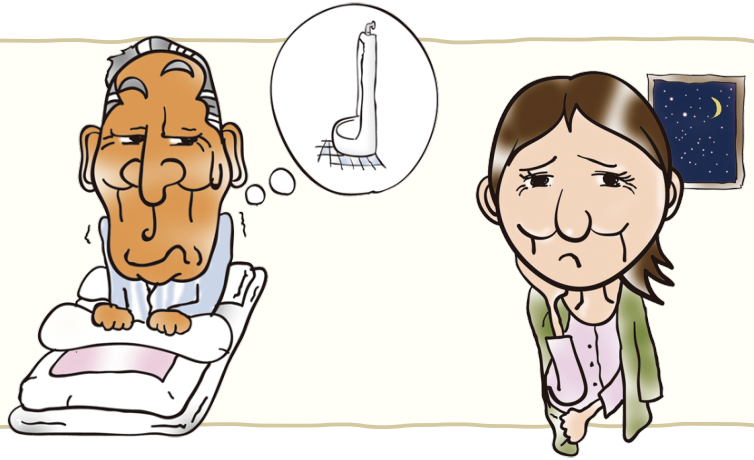


夜、トイレのために起きて困っている方へ

監修：北上中央病院 院長 / サザンナイトラボラトリー 代表 菅谷 公男 先生

や かん ひん にょう 夜間頻尿とは？

夜間頻尿とは、夜間、就寝中に排尿のために起きてしまい、困っている状態のことです。



夜間頻尿のおもな原因

夜間頻尿を引き起こす要因は数多くあります。



ぜんりつ せん ひ だいしょう
前立腺肥大症
(男性のみ)



水分のとり過ぎ



睡眠障害



高血圧



すい みん じ む こ きゅうしょうこうぐん
睡眠時無呼吸症候群

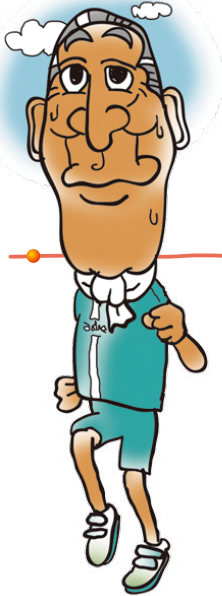
夜間頻尿を改善する生活習慣のポイント

夜間頻尿の改善には、生活習慣のちょっとした心がけが効果的です。



適度な水分摂取を心がけましょう。

寝る前のお酒やカフェイン摂取は控えるようにしましょう。



夕方に散歩(適度な運動)をしましょう。

できれば30分程度歩くと効果的です。

体を冷やさず暖かくして寝ましょう。



寒い時期は湯たんぽなどの使用を考慮しましょう。



寝る1~2時間前の入浴や20分程度の足湯も効果的です。