



薬局だより

2026年4月号

頻尿について

No.15

〒514-0061

三重県津市一身田

上津部田 1413-11

TEL : 059-253-8522

FAX : 059-253-8523



患者様のご相談で多い困りごとの一つ、「頻尿」。
ご本人や介護者の睡眠不足や、夜間の転倒リスク等もあります。
頻尿とは何か、まずは基本を知ってみましょう！



頻尿とは

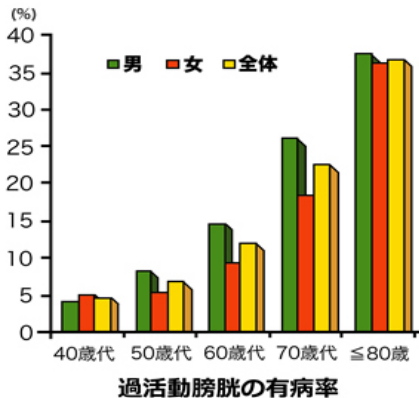
「尿が近い、回数が多い」という症状を頻尿といいます。一般的には、朝起きてから就寝までの排尿回数が**8回以上**の場合を頻尿といいます。しかし、人によって様々ですので、自身で多いと感じる場合には頻尿といえます。

頻尿の原因？「過活動膀胱」とは

頻尿で多いのが、「**過活動膀胱**」です。これは膀胱に尿が十分に溜まっていないのに、自分の意思とは関係なく勝手に収縮するという病気です。

過活動膀胱は、日本で**1000万人以上の男女が罹患**する頻度の多い病気です。

男性では、前立腺肥大症が原因のことも多いですが、老化現象や原因が不明のことも少なくありません。



ちょっと気を付けてみる！「習慣性頻尿」

「心配だから、念のためトイレに行く」
このような方はいらっしゃいませんか？
トイレに行くことで排尿の回数が増えてしまうのは、「**習慣性頻尿**」です。
排尿回数が多くて困るなどという場合、少し尿意を我慢して、トイレに行く間隔を延ばしてみましよう！！

困りごと、「夜間頻尿」

患者さんとお話していると、夜中に何回もトイレに起きてなかなか眠れないというお話も聞きます。
昼間は問題ないのに、夜になるとトイレに何回も行くのが、「**夜間頻尿**」です。
夜間頻尿の原因は様々あります。それぞれにあわせた対応法が必要になります。
夜間のトイレは、転倒リスクが高いため、より注意が必要です。

やってみよう！「頻尿対策運動」

やりやすさや状況にあわせて、3つの姿勢のうちからどれかを選んでください。

イスに座って行う

準備

- ① 太ももと背中が直角になるように、イスに深く腰かけます。
- ② 背すじは伸ばして、顔は正面に向けます。
- ③ リラックスして始めます。

※イスの背にもたれてはいけません。

あお向けで行う

準備

- ① あお向けに寝て、両足を軽く開き、両ひざを立てます。
- ② お尻は浮かないように、床にぴったり付けます。
- ③ 体の力を抜いてから始めます。

※力んで肩が床から上がったたり、腰が浮いたり、お尻をのぞき込むようになりたりしてはいけません。

立ったまま行う

準備

- ① 足を肩幅くらいに開き、顔は正面に向け、背筋を伸ばして立ちます。

※背中を丸めないようにしましょう。
※ふらつく人は、イスなどにつかまりながらやるといいでしょう。

トレーニングスタート！

- ① おならを我慢するように、お尻に力を入れて肛門を締めてください。
- ② そのまま、女性は膣と尿道を、男性は陰茎の付け根をギュッと締めます。
- ③ そのまま、おへそのほうに引き上げるイメージで、10秒間保ちます。

※自然な呼吸を続けてください。呼吸を止めると余計な部分に力が入りすぎてしまいます。

図2 骨盤底筋トレーニングの方法

出典：「頻尿・尿もれ 自力のできるリセット法」(高橋橋、アスコム、2024)を元に作成

いかがでしたか？

「あ！私も！！」と思う方は、泌尿器科に受診をして、相談をしてみましょう。

受診前に…

夜間にトイレに起きた回数や一日の運動や水分量などを、メモしておく泌尿器科受診時に役立ちます。
(裏面に「排尿日誌」を載せてありますので、一度記録してみましょう。)

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				

翌日 ____ 月 ____ 日の

起床時間: 午前・午後 _____ 時 _____ 分

薬を知る講座及び家族教室

次回開催日は未定です。

皆様、いかがお過ごしでしょうか？

花粉症のスタッフは、喉をやられ咳が一時期止まりませんでした。

スギ花粉が終わり、ヒノキ花粉のシーズンへ移行しましたね。後半戦とはいえ、花粉は引き続き猛威を振るいそうです…。(そしてイネ花粉も…)

花粉症への効果が期待されている、甜茶(てんちゃ)が入ったのど飴を販売しております。

すっきりしたお茶味で食べやすく、のど飴としてもおいしい商品です。是非一度、ご賞味ください。

薬局スタッフより

〈認知症〉

「認知症カフェ」ご存じですか？

認知症カフェとは身近にある「カフェ」のようにお茶を飲みながら、認知症の相談や参加者同士の交流を行う場所です。

気になりましたら、入り口掲示付近に案内がございますので、ご活用ください！

詳細は、カフェによって異なりますので、直接カフェにお問い合わせください。

認知症での困り事はコチラ！！

津市地域包括支援センター

TEL:059-229-3294

〒514-8611

津市西丸之内 23 番 1 号

(津市役所 地域包括ケア推進室内)



〈片頭痛〉

「頭痛ーる」はご存じですか？

無料の頭痛対策アプリの「頭痛ーる」

天気(気圧)から、頭痛が起こりやすいなど、アラートで教えてくれます。記録も可能です！

これ以外にも、無料・有料のサービスがございます。

ご自身にあったものを、活用してみませんか？



患者さんに聞いた！片頭痛対策

- ① こまめな水分補給
- ② 低血糖の防止
- ③ 氷の入った冷たいものを飲む
- ④ 首の後ろなどを冷やす
- ⑤ 頭痛を誘発するものを避ける

(チーズ、ナッツ、酒類、強い光、激しい音、香水など)

- ⑥ 睡眠不足
- ⑦ 長時間同じ姿勢をとり続けない
- ⑧ PC・スマホ等の画面を長時間見続けない
- ⑨ 部屋を暗くして、耳栓をして目を閉じる・寝る
- ⑩ 肩を回すなど、簡単なストレッチをする(激しい運動×)
- ⑪ 少しカフェインをとる(取りすぎ注意！！)

