

おしえて

ドクター

No.58

夜間頻尿(夜トイレに行くのは病気?年齢?)

今月のドクター

木瀬 英明 医師



総合医療センター 泌尿器科部長

「若い時は夜トイレに起きる事がなかったのに」と悩まれている人は多いと思います。実は、男女ともに50歳を過ぎれば60%以上、70歳以上では90%以上の人が夜1回以上、さらに80歳以上では2人に1人が3回以上トイレに起きています。このように夜間にトイレに起きる「夜間頻尿」は年齢が大きく影響しています

が、これは加齢とともに夜間頻尿になる原因が増えてくることに関係しています。夜間頻尿の原因は大きく分けると3つあり、①夜間の尿量増加②膀胱容量の低下③睡眠障害です。そして、これらを招く病気として加齢とともに増加する高血圧症、腎臓病、心不全、糖尿病、前立腺肥大症、過活動膀胱などがあります。さらに近年注目されているのは、「水分」や「塩分」のとりすぎです。和食は塩分が多く、日本は世界でも最も塩分を摂取する国のひとつです。過剰な塩分摂取は飲水増加

や血圧上昇、浮腫を招き、夜間尿量を増やします。また、熱中症予防のために水分摂取が勧められていますが水分のとりすぎも夜間頻尿の原因になります。

では、「どれくらい飲んだらいいのか」というと、一般的には「体重kg×20〜25ml」が目安です。尿量については、1日の尿量と時刻を記録して、夜間の尿量(就寝後から起床時最初の尿)が1日の尿量の1/3以上であれば夜間の尿量が多過ぎます。このよう夜間頻尿には、加齢、病気、生活習慣が複雑に絡んでいます。「たかがトイレ」と思われるかもしれませんが、夜間3回以上トイレに起きる人と2回以下の人では寿命にも差がでているのです。「歳のせいだから」と諦めずに、ぜひ一度ご相談ください。

● 総合医療センター  
お問い合わせは  
TEL 22-1211 FAX 22-9498

育児相談

保健師に乳幼児の発達や発育などについて相談したり、管理栄養士に栄養に関する相談ができます。

とき 11月20日(金)、12月18日(金)  
いずれも 午前10時~11時

場所 くわなメディアライヴ  
持物 母子健康手帳、バスタオル  
▷感染症拡大防止のため、少人数でお越しください。  
▷当日の朝、体温を測り、マスク着用の上、ご参加ください。  
発熱や風邪症状などがある人はご遠慮ください。

すくすく離乳食教室

子どもの成長時期に応じた離乳食・子育てに関する講話を行います。

とき 《初期・中期》12月1日(火) 午後1時30分~3時  
《後期・完了期》12月8日(火) 午後1時30分~2時30分

場所 くわなメディアライヴ 料金 無料  
定員 各20人(いずれも先着順)  
申込期間 《初期・中期》11月13日(金)~27日(金)  
《後期・完了期》11月13日(金)~12月4日(金)

問 子育て支援課 ☎24-1380 FAX24-5497

+ 献血にご協力ください +

とき 11月11日(水) 午前9時30分~11時30分  
場所 市役所 問 保健医療課 (☎24-1195)  
▷献血にご協力いただける人には要件があります。

土日祝日(昼間・夜間)に病気になったら

救急 + 医療

夜間・休日に急病になった時は、診療可能な病院を24時間体制で案内します。  
※案内を受けた後、医療機関に問い合わせからお出かけください。

パソコンによるご案内(医療ネットみえ)  
▶ <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/>  
携帯電話によるご案内  
▶ <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>  
音声によるご案内(無料)  
☎0800-100-1199  
救急医療情報センター  
☎059-229-1199

24時間 無料 受付

くわな健康・医療相談  
ダイヤル24  
☎0120-149-107

土曜夜間・休日は応急診療所  
電話は診療時間内をお願いします。  
〔診療科目〕内科、小児科

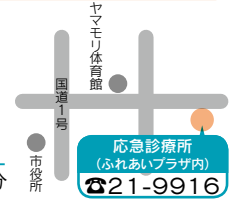
日曜・祝日	午前9時30分~正午 午後1時~4時
土曜夜間	午後7時30分~9時30分

※新型コロナウイルス感染対策のため、インフルエンザの迅速検査は行いません。

小児科については、担当医の専門性により対応年齢が異なります。事前に電話で確認してください。

日曜・祝日の午後5時~10時は、当番医療機関へ事前に医療機関へ電話してください。

1日(日)	青木内科	☎22-1111
3日(祝)	桑名病院	☎22-0460
8日(日)	青木内科	☎22-1111
15日(日)	桑名病院	☎22-0460
22日(日)	青木内科	☎22-1111
23日(祝)	桑名病院	☎22-0460
29日(日)	青木内科	☎22-1111



## 高齢者インフルエンザ定期予防接種 無料化のお知らせ

新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行に備え、今年度の高齢者インフルエンザ定期予防接種は自己負担額を無料にします。ただし、県内指定医療機関での接種に限ります。

### 変更前

自己負担額 1,600円  
▷生活保護世帯は無料

### 変更後

自己負担額なし

10月31日以前に接種した人・・・自己負担額を支払った人には、11月下旬以降、市から返金手続き案内を送ります。

11月 1日以降に接種した人・・・医療機関の窓口での支払い無料

**とき** 令和3年1月31日(日)まで ▷助成できる接種回数は、期間中に1人1回です。

**場所** 指定医療機関

▷詳細は市ホームページに掲載します。また、市外の医療機関で接種を希望する人は、事前にお問い合わせください。

**対象** ①65歳以上の人 ②60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する人 ▷市内に住民登録のある人で接種日当日に①または②に該当する人

**持物** 健康保険証、健康手帳（お持ちの人）

**問** 保健医療課（☎ 24-1182 FAX 24-3032）

## みんなの掲示板

（当事者間のトラブルについて、市は関与しません）

▷新型コロナウイルス感染症に関連して、中止や延期になる場合がありますので、ご了承ください。お問い合わせは各問い合わせ先へお願いします。

### 桑名いきいき体操のつどい

**時** 11月4日・11日・18日・25日

いずれも水曜日で 午前9時30分～10時

**場** くわなメディアライヴ ▷動きやすい服装でお越しください。ただし、タオル、飲料水をお持ちください。

**問** 牧野方 ☎31-3716

### 新鮮な柿の葉で柿の葉寿司を作ってみませんか

**時** 11月22日(日)・23日(祝)、12月5日(土) 午前10時～正午

**場** 松ノ木2丁目 **料** 3,500円(材料、レシピ代、容器代含む)

**申** 電話で大平方へ。 **問** 飾り巻きずしマスターインストラクター 大平方 ☎090-8554-3698

### 第13回さいろいおうち コンサート ムーゼンクランツ音楽の花輪 vol II

ピアノ・コントラバスの演奏、演奏と朗読でおくる「ごんぎつね」の世界

**時** 11月22日(日) 午後2時開演

**場** さいろいおうち(新地104)

**出** メゾソプラノ 大橋 多美子 ピアノ 榎原 祐子  
コントラバス 榎原 利修

**料** 一般 2,000円、高校生以下 1,000円

**問** 西村方 ☎21-0724

### 桑名市の交通事故発生状況 (9月30日現在)

	9月中	本年累計	前年累計同期比
総件数	323件	2,798件	-531件
人身件数	10件	165件	-36件
死者数	0人	0人	-5人
負傷者数	11人	212人	-57人
物損件数	313件	2,633件	-495件

### 夕暮れ時、ちょっと早めのライト・オン運動

交通量が増える夕暮れ時は交通事故が発生しやすい時間帯です。ドライバーは早めにライトを点灯し、自分の存在を周囲に知らせて事故を防ぎましょう。

### 納期限のお知らせ

国民健康保険税5期  
後期高齢者医療保険料5期

納期限は 11月30日(月) です

### 桑名市の人口 (前月比)

人口	142,458人	(-64)
男	69,998人	(-58)
女	71,466人	(-6)
世帯数	60,017世帯	(+9)

(9月末現在)

### 水道の給水・修繕工事

- 宅地内の水道修繕  
市指定給水装置工事事業者(有料)
- 公道漏水やその他  
お客さま総合センター  
☎ 24-1260 FAX 84-6021  
営業時間外の公道漏水受付  
☎ 84-6020

### 国際交流・日本語教室

**とき** 第2・第4日曜日  
午後2時～4時

**場所** 修徳まちづくり拠点施設

**問** 女性活躍・多文化共生推進室  
☎ 24-1413 FAX 24-1412