



人材派遣のそちから

Potential Energy Of Manpower Dispatching



2026年8月吉日
(株)コメット社内報
第99号
文責：長谷川



暑き日を 海にいれたり 最上川 ~松尾芭蕉~

地球温暖化の影響と思われる急激な天候や気温の変化は、今や日常茶飯事になっています。今年も5月から“真夏日”を記録し、今年の夏の暑さは去年よりも厳しくなるそうです。常に暑さ対策の知識と便利グッズをしっかりと身につけ、健康管理に十分に気を配って、夏を元気に乗り切りましょう。さて、今回の社内報では、私も悩まされている夜間頻尿についてまとめてみました。

水分過多に注意！セルフケアで改善も！



睡眠中にトイレに行きたくなくて、何度も目を覚ますことがありますか？回数が多いと睡眠にも影響し、QOL（生活の質）も下がってしまいます。セルフケアで改善できるタイプもあるので、対策を知っておきましょう。

【夜間頻尿とは？】



睡眠中にトイレに行きたくなくて目を覚ますことを夜間頻尿と呼びます。年齢を重ねると、夜中にトイレに起きることが増えます。夜中に1回でもトイレに起きることを夜間頻尿と呼び、実に5200万人以上が該当すると言われています。2023年の疫学調査によると、40歳を過ぎると6割以上がトイレに起きており、年代が上がるほど多かったそうです。1回ならまだしも、2度、3度と重なると睡眠にも影響が出てきます。

【夜間頻尿の原因と対策】

① 睡眠中に尿が大量につくられる夜間多尿

中でも最も多いのは夜間多尿です。加齢により睡眠中の抗利尿ホルモンの分泌が減る、筋肉が衰えて下半身に水がたまる、水分摂取量が多いことなどで夜間多尿が起これと言われています。

下半身の筋肉が衰えると血液が上に戻りにくく、夕方以降に血管の外に水分が染み出して足がむくみます。横になると外に出ていた水分が血管に戻り、血中に増えた水分を減らすため尿が作られるという仕組みです。このむくみを確かめるには、夜寝る前に脛を強く押して、跡が残るならむくみがあると考えられます。これには、夕方にウォーキングなどの運動でふくらはぎの筋肉を動かす、足を心臓より高い位置に上げる、足首にかけて圧力が高くなる弾性ストッキングをはく、といった対策が有効です。たまっていた水分が血管に戻り、むくみが解消します。



単純に水の飲み過ぎが原因の場合も多いそうです。脱水は避けるべきですが、水をたくさん飲めば脳梗塞や心疾患の予防になるといったエビデンスはありません。1日の水分摂取量の目安は、「体重×20～25ml」とされており、体重60kgの人なら1.5L程度で十分です。口から入った水のうち、不要分は3時間程度で尿になります。就寝3時間前からはなるべく水を飲まず、トイレに行ってから布団に入るといいでしょう。

② 過活動膀胱や前立腺肥大症によって尿を貯められない蓄尿障害

夜だけでなく昼も頻尿の場合、水の飲み過ぎでなければ蓄尿障害かもしれません。少し尿がたまっただけでも膀胱が収縮して強い尿意を感じる過活動膀胱か、高齢男性の場合は前立腺肥大症のケースもあります。尿意が強いのに1回の尿量が少ない時は過活動膀胱、尿の勢いが弱く排尿に時間がかかる時は前立腺肥大症の可能性が高いでしょう。

過活動膀胱には骨盤底筋運動や膀胱トレーニングなどセルフケアが有効です。尿道を締める力を強くする骨盤底筋運動は、1回5秒間肛門を締めるだけです。ただし回数が必要となります。1日45回以上続けると効果があるそうです。膀胱トレーニングは、尿意を感じた時にすぐにトイレに行かないことで膀胱の容量を増やします。最初は1分間我慢するだけでもOKです。

慣れたら少しずつ時間を延ばしていきます。

医療機関を受診する目安は、夜間頻尿の回数よりも困っているかどうかです。夜中に複数回トイレに行っても困っていなければ治療の必要はないです。セルフケアを2カ月続けても効果がない、尿の出が悪い、排尿時に痛みといった場合は泌尿器科を受診しましょう。



過活動膀胱のセルフケア 膀胱トレーニング



- 尿意を感じたとき、他のことを考えて1分間だけトイレに立つのを我慢する。
- 慣れてきたら3分、5分、10分と我慢する時間を延ばしていく。

骨盤底筋運動



- あお向けに寝たり椅子に座ったりしてリラックスできる姿勢をとる。
- 呼吸を止めず、5秒間肛門を締める。何回かに分けて、毎日計45回以上

編集後記

8月29日は「焼き肉の日」だそうです。日付を一目見てわかるように「や(8)きに(2)く(9)」(焼き肉)と読む語呂合わせから、「全国焼肉協会」(JY)が1993年(平成5年)に制定したそうです。夏バテ気味の人に焼き肉を食べてスタミナを付けてもらうことと、地域社会への貢献&販売促進が目的なのだから。7月26日の「土用の丑の日」、7月23日の「天ぷらの日」とともに食べ物の「夏バテ防止の三大記念日」とも言われています。

