

特集

「夜間何回もトイレに起きる」を克服したい！
～夜間頻尿について～

近年、「夜トイレに起きて困る」ということで受診される方が増加しています。そこで、今回は、夜間頻尿についてお話をさせていただきます。

寝てから朝起きるまでの排尿回数のことを「夜間排尿回数」と呼びます。夜間頻尿とは、「夜間就寝中に排尿のために1回以上起きなければならないという訴え」のことで、睡眠時間にもよりますが、睡眠時間が7～8時間程度の方で夜間排尿回数が2回以上の方が治療対象になるとされています。

《 症状 》

「夜トイレに起きて困る」という方で、以下の訴えに近い方はいらっしゃいませんか？

- ① 昼も夜も同じくらいの間隔でトイレに行く。いつも尿の出方は同じ。紙コップ1杯(150ml程度)以上出る。
→水分を摂る量が多いために、1日尿量が増えてしまう。
- ② 昼はあまり行かない(3時間以上もつ)。トイレに行っても少ししかでない(紙コップ半分以下)。夜は1～2時間おきにトイレに起き、1回に出る量も多い(紙コップ1杯以上)。
→夜間多尿(夜の尿量が1日の尿量の1/3以上)。
糖尿病・慢性腎臓病などの腎臓機能障害・高血圧症・心不全など循環器疾患をお持ちの方に多い。
- ③ 昼もトイレに行くが1回量多い。夜は目が開くと何となくトイレに行きたくなる。でも1回に出る量は紙コップ1杯いかないくらいだ。
→何らかの睡眠障害があったり、睡眠時に呼吸がとまることのある睡眠時無呼吸症候群をお持ちの方に多い。
- ④ 昼も夜もトイレに起きる回数が多い。いずれもトイレにいても少ししかでない(紙コップ1杯以下)。夜はトイレに行きたいと思うと我慢できない。
→膀胱にたくさんの尿をためることができない。
過活動膀胱(少し尿がたまっただけで尿意を感じる状態)や男性の前立腺肥大症と診断するケースが多い。

《 対策 》

治療の詳細は当科など泌尿器科外来にご相談いただければと思いますが、夜のトイレの回数の多い皆様に共通して取り組んでいただくことができる対策をまとめました。

- ・水分量は、尿量が体重1kgあたり1日20～25ml程度(体重50kgの人で1L程度)となるように調節する。
- ・塩分を摂りすぎない(味噌汁は1日1杯くらいにしてくださいと説明しています)。
- ・軽い散歩など運動を短時間(15分～30分程度：病気がある方は無理しない程度)に行ってください。とくに夜間尿量が多い方は夕方の軽い運動がお勧めです。

「夜トイレの回数多いんだけど・・・」という患者さまがいらっしゃいましたら、当院へお気軽にご相談ください。お待ちしております。



簡易血糖測定器について

菊川市立総合病院では、現在、病棟で使用している入院患者さまの血糖コントロール用血糖測定器は、患者さまが自宅で使用している測定機に合わせ、SMBG (self-monitoring of blood glucose) 機器を採用しています。

SMBG 機器は、患者さまが自ら血糖測定を行いやすいように設計された測定器で、操作が簡便であり、かつ迅速に結果が得られるため自己管理を行う目的で広く使われている機械です。しかし、あくまで日々の血糖コントロールを把握することを目的として使用するものであり、測定結果が薬剤など干渉物質の影響を受ける可能性があるため、緊急時や処置施行時には、SMBG 機器を用いた血糖値を基に対処することは推奨されていません。

今年度、臨床工学科管理のもと、より精度の高い測定結果を得るため、院内使用機として推奨されている POCT (Point of Care Testing) 対応機 (院内で医療従事者が使用することを考慮して設計された測定器) の導入を予定しています。これにより、薬剤などの干渉物質の影響を回避でき、病棟でもより精度の高い血糖測定管理を行うことが出来るようになります。

また、臨床工学技士が定期的に病棟を巡回し、精度の高い測定結果を得られるよう血糖測定器の定期点検や精度管理を行い、入院患者さまが、より信頼性の高い血糖コントロールができるよう準備しています。



血糖測定イメージ



POCT 測定器

【 担当：医療機器安全管理責任者 宮原 孝典 】

お知らせ

第22回 菊川市立総合病院・市立御前崎総合病院 合同カンファレンスのお知らせ

合同カンファレンスを次のとおり開催します。
詳しいご案内は、改めてご案内させていただきます。

1. 日時：令和5年9月20日(水) 19時～
2. 場所：菊川市立総合病院 2階 会議室



診療実績

○診療実績

項目	5月	6月	
紹介患者数	322 人	330 人	
逆紹介患者数	246 人	260 人	
1日当り 患者数	入院	169.8 人	176.8 人
	外来	496.7 人	482.3 人
病床利用率	65.3 %	68.0 %	
救急搬送件数	105 件	94 件	

○受託検査実績

項目	5月	6月
CT	22 件	50 件
MRI	40 件	45 件
超音波検査	16 件	12 件
その他検査	10 件	4 件

【 発行 】

菊川市立総合病院 地域医療支援課 〒439-0022 静岡県菊川市東横地 1632
TEL：0537-35-2344 Eメール：renkei@kikugawa-hosp.jp
FAX：0537-35-2843 ホームページ：http://www.kikugawa-hosp.jp



©菊川市