

夜間頻尿

医者というのは、アドバイスするなら、患者さんの性格をよく知ったうえでしなければ。

62歳のFさん。高血圧で通院中。今日は、「夜中に2度も3度もトイレへ行く」と、眠そうな顔だ。寝たかと思ったら、またおしっこがしたくなる。勝手に判断して、前立腺肥大のサプリメントをのんでみたが効果はないとのこと。「さては頭の病気が原因ではないか？」と要らぬ心配をしている。脳の症状はないから、それはなからう。

夜中に、おしっこで2回以上起きる夜間頻尿ともなると、つらい。Fさんには、もともと睡眠不足はなかった。となれば、膀胱容量の低下が夜間多尿が原因だ。おしっこの量をチェックすればよい。

膀胱容量の低下が原因なら、おしっこは一度にたくさん出ない。少量の尿しか膀胱に溜められず、膀胱が過敏になるためだ。多くは過活動膀胱や前立腺肥大によるもので、泌尿器科の病気である。

だが、Fさんの場合は、トイレに行くたびにたくさんおしっこは出る。夜間多尿のほうだ。軽い高血圧以外に、内科の病気はない。と、ここで、ワッシーはちょっと思い出した。前回、「脳梗塞や熱中症の予防には、十分水分を摂ることが大事だ」と話したのだった。ひよっとしたら、水の飲みすぎでは？

で、ズバリ的中。生真面目なFさんは、熱中症アラートが出るたびに、余計に、水分摂取に一生懸命になった。夜中の寝ている間に水分が失われると聞いて、寝る前にコップ一杯以上の水を飲んだ。夜中に起きるたびに、出た分を補わなければと、また水を飲んでいったようだ。ま、それでは寝る間もなくトイレに行くはずだ。

似たようなワケで寝不足になっているひとは、案外多いかも。「寝る前の水分摂取は、ほどほどに」と繰り返しねえ。いやはや、医者の仕事は難しい。

(石黒修三||いしぐろクリニック・脳神経外科専門医…8/30北國新聞掲載)