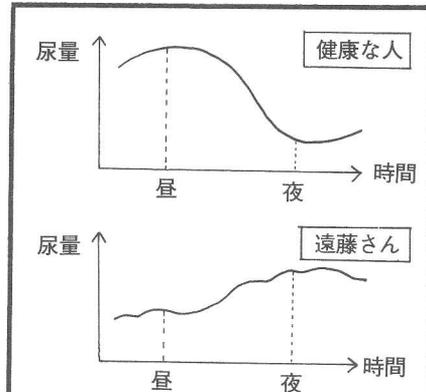
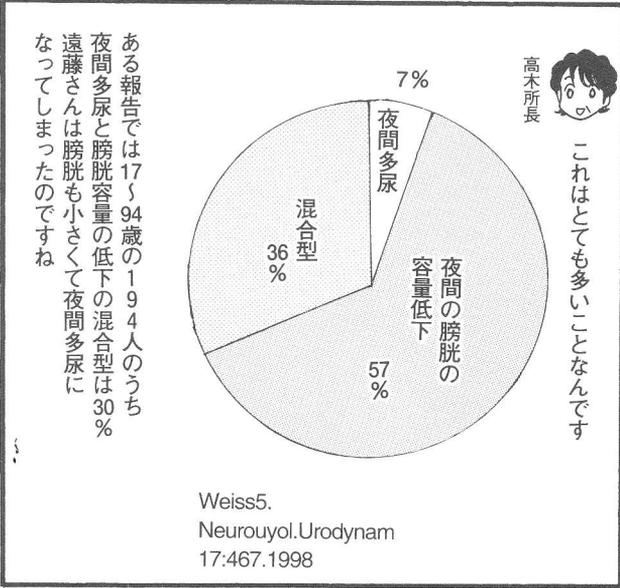


たまりすぎると
もれ出てくる



日中は
合計420ml
夜間は
合計720ml

みどり



これを
夜間多尿
といいます

健康な人は日中の尿量は多くて
夜間少ないけど 遠藤さんは
逆転しているんですね！

「夜間頻尿と腰痛、 一人暮らしの関係」

一人暮らしの高齢者は、いくつもの病気をもっています。腰痛などが原因でほとんど寝たきりの上に、頻尿や尿失禁があつたら、どうしても住環境は不潔になりそうですね。

別居している家族に協力を得るか、入院して排尿日誌をとります。認知症（痴呆）がある場合は時間誘導による尿器やポータブルトイレの排尿量を測定するか、オムツの重量を測定します。オムツ替えの際、1回量なのか数回量なのかわからない場合は、1〜3時間ごとに時間あたりの尿量で代用することもあります。毎回の排尿量が少ない（200ml未満）場合、就寝前に導尿し残尿を測定します。残尿が多量（1000ml以上）であれば、残尿のせいでためられる量が限られてしまっている状態を考え、なければ萎縮膀胱を考えます。

診断を受けた上で薬、自己導尿、尿道カテーテル、膀胱瘻、大容量オムツなどのうち、訪問看護師やホームヘルパー、または一人（患者自身）でも対処できる方法を選択します。夜間総尿量と昼間総尿量が、逆転あるいは同様である場合には、昼夜の活動のメリハリをつけた生活をするようにします。

デイケアに通所して、昼間いろんな人と話したり、日光浴をしたり、散歩などの運動をすることも夜間頻尿の治療には効果的です。また、朝必ず排便・排尿の習慣をつけるようにしてください。塩分の過剰摂取を控え、夜間は大容量のオムツをしてぐっすり眠ることに専念することも大切です。

