



睡眠のトラブル

～夜間頻尿～

夜中のトイレに困っていませんか？

寝ている間に2～3回トイレに行く方は夜間頻尿かもしれません。

夜間頻尿は寝不足になりがちです。

仕事や家事に集中できない、運転中の眠気など、日常生活に支障がでることも…。

腎機能の低下やホルモンバランスの崩れなど加齢によるものもありますが次のようなことに注意してみましょう。



対策 -Measure-

利尿作用のある
飲み物を避ける



【Ex: アルコール、コーヒー、お茶類】

寝るときに
体を冷やさない



【Ex: 湯たんぽ、腹巻き、カイロ】

血行をよくする



【Ex: 運動、マッサージ、お風呂】



夜間頻尿は、他の病気が原因の場合もあります。
早期発見・早期治療のためにも一度、
医療機関にご相談ください。