

やかん ためよう

# 夜間多尿

## このような症状はありませんか？

夜トイレに行くたびに、  
たくさん尿が出る

昼間に比べて  
夜間の尿量が多  
い気がする

夜布団に入ってから、  
トイレへ2回以上  
行くことがある

このような症状が当てはまる場合は  
「夜間の尿が多いタイプ」かもしれません。

気になる症状がある方は、当施設の医療関係者にご相談ください。

### 夜間多尿とは？

1日24時間に作られる尿のうち、夜寝ている間に作られる尿の量が多い状態をいいます。

〔夜間の尿量が1日の尿量の1/3を超える場合  
(65歳を超える方<sup>注</sup>)〕

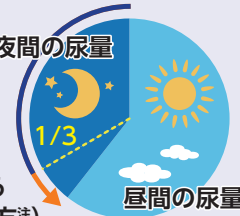
注) 65歳以下の方は、1日の尿量の20%を超える場合

排尿量

1日量(24時間尿量)



夜間の尿量

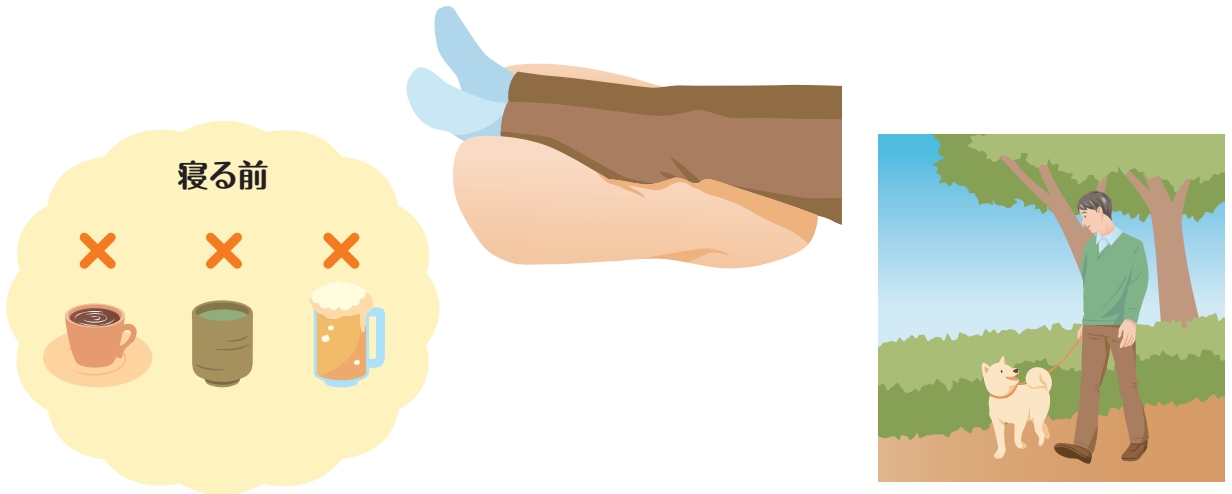


1/3を超える  
(65歳を超える方<sup>注</sup>)

監修：旭川医科大学 腎泌尿器外科学講座 教授  
柿崎 秀宏 先生

# 夜間多尿の対策として、水分の摂り方や生活習慣を見直してみましょう

- **夕食以降、寝る2～3時間前の水分の摂り過ぎに注意する**
  - 「あまり飲んでいないのに」という場合、食べ物からの水分が多いこともあるようです。「生野菜や果物を食べ過ぎない」、「汁物(スープ、お味噌汁)を控える」ことも気をつけてみてください。
  - 水分制限の量や時間帯などについては、必要に応じて、医師にご相談ください。
- **寝る前のカフェイン、アルコールの摂取を控える**
- **規則正しい就寝・起床・食事時間を心がける**
- **脚のむくみ対策として、脚を上げて30分以内の昼寝をする**
- **夕方、軽い散歩をする**



## 夜間多尿の薬物療法

- 脳下垂体ホルモン剤
- 利尿薬
- 原疾患の薬物療法\* など

\* 夜間多尿の原因となる他の疾患(高血圧、心臓病、腎臓病、糖尿病など)がある場合には、その薬物療法が行われます。

# 1日の排尿量を確認してみましょう

月 日 ( )

就寝時から翌日の就寝前までの1日分を記入してください。

	排尿時刻	排尿量 (mL)
就寝 ▶ 🌙	1	:
	2	:
	3	:
	4	:
	5	:
起床 ▶ ☀️	1	:
	2	:
	3	:
	4	:
	5	:
	6	:
	7	:
	8	:
	9	:
	10	:

## ● 水分摂取状況

例 ・コーヒー1杯(120mL)  
・水のペットボトル(500mL)

水分摂取量 (mL)

## ● 朝起きてから就寝するまでに トイレに行った回数

回

## ● 就寝後、夜中に起きて トイレに行った回数

回

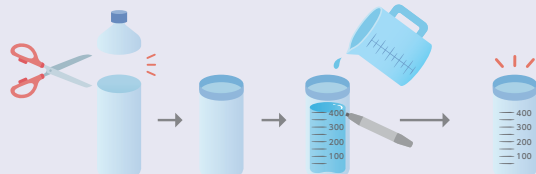
- 「65歳を超える方で、夜間の尿量の割合が1日の尿量の33%を上回る(65歳以下の方は、1日の尿量の20%を上回る)」、「夜の排尿回数が多くて困っている」、「最近、排尿回数が増えてきて心配」など、気になる症状がある場合には、医師に相談しましょう。

## 尿量の測り方

尿量は市販の計量カップなどを用いて、毎回測ります。プラスチック製のコップやペットボトルをカットして目盛りをつけて代用することもできます。

### 参考 計量容器の作り方

水を50mLずつ入れながら目盛り線を記入していきます。



患者さん向けWebサイト「夜間頻尿.com」では、  
夜間多尿と夜間頻尿について、  
日常生活における工夫や治療に関する情報をお届けしています。



夜間頻尿.com

<https://yakan-hinnyo.com/>



夜間頻尿.com

検索



夜間頻尿についての情報は、「夜間頻尿.com」のサイトをご覧ください。

病・医院名



フェリング・ファーマ株式会社



キッセイ薬品工業株式会社