

5：夜間に何度も尿に起きる（夜間頻尿）

50歳を超えると、夜間に1回程度起きることは稀ではなくなる。これは男性に限らず、女性での1回程度起こることがあると報告されている。原因としては、加齢による脳内変化であるが、**睡眠障害、高血圧や糖尿病、運動低下による下肢むくみ、夜間の尿を濃縮するホルモンの分泌不全**など種々の原因が複合されていると思われる。最近では脳梗塞心筋梗塞予防のために**水分の摂取**が勧められているが、**多飲**によることもある（**夜間多尿**）。

また、飲水する時間やアルコールやカフェインの摂取量と時間も問題になることがある。

そのため、生活指導のために**排尿日誌**をつけることは有用である（頻尿の項も参照してください）。

5：夜間に何度も尿に起きる（夜間頻尿）

排尿日誌

長時間の外出しない日の3日朝起きてから翌日の朝まで記載紙コップを渡しますので、それで測定。

例) 8時50分 180ml

	時間	排尿 (○印)	尿量 (ml)	漏れ (○印)			
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				
11	時分		ml				
12	時分		ml				
13	時分		ml				
14	時分		ml				
25	時分		ml				
	時間	排尿	尿量	漏れ			
	計		ml				