

排尿日誌の記入例

日付: 2月4日(土) 名前: 〇〇〇〇

就寝時刻: 22時50分 翌日の就寝時刻を記入連日の場合は、次ページに記入

起床時刻: 7時00分 起床時刻から翌日の起床時刻までの日付を記入してください

試尿回数	排尿時刻	尿量(ml)	切迫感	尿色	memo
1	0:20	260			
2	2:45	100			
3	5:50	190			
4					
5					
6					
7	7:05	150			夜間尿量の合計を記入
8	9:30	200			
9	11:00	160			
10	12:15	120			
11	14:30	150			
12	16:15	160			
13	18:30	190			
14	21:20	140			尿意切迫感や尿漏れがあった場合にチェックを記入 *排尿したいけれども我慢する必要がある場合は
15	22:55	110			
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

夜間尿量(7時~起床前)の合計: 680 (ml)

起床後尿量(起床後~翌朝)の合計: 1910 (ml)

1日間の総尿量: 2590 (ml)

1日間の排尿回数: 3回

1日間の排尿回数に対する夜間尿量の割合を計算: 35.6 (%)

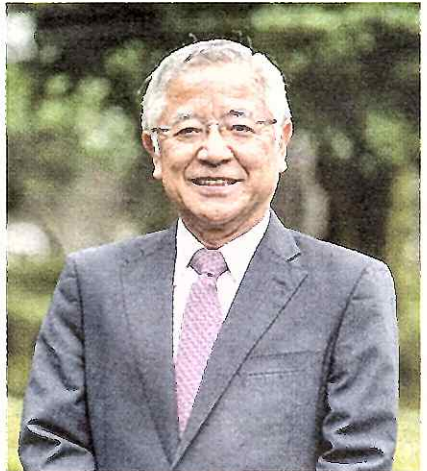
⑭ あなたの夜間頻尿の原因は？

前回は、「夜、何回トイレに起きますか？」と題して、夜間頻尿について紹介しました。夜間頻尿とは、「夜間、1回以上排尿のために起きなければならない」という状態を指し、多尿(特に夜間多尿)や尿意切迫感、尿漏れ(ほろこ)などの症状が特徴です。容量の減少、睡眠障害が三大原因で、生活習慣病と関連しています。尿量が少ない場合は、尿意切迫感や尿漏れがあった場合にチェックを記入し、我慢する必要がある場合はメモ欄に記入してください。

日常生活に気を付けられ、かなり改善しますが、対処するには原因を知る必要があります。夜間頻尿だけでなく尿漏れ対策にも役立ちます。

排尿日誌により、昼間と夜間の排尿回数、1回排尿量、1日尿量、昼間尿量、夜間尿量、就寝後の第一覚醒時刻などの情報を正確に知ることができ、水分摂取量や何を飲んだか(コーヒー、お茶、ジュース、ビールなど)がメモ欄に記載してあると参考になります。尿量は市販の計量カップなどで測りますが、プラスチック製のカップやカップの底が平らでない場合は、正確な計量ができません。医師にとって重要な情報になります。

夜間尿量が多い場合、水分の取り方と生活習慣の見直しが大切です。就寝・起床時刻や食事時間などを規則正しくし、水分を取り過ぎず(1日1.5~2.0リットル)、塩分を控えることも大切です。1日摂取推奨量(男性7.5リットル、女性6.5リットル)を参考に、カリウムの多い野菜・果物などを積極的に食べるようにしましょう。



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

(1000ml以下が目安)は膀胱容量の減少や過活動膀胱、前立腺肥大などの泌尿器の病気が疑われます。

原因の推測には排尿日誌が参考になります。就寝時刻、排尿時刻、尿量、尿意切迫感(突然トイレに行きたくなり、我慢するのが難しい症状)や尿漏れの有無、起床時刻を記録します。夜間頻尿だけでなく尿漏れ対策にも役立ちます。

保健・福祉

新型コロナウイルス感染症サーベイランス (2月5~11日)

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	1226	1235	1203	1367
新型コロナウイルス感染症	1265	1756	1848	1671
RSウイルス感染症	1	3	5	3
咽頭結膜熱	59	58	37	26
A群溶連菌咽頭炎	291	261	291	224
感染性胃腸炎	425	383	422	423
水痘	3	6	5	7
手足口病	30	17	18	10
伝染性紅斑	2	0	1	0
突発性発疹	9	16	18	11
ヘルパンギーナ	4	1	1	1
流行性耳下腺炎	3	5	2	0
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	3	8	7	6
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	1
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	0	1
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	0	1	0	0

新型コロナウイルスゆつくり感染拡大  
花をつけた梅の根元に、雪が春を押し戻そうと冷たそうに固まっています。先日の大雪から、季節の移ろいは一進一退の様相です。

桐生地区では、新型コロナウイルス感染症はゆつくりと拡大する傾向が続いています。今後、いつ患者数が増えるかは注目の焦点です。

インフルエンザの流行株は、A型からB型へ入れ替わりが進んでいます。引き続き、感染対策として、人混みでのマスク着用や部屋の換気、外出後の手指衛生を奨励してください。

(19日、桐生市医師会)

量、就寝後の第一覚醒時刻などの情報を正確に知ることができ、水分摂取量や何を飲んだか(コーヒー、お茶、ジュース、ビールなど)がメモ欄に記載してあると参考になります。尿量は市販の計量カップなどで測りますが、プラスチック製のカップやカップの底が平らでない場合は、正確な計量ができません。医師にとって重要な情報になります。

夜間尿量が多い場合、水分の取り方と生活習慣の見直しが大切です。就寝・起床時刻や食事時間などを規則正しくし、水分を取り過ぎず(1日1.5~2.0リットル)、塩分を控えることも大切です。1日摂取推奨量(男性7.5リットル、女性6.5リットル)を参考に、カリウムの多い野菜・果物などを積極的に食べるようにしましょう。

排尿パターンが把握できれば高齢者の排尿ケアにも役立ちます。毎回の尿量が少なく尿意切迫感が強い場合は、泌尿器科への受診を勧めますが、排尿日誌は医師にとって重要な情報になります。

夜間尿量が多い場合、水分の取り方と生活習慣の見直しが大切です。就寝・起床時刻や食事時間などを規則正しくし、水分を取り過ぎず(1日1.5~2.0リットル)、塩分を控えることも大切です。1日摂取推奨量(男性7.5リットル、女性6.5リットル)を参考に、カリウムの多い野菜・果物などを積極的に食べるようにしましょう。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

広告 「STOP! 突然死」——。桐生タイムス 心臓蘇生・AED事業 協賛各社

協賛事業所様随時募集中...詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで

桐生市・みどり市・足利市 及び近郊エリア **AED設置施設** 私たちはAEDを設置し安全確保に努めています

公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

認定こども園 <b>みらい</b> 桐生市相生町1-621-2 ☎0277-52-1620	認定こども園 <b>昭和こども園</b> 桐生市東2丁目4-45 ☎0277-45-2976	時宗仏守山青蓮寺 桐生市西久方町1-10-11 ☎0277-22-5268	全ての店舗(26カ所)にAEDを設置しています <b>カナイ石油株式会社</b> 桐生・みどりエリア 桐生SS・桐生南SS 桐生西SS・桐生相生SS 桐生車検センター・大間々SS 太田エリア 太田浜町SS・新田町SS 本社: 桐生市広沢町1-2523 ☎0277-53-9115 https://kanaisekiyu.co.jp
ひまわり保育園 桐生市相生町3丁目683-1 ☎0277-52-9109	認定こども園 <b>ひろさわ保育園</b> 桐生市広沢町3丁目3811 ☎0277-52-9411	<b>24日はおじぞうさま様日 日限地蔵尊</b> 〒376-0034 桐生市東2-13-18 ☎0277-45-0066 http://www.jizo24.com	<b>DARWIN</b> ほけんの窓口 5店舗に設置しています 桐生店 ☎0120-113-692 ジョイフル本館・ココロ太田店・新橋店・ガーデン前橋店・フォレストモール前橋店
認定こども園 <b>たかのす聖母保育園</b> 桐生市川内町2丁目81-4 ☎0277-65-9128	認定こども園 <b>だいでゆう保育園</b> 桐生市広沢町3丁目3601 ☎0277-53-8313	<b>(株)砂塚製作所</b> みどり市笠懸町久宮398-8 ☎0277-76-0591	<b>あすかホールグラウンドゴルフ場</b> みどり市笠懸町阿左美1572-1
認定こども園 <b>ひかりこども園</b> 桐生市東4丁目1-18 ☎0277-44-3795	<b>田島電気株式会社</b> 桐生市広沢町間ノ島70 ☎0277-52-8011(代)		
認定こども園 <b>菱保育園</b> 桐生市菱町3丁目1992 ☎0277-45-0112			