

頻尿とは

トイレに行って用を足してもまたすぐに行きたくなる、このような症状で困っている人は少なくありません。このように尿をする回数が増えることを頻尿といいます。個人差はありますが、平均的な尿回数は昼間は4～5回、夜間は0～2回前後といわれていますが、水を多量に飲めばそれにともない尿の量も回数も増えます。

昼間に8回以上、夜間睡眠時に3回以上合計で1日8～10回以上トイレに行く場合は注意が必要です。原因として、膀胱炎、尿管結石、とくに男性では前立腺肥大などが考えられます。その他、脳の疾患（脳梗塞、脳出血、脳腫瘍）でも頻尿は起こります。女性は更年期にともない40代頃から増加傾向にあります。多尿の場合、糖尿病や尿崩症など大きな病気の可能性があるので、我慢せず、おかしいと思ったら医師の診断を受けましょう。

頻尿の原因

- **加齢**…加齢により、膀胱の硬化や腎臓の機能が低下する。
- **細菌の感染・炎症**…細菌の感染により起こる、尿道炎・膀胱炎・前立腺炎などの炎症性の疾患。強い尿意を感じ、排尿回数が増える。また排尿時の痛みや下腹部痛などがある。
- **過活動性膀胱**…膀胱の筋肉が不随意に収縮する。女性に多くみられる。
- **心因性頻尿**…精神的・心理的な原因から起こる。
- **前立腺肥大症**…中高年男性に多くみられ、肥大化した前立腺が膀胱や尿道を刺激するため、尿の切れが悪い、尿の勢いが落ちる、トイレに時間がかかるなどの現象が起こる。
その他、水分の過剰摂取などがあります。



尿もれ

せきやくしゃみ、重いものを持ち上げた拍子におしっこが漏れるなどの症状を起こす「腹圧性尿失禁」は更年期を迎えた中年女性に多くみられ、4人に1人というデータもあります。更年期にはほてりや動悸、イライラや不眠などがあられますが、尿失禁も更年期にあらわれやすい症状の一つです。