



# 診察室における言葉の玉手箱 ～第8回～

川崎幸クリニック院長  
杉山 孝博

## 13. 夜中に尿がたくさん作られることによって、やっと帳尻が合う

「寝たきりのご主人の介護、ご苦労様ですね。からだを起こしたり、オムツを替えるために力を入れるために腰を痛める介護者が多いのですが、あなたはいかがですか」

「おかげさまで、介護保険で電動ベッドを入れてもらってからは、腰を曲げないでお世話できるようになって、腰の痛みはずいぶん軽くなりました。また、訪問看護師さんやヘルパーさんに、シーツやおむつ交換の仕方を教えてもらいましたので、楽に交換できるようになりました。要領というものはあるんですね。

今一番困っていることは、『おしっこ』と言って、夜中に何度も起こされることです。一晩に4～5回も起こされますので、眠れません」

「それはたいへんですね。何か対策をとってききましたか」

「自分でも夕方の水分の摂取量が多いと夜中にトイレに行くことがありますから、夕方からは水分をとらせないようにしました。でも、ほとんど尿の回数は変わりませんでした。次に考えましたのは、私も夜中に目を覚ましたときトイレに行くことがあります。ですから、夫も、睡眠が浅いから何度もトイレに行くのではないのでしょうか。今日は、先生に、夫に対して睡眠薬を処方していただきたいと思っています」

「たぶん睡眠薬をのんでも尿の回数は変わらないと思います。トイレに自分で行くことのできる人であれば、睡眠薬が効いて、ふらついて転倒事故を起こしやすくなったり、間に合わなくなって下着やズボンを汚すこともあります。ですから、睡眠薬を使うことはお勧めできません。

高齢者の生理的な変化を理解することが大切です。Shockという学者によりますと、加齢により様々な生理機能が低下しますが、30歳の機能を100とすると、75歳では、心拍出量は約7割に、腎臓で濾される血液の量は約6割までに低下するという事です。心臓から送り出される血液は、昼間は活動している筋肉や内臓などに優先的に送られるために腎臓に送られる血液の量は少なくなります。腎機能も低下しているため尿があまり作られなくなります。夜は、腎臓に血液がたくさん送られるようになって尿が多く作られるのです」

「確かに、昼は尿量が少なく、夜は多くなります。私も、若い頃は、夜にトイレに起きることがなかったのに、年をとってから夜中にお手洗いが近くなったのはそのためだったのですね」

「そうです。夜中に尿がたくさん作られることによって、やっと帳尻が合うわけです。もし夜中に尿が作られなかったら、腎不全・心不全になって大変なことになります。夜間頻尿をあまり否定的に考えないでくださいね」

(つづく)





## 診察室における言葉の玉手箱 ～第8回（つづき）～

「できるはずの我慢をしないで、わざと私を呼んでいるのではないかと思っていましたので、毎晩いらいらしていました。尿が出るのはありがたいことだと思えば、いらいらしないですみそうです。あまり眠れなかったら、昼寝すればよいですからね」

「高齢者に限らず、心臓、肺、腎臓などの悪い人も夜間頻尿になりやすいのですが、同じ理由によると思われる。それにしても、夜中に4～5回もオムツの交換におきるのは大変ですね」

「そうです。介護している人の中には、睡眠不足になってからだを壊す人も出るのでないかと思えます。先生、何かよい方法はありますか」

「ご本人の状態によっては、利尿剤や強心剤を使うと昼間の尿量が増えて、夜間の回数を減ることがあります。ご主人も、足にむくみが出ていますので、効果があるかもしれません。利尿剤を処方してみましよう。また、夜間頻尿を示す人の中には、前立腺肥大、膀胱炎、糖尿病などの病気による場合もありますので、年だから仕方がないとあきらめるのではなく、一通りの検査を受けることは必要です」

「先生、どうもありがとうございました。これからは、落ち着いて介護できそうです。また、利尿剤の効果があることを期待しています」

