

# 特集

## 夜間多尿に対する行動療法

関戸哲利

東邦大学医療センター大橋病院泌尿器科

**Key Words** 夜間多尿, 飲水指導, 塩分制限, 運動療法, 統合的生活指導

夜間多尿に対する行動療法としては、飲水指導、塩分制限、栄養指導、運動療法、弾性ストッキング着用、昼間の下肢挙上などがある。通常、これらを組み合わせた統合的生活指導という形で実施される場合が多い。現時点では十分なエビデンスがあるとは言い難いが、これらの治療法は侵襲性が低く、有効性を示した報告もあることから、夜間多尿に対する治療の第一選択とすべき治療法といえる。

### はじめに

夜間多尿に特化した行動療法（生活指導を含む）の報告は少なく、有効性と安全性を支持する無作為臨床試験は行われていないが<sup>1)</sup>、本稿では、2020年に発刊された『夜間頻尿診療ガイドライン第2版』<sup>2)</sup>の「第8章 治療」のうち、「1-1) 多尿、夜間多尿に対する行動療法（生活指導も含む）」の項目を参考に解説を加える。

夜間多尿に対する治療の第一選択は行動療法である<sup>1)</sup>。行動療法は夜間排尿回数を1回程度減少させる効果があることが知られている。たとえば、

夜間多尿による夜間頻尿患者を対象としてわが国で実施されたデスマプレシン口腔内崩壊錠の第Ⅲ相臨床試験においては、対象患者の夜間排尿回数は2回以上4回未満が約95%を占めている<sup>3)</sup>。そのような患者群においては、夜間排尿回数が1回程度減少しただけでも、ある程度の効果があげられることは想像に難くない。この臨床試験では、飲水量の指導や就寝前の排尿といった行動療法に加え、プロトコルに従った定期的な排尿日誌の記載が行われている<sup>3)</sup>。排尿日誌は飲水量の適正化につながるため、行動療法の一環としても位置づけられている<sup>4)</sup>。この臨床試験におけるプラセボ群の成績をみても、プラセボ効果とこれらの行動療

Noritoshi Sekido（教授，診療部長）