



『 夜間頻尿と塩分摂取量について 』

夜間、排尿のために1回以上起きなければならない症状を夜間頻尿といますが、睡眠を邪魔されるため困った症状と言えます。

頻尿の原因はいくつかありますが、その中で意外なものがあります。それは、高血圧と塩分摂取量が多い場合です。

高血圧の場合、昼間にカテコラミンというホルモンがたくさん分泌されて、腎臓への血流が悪くなり、尿の量が減ります。かわりに夜間に尿が多く作られ、頻尿になります。

また、塩分摂取量の多い人は塩分を薄める為に血液量が増加し、夜間に余分な水分を出すため頻尿になります。

塩分摂取量は高血圧とも関連が深いので、自分の塩分摂取量を知るとは夜間頻尿の改善だけでなく、高血圧予防にもつながります。

1日の塩分摂取量は2015年版日本人の食事摂取基準によると、成人男性で8g未満、成人女性で7g未満、高血圧の人は6g未満とされています。

厚生連では健診のオプションで塩分摂取量がわかる検査があります。特に血圧が高めのかたはこの「塩分摂取量検査」の受診をお勧めします。



厚生連健康管理センター
健診医療科部長
吉福 士郎