

意外と複雑！頻尿のお悩み

最近トイレが"近くて、困ってるんだよね" Aさん

何度も夜におしっこで"起きるのか" Bさん "辛くさ..."

何回もトイレに行きたくなるから通勤が"ゆうづも" Cさん

ちょろちょろしか出ないし、スッキリしないんだよね" Dさん

2"も取れずかしく？ 誰にも相談できないし..."

いいいえ!! 頻尿は決して珍しい病気ではないんです!

何れにせよ頻尿の原因の1つ **過活動膀胱**の方は国内に**1000万人**

夜間の頻尿に悩む方は国内に**4500万人**いると言われています!

えっ!? そんなに!?

1 「私は頻尿!!」 まずはセルフチェック「排尿日誌」から!

まずは3日間**排尿日誌**を書いてみましょう

夜中も含め、全日のおしっこの**時間**や**量**などを記録していきます

正常なおしっことは?
1回の量が**200~300ml**位
起床~就寝までのトイレの回数が**8回以下**
尿意で目が覚める回数が**1回以下**

気温や年齢等条件により多少の差はありますが大きく外れるようなら一度受診を!

ちょっと面倒かもしれませんが自分の排尿の傾向を知ることが治療のカギになります

ほ~いざ記録してみると、私は昼間に10回以上トイレに行ってるんだ~

夜も昼間と同じくらいのおしっこの量なんだよね~

平日 12回
休日 7回

僕は1回の量がなんだか少ないかも...

人によらずこんな違うんだ

だから**排尿日誌**超重要!!

2 代表的な頻尿の原因 ~色々あってこんなに複雑~

生活習慣による頻尿 ・水分の摂りすぎ (特にカフェイン・アルコール等の利尿作用) (強いものは注意が必要) ・塩分の摂りすぎ ・冷え ・眠りが浅い	加齢による頻尿 ・膀胱などの筋力低下 ・尿量を調節するホルモン分泌量の低下
薬による頻尿 ・利尿剤 ・一部の糖尿病薬 ・一部の高血圧の薬	病気による頻尿 ・前立腺肥大 ・膀胱炎 ・糖尿病 ・心臓病 ・子宮筋腫 ・椎間板ヘルニア
心因性の頻尿 ・緊張・不安 ・ストレス	過活動膀胱 ・膀胱がん ・腎機能低下 ・脳卒中 ・子宮脱 ・パーキンソン病など

生活習慣病も原因になるんだ...

コーヒーのせいか
年齒のせいか
病気のせいか
ストレスのせいか

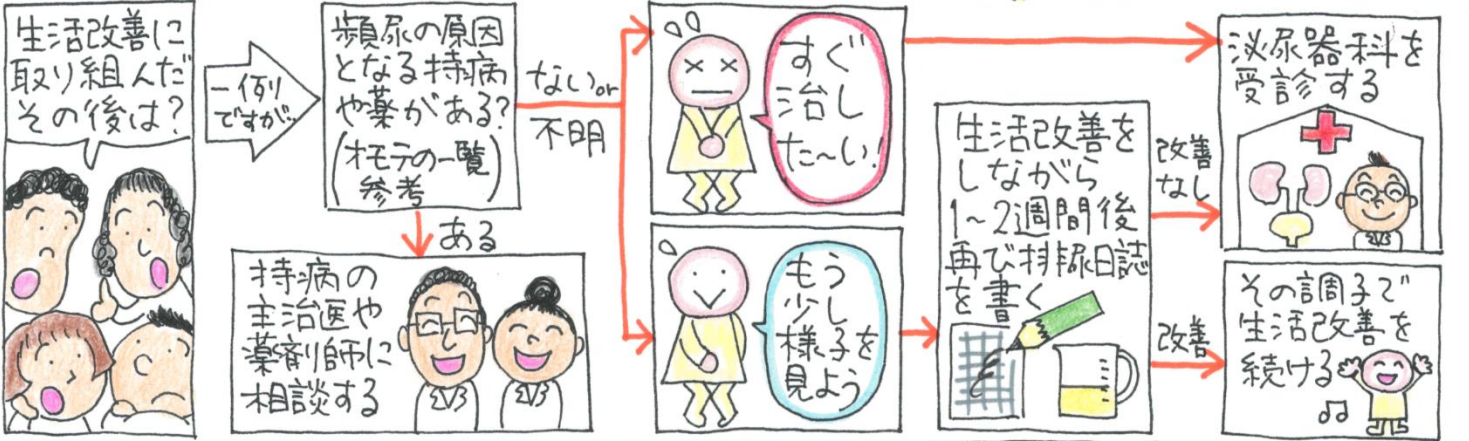
まずは
今日からできる
生活改善
やってみましょう!

改善 ① カフェインを控える
コーヒー、紅茶、緑茶
エナジードリンク
コーラのカフェインが
多い飲み物は利尿
作用が強く要注意!
麦茶は
インカフェイン

改善 ② アルコールを控える
『寝酒を飲む』
これは逆効果!!
お酒は、
眼目を浅くする作用に
おし、この量を増やして

改善 ③ 減塩を心がける
塩分を摂りすぎるとのどが
乾き、水分の摂りすぎ
に、直結します!

改善 ④ 夕方以降軽い運動
夕方の軽い運動は夜間の
尿量を減らす
のに効果的



その後
みなさん
どうして
いるぞ?
しょうか?

Aさんは持病の
糖尿病の影響で
多飲多尿になっ
てることが半日

Bさんは生活改善
で夕食後に
ウォーキングを
始めました

Cさんは泌尿器科を
受診して、病院で
習った膀胱訓練を
実践中!

Dさんも泌尿器科
を受診して
前立腺肥大が
半日

おかげで
たいぶ楽に
なりました!!

薬も替えて
もらったし
糖尿病の
治療も
かまはる

なんか
体も
軽いわ

膀胱
おし、こを
ためる
訓練です

薬が
出ました

3つともかくにも、まずは排尿日誌を書くところから **無料配布しています**

排尿日誌 清水薬局 Ver.1.0

日付 月 日 曜日

前日の就寝時刻 時 分 氏名

起床時刻 時 分 就寝時から翌就寝前までの1日分を記入

就寝時	排尿時刻	尿量	切迫感	濡れ	メモ
就寝時 1 就寝時	:	mL	有・無	有・無	
就寝時 2 就寝時	:	mL	有・無	有・無	
就寝時 3 就寝時	:	mL	有・無	有・無	
就寝時 4 就寝時	:	mL	有・無	有・無	
就寝時 5 就寝時	:	mL	有・無	有・無	
就寝時 6 就寝時	:	mL	有・無	有・無	
日中 1 就寝時	:	mL	有・無	有・無	
日中 2 就寝時	:	mL	有・無	有・無	
日中 3 就寝時	:	mL	有・無	有・無	
日中 4 就寝時	:	mL	有・無	有・無	
日中 5 就寝時	:	mL	有・無	有・無	
日中 6 就寝時	:	mL	有・無	有・無	
日中 7 就寝時	:	mL	有・無	有・無	
日中 8 就寝時	:	mL	有・無	有・無	
日中 9 就寝時	:	mL	有・無	有・無	
日中 10 就寝時	:	mL	有・無	有・無	
日中 11 就寝時	:	mL	有・無	有・無	
日中 12 就寝時	:	mL	有・無	有・無	
日中 13 就寝時	:	mL	有・無	有・無	
日中 14 就寝時	:	mL	有・無	有・無	
日中 15 就寝時	:	mL	有・無	有・無	
日中 16 就寝時	:	mL	有・無	有・無	

就寝時尿量 合計 mL

日中原尿量 合計 mL

1日の尿量 合計 mL

排尿日誌 よくある Q&A

Q. 尿量はどうか、測れるんですか?

A. 500mlの取、手つきの計量カップが
手を汚さずに測りやすいですよ。
100均でも手に入りやすいですよ!

Q. メモには何を書いたらいいでしょう?

A. オモテの一覧にあるように頻尿の原因は色々。
今日は外でずっと冷えたとか
今日は人に会ってコーヒーをたくさん飲んだとか
影響があったかも!?と思うことをメモしておく
さらにいいですね

なるほど~ 私は飲みもの
種類と量をメモしてみます

それは
グッドアイデア
ですね!

健康のこと薬のこと、
一人では悩まずに
ご相談くださいね

かかりつけ薬剤師のご指名も
お待ちし
ていまーす!