

スッキリわかる！



# 夜間頻尿の治療のコツと ピットフォール

吉田正貴 (桜十字病院上級顧問泌尿器科 / 国立長寿医療研究センター)

横山剛志 (愛知医科大学看護学部老年看護学講師)

本コンテンツはハイブリッド版です。PDF だけでなくスマホ等でも読みやすい HTML 版も併せてご利用いただけます。

▶HTML 版のご利用に当たっては、PDF データダウンロード後に弊社よりメールにてお知らせするシリアルナンバーが必要です。

▶シリアルナンバー付きのメールはご購入から 3 営業日以内にお送り致します。

▶弊社サイトでの無料会員登録後、シリアルナンバーを入力することで HTML 版をご利用いただけます。登録手続きの詳細は <https://www.jmedj.co.jp/page/resistration01/> をご参照ください。

▶登録手続

1. 夜間頻尿とは	p3
1 夜間頻尿に関する定義や疫学	
2. 夜間頻尿の原因	p8
3. 夜間頻尿のアルゴリズム	p9
1 一般医向けのアルゴリズム	
2 泌尿器科専門医を対象としたアルゴリズム	
4. 夜間頻尿の治療	p15
1 膀胱蓄尿障害の行動療法	
2 膀胱蓄尿障害の薬物療法	
3 夜間多尿に対する行動療法	
4 夜間多尿の薬物療法	
5. 睡眠障害に対する治療	p21

▶HTML 版を読む

日本医事新報社では、Web オリジナルコンテンツを制作・販売しています。

▶Webコンテンツ一覧

## 1. 本コンテンツの対象

本コンテンツの利用者としては、泌尿器科医師を中心に広く夜間頻尿を訴える患者の診療に携わる医師、看護師、保健師などの医療従事者を想定しました。夜間頻尿に関するガイドライン「夜間頻尿診療ガイドライン第2版」は第1版から11年の経過を経て、2020年に改訂されました。このガイドラインに基づいた最新の夜間頻尿診療を提供するための一助として本コンテンツが活用されれば幸いです。

## 2. 夜間頻尿診療の必要性と重要性

夜間頻尿は多くの高齢者を悩ませる代表的な下部尿路症状で、加齢とともに増加します<sup>1)</sup>。夜間頻尿は命に関わる病ではありませんが、生活の質 (quality of life : QOL) の低下に強く関与しているため、困っている方に対しての治療の意義は大きいと考えられます。

高齢社会の先進国であるわが国では特に夜間頻尿を有する方は多く、その治療に難渋することも少なくありません。また、薬物療法が必ずしも満足いく結果とはならないこともあり、行動療法の重要性が指摘されています。夜間頻尿に携わるのは泌尿器科医だけではなく、クリニックや老人保健施設、介護施設などで高齢者の診療に携わる医師、看護師、保健師などの医療従事者も想定されるため、そのようなスタッフに対してもわかりやすい診療の指針などが必要と考えられます。

## 3. ガイドラインの改訂

「夜間頻尿診療ガイドライン」は、2009年4月に日本排尿機能学会から初版が出版されました<sup>2)</sup>が、今回11年を経て、日本排尿機能学会、日本泌尿器科学会から第2版<sup>3)</sup>が2020年5月に改訂、発刊されました。今回のガイドライン改訂の主なポイントは下記になります。

① 診療アルゴリズムを泌尿器科専門医と一般医向けに分けて作成しました。② 泌尿器科専門医向けのアルゴリズムでは、排尿日誌を必須評価項目とし、夜間多尿と蓄尿障害の有無を鑑別することとしました。③ 一

般解説文に加えて29個のclinical question (CQ) を設けました。④男性の夜間多尿に伴う新規夜間頻尿改善薬(バソプレシン)の適正使用への配慮をしました。

本コンテンツでは、この改訂されたガイドラインの内容に基づき、夜間頻尿に携わる方々に有益な情報の提供をめざして、「コツ」、「ピットフォール」や「MEMO」といった形で本文中に適宜紹介させて頂きました。

最後に本コンテンツを作成するにあたり、貴重なお声掛けを頂きました日本医事新報社の担当、清井弘子様をはじめ、関係各位に心からお礼を申し上げます。

令和3年4月7日

吉田正貴

## 1. 夜間頻尿とは

### 1 夜間頻尿に関する定義や疫学

- ▶国際禁制学会(International Continence Society:ICS)では、「夜間に排尿のために1回以上起きなければならないという愁訴である」と定義しています<sup>4)5)</sup>。夜間頻尿は過活動膀胱(overactive bladder:OAB)のひとつの症状になります。
- ▶定義では1回以上となっていますが、実際QOLに影響するのは2回以上と言われており、60代なら1回、70代なら2回くらいであれば通常の範囲と考えられます。
- ▶夜間多尿とは、夜間多尿指数(夜間尿量/24時間尿量)が33%を超える(65歳を超える)、20%を超える(若年者)とされています。夜間多尿は高齢者における夜間頻尿の原因のひとつであり、夜間多尿を確認するためには排尿日誌の記載が必要になります。
- ▶夜間頻尿は男女や年齢層を問わず頻度の高い下部尿路症状であり、その

頻度は年齢とともに急上昇します。

- ▶夜間頻尿のリスク因子として、年齢以外には、高血圧、糖尿病、脳血管障害、利尿薬の使用、心疾患、腎泌尿器疾患、肥満、睡眠障害などがあります。
- ▶国内外の疫学調査の結果から、2回あるいは3回以上の夜間頻尿があると転倒や骨折のリスクが高くなり、死亡率も増加することが報告されています。

## MEMO 過活動膀胱 (OAB) とは

尿意切迫感 (urgency) を必須とする症候群であり、「通常は昼間頻尿と夜間頻尿を伴い、切迫性尿失禁は必須ではない」と定義されています。

尿意切迫感とは「急に起こる、抑えられない強い尿意で、我慢することが困難である」症状です。これは、尿がたまってくると徐々に強くなる通常の「強い尿意」ではなく、予測困難で「急に起こる強い尿意」を意味します。

この症状の発生には何かきっかけがあることも多く、水の流れる音を聞いた時、冷たいものを触った時、家に到着する寸前などに起こったりすることもあります。尿意切迫感に引き続いて起こる尿失禁を切迫性尿失禁と言います。

## MEMO 排尿日誌とは

排尿日誌 (bladder diary) は、排尿時刻と排尿量の記録に加えて、尿失禁回数、水分摂取状況、尿意切迫感、尿失禁の発生状況や程度などの情報を記録するものです。夜間頻尿の診断、治療のためには是非記載して頂くことをお勧めします。通常は3日以上の記事が推奨されています (図1)。

排尿日誌 (Bladder diary)

月 日 ( )

起床時間: 午前・午後 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分  
 就寝時間: 午前・午後 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

**メモ** その日の体調など気づいたことなどがあれば記載してください。

	時間	排尿 (○印)	尿量 (ml)	漏れ (○印)				
	時から翌日の		時までの分をこの一枚に記載してください					
1	時 分		ml					
2	時 分		ml					
3	時 分		ml					
4	時 分		ml					
5	時 分		ml					
6	時 分		ml					
7	時 分		ml					
8	時 分		ml					
9	時 分		ml					
10	時 分		ml					
	時間	排尿	尿量	漏れ				

次のページへつづく

**図1** 排尿日誌

(日本排尿機能学会ホームページ <http://japanese-continence-society.kenkyuukai.jp/special/?id=15894> より転載)

## コツ 排尿日誌のつけ方(図2)

排尿日誌をつける前に準備するものは、尿を測る容器と記載する日誌です。基本的にはトイレに行くたびにその時間と尿量を記載します。尿を採取する容器は使っていない計量カップがあればよいですが、100円ショップなどでも安価なものがあります。空のペットボトル(500~1000mL)のふたがついているところを切り落とし、口を広くし、自分で50mLごとに目盛りをつけたものでも構いません。

日誌をつける日を決め、その日の起床直後の排尿から記録を始めます。

起床と就寝時間も記載します。次の日の起床直後の排尿までが1日分となります。尿失禁，水分摂取などや体調なども記載するとよいでしょう。

氏名 \_\_\_\_\_

月 日 ( )

**排尿日誌**

起床時間: 午前・午後 6 時 20 分

就寝時間: 午前・午後 22 時 00 分

	時間	排尿 (○印)	尿量 (ml)	漏れ (○印)	尿意 (○印)	飲み物など 摂取水分量
1	6 時 30 分	○	650 ml	○		お茶200cc
2	8 時 20 分	○	200 ml		○	みそ汁50cc 水100cc
3	10 時 30 分	○	200 ml			
4	12 時 00 分		ml			
5	14 時 10 分	○	300 ml		○	ジュース200cc
6	18 時 00 分	○	200 ml			お茶200cc
7	21 時 30 分	○	200 ml			
8	22 時 00 分		ml			お茶100cc
9	時 分		ml			
10	時 分		ml			
11	時 分		ml			
12	時 分		ml			
集 計			1750cc	1回	2回	950cc

**メモ** その日の体調など気づいたことなどがあれば記載してください。

図2 排尿日誌のつけ方

## コツ 排尿日誌の読み方(図3)

夜間多尿は夜間頻尿の主要な原因です。次のような計算をすると，夜間多尿があるかどうかを確認できます。

- ① 朝起きて2番目の尿から翌朝の起床直後の排尿まで，すべての尿量を足す。
- ② 就寝後から翌朝最初の排尿までの尿量を足す。
- ③ ②の量を①の量で割って，これが0.33(33%)を超えているかどうか