

水分摂取量をコントロール



「夜間頻尿」の原因や対策などについて説明する立木科長

寝る前のテレビやめて

製鉄記念室蘭病院（前田征洋病院長）の「第23回市民健康セミナー」が27日、室蘭市知利別町の同病院がん診療センターで開かれ、市民らが「夜間頻尿」について理解を深めた。

市民ら約200人が参加。立木仁泌尿器科長が「夜間頻尿～夜のおしっこが近い！治し方教えます」をテーマに解説。朝起きてから翌朝起きるまでの間の①排尿ごとの時刻と量②水分を摂取した時刻と量―などを記す「排尿日誌」を作成し、「就寝後から起床時までの

製鉄室蘭病院「セミナー」

夜間尿量が1日尿量の3分の1以上あったら夜間多尿」と話した。

その上で、この夜間多尿とぼうこう容量の減少、睡眠障害が、「夜間頻尿の3大原因」と説明。「排尿日誌を作成し、水分摂取量のコントロールや、睡眠障害の原因となる寝る前のテレビやパソコンをやめるなど、日常生活で改善できる点を改善すること」などとアドバイス。市民らは熱心に耳を傾けていた。

（松岡秀宜）

夜間頻尿の治し方