

### 「夜間頻尿の危険」

夜間の脱水を防ぐために、寝る前に水分を取りなさいと、世間ではよく耳にします。一般の人は疑問も持たずに寝る前に水をたくさん飲みます。……これは、常識ですね。

ところが、そのためか、夜間に何回もおトイレに起きてしまうヒトがいます。

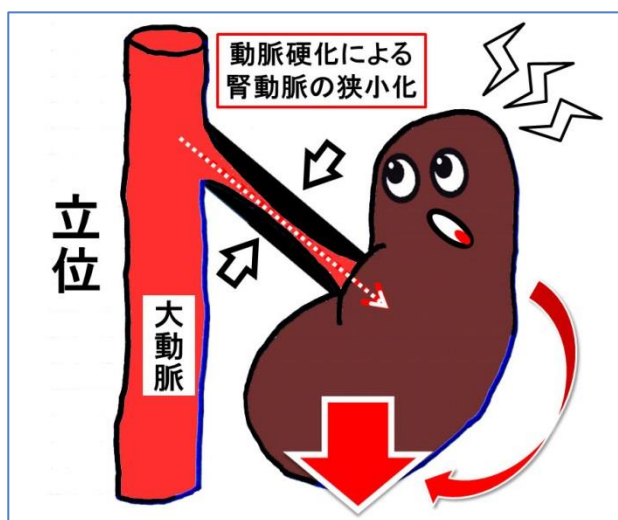
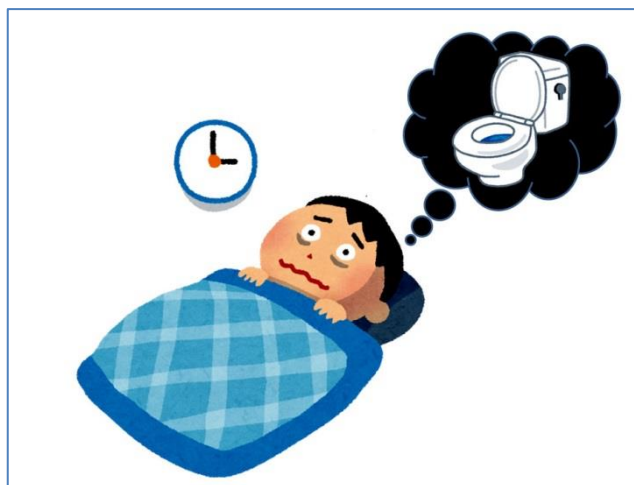
夜間頻尿のヒトが、夜間脱水のことを鵜呑みにして水をたくさん飲むと、夜間に何度もオシッコに起きることになり、睡眠不足になってしまいます。睡眠不足は、疫学的・統計学的に死亡率が高くなることは常識です。個人の状態を十分に認識もせず、寝る前に水を飲みなさいと言うヒトが多いのです。

夜間頻尿の人は、就寝中に尿量が増えます。なぜ、尿量が増えるかと言えば、高血圧などで動脈硬化が進んでいると、起きて立位の時に、腎臓が5センチ～10センチ程下降（下垂）するからです。すると、腎動脈が引っ張られます。若い人であれば、腎動脈が拡張して腎血流量を確保します。ところが、高齢になり腎動脈が動脈硬化を起こしていると、動脈の内腔が狭くなり腎血流量が低下するのです。血中の水分が十分に排泄されずに全身の細胞間液としてストックされます。

就寝時に横になると、腎動脈の牽引は解除されます。すると腎動脈の内腔が広がり、腎血流量が回復します。細胞間液にストックされた水分が、血液中に放出されて血液が薄まり、そのため、水分が腎臓で尿として体外に放出されます。結果、夜間に尿量が増えて夜間頻尿になるのです。

そんな夜間頻尿の人間に、「就寝前に水分を取りなさい」と言うのは、無謀です。

なぜかと言えば、夜間にオシッコで目が醒めるということは、膀胱がパンパンだということです。膀胱がパンパンの状態は、オシッコを我慢するために交感神経が極端に興奮します。交感神経の緊張は血管を収縮させ血圧が高くなります。トイレに行って、いざ用をたす時に、膀胱の緊張は一気に緩みます。すると、交感神経の緊張も一気に緩みますから、血管の緊張も緩みます。男性は立位で用をたしますから、血管が緩むと、重力の関係で血



流は足を中心とした下半身に集中しますから、上半身の血流が低下します。その結果、脳血流や心血流がとても不安定になり、脳貧血、脳梗塞や心筋梗塞の発症のキッカケになってしまうのです。夜間にトイレで倒れる人が多いのは、こう言った原因です。

また、夜間頻尿の原因には、過活動膀胱、前立腺肥大症、塩分取り過ぎ、心臓の病気、呼吸器の病気などいろいろありますから、地元ご近所の先生にご相談ください。

