

## 島根県における外来患者の夜間睡眠 に関するアンケート調査結果

よこ ぎ ひろ ゆき<sup>1)</sup>                      くず お のぶ ひろ<sup>2)</sup>  
横 木 広 幸<sup>1)</sup>                                  葛 尾 信 弘<sup>2)</sup>

キーワード：夜間頻尿，睡眠障害，過活動膀胱，抗コリン薬，イミダフェナシン

### 要 旨

QOL に大きく影響する睡眠障害，特に夜間頻尿の現状を把握するために夜間睡眠に関するアンケート調査を実施した。その結果全体の80%以上が1回以上目を覚ましていた。また高年齢層ほど夜間にトイレに行きたくなる傾向を認めた。睡眠に対する満足度では，約20%の患者がやや不満あるいは不満と回答し，満足度は中途覚醒回数に応じて低下する傾向を認めた。今回の実態調査で，患者の多くが夜間の中途覚醒を経験していること，そのため睡眠に対して十分な満足度を得られていないこと，そして中途覚醒のもっとも大きな原因は夜間の尿意であることが明らかとなった。今後は，夜間頻尿に対しての診療ガイドラインを参考に適切な診断，治療がなされるよう心掛けていく必要があると考えられた。

### はじめに

睡眠は生理現象のひとつであり，健康的な睡眠を得られている時に意識することは少ない。しかし，満足な睡眠を得られなくなった時にはQOLを大きく低下させることもある。

睡眠障害の原因として近年夜間頻尿が注目されるようになってきた<sup>1)</sup>。夜間頻尿は転倒・骨折の危険因子となるだけでなく，死亡の危険因子となることも報告されている<sup>2)</sup>。そこで今回，QOL に大きく影響する睡眠障害，特に夜間頻尿の現状を把

握するために夜間睡眠に関するアンケート調査を実施した。

### 対象および方法

島根県下42施設（表1）の協力の下，2008年9月16日から11月8日の期間にアンケート調査を行った。対象は調査に同意を得られた外来通院患者855例で，自己記入式のアンケート用紙（図1）を用いた。検定は $\chi^2$ 検定を用いた。

### 結 果

対象の男女構成は1：1であり，年齢は68.6±14.0歳で半数以上が70歳以上であった（図2）。一晚に目を覚ます回数を，3回以上，1－2回およ

Hiroyuki YOKOGI et al.

1) いきいきクリニック 2) 島根県臨床内科医会会長  
連絡先：〒690-0011 松江市東津田町1768-2

表 1

アンケート調査協力施設		
松江市立病院	木村医院	真正会・山藤医院
安来市立病院	井上医院	遠藤クリニック
松江生協病院	河村医院	山崎病院
玉造厚生年金病院	清水医院	森医院
いきいき クリニック	児玉医院	船津内科医院
片山内科胃腸科医院	堀江内科呼吸器科医院	須田医院
佐藤内科医院	武田医院	大隅医院
中西医院	江口内科医院	慈誠会・山根病院
野津医院	原医院	胃腸科外科・半田医院
幡医院	伊藤医院	沖田内科医院
福田内科クリニック	西尾医院	北村内科クリニック
ほしの内科・胃腸科クリニック	古瀬医院	金城沖田内科医院
三上内科医院	大田市立病院	笠田医院
永生クリニック	大田姫野クリニック	野上医院

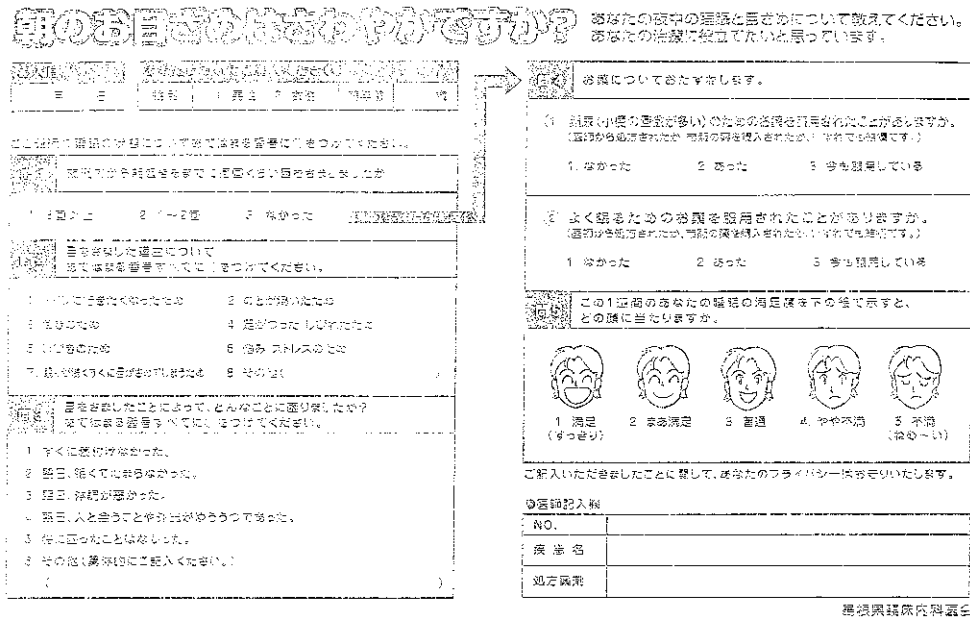


図 1 アンケート用紙

び全く目を覚まさない」と回答した患者は、それぞれ22.1%，59.4%および18.2%であり、全体の80%以上が1回以上目を覚ましていた（図3）。性別による差は認められなかった。1回以上目を覚ます患者の割合を年齢層別に調べると、50歳未満、60歳未満、70歳未満および70歳以上の各年齢層で、それぞれ46.9%，71.2%，83.4%および88.9%と年齢に応じて高率となった（図4）。特に70歳以上

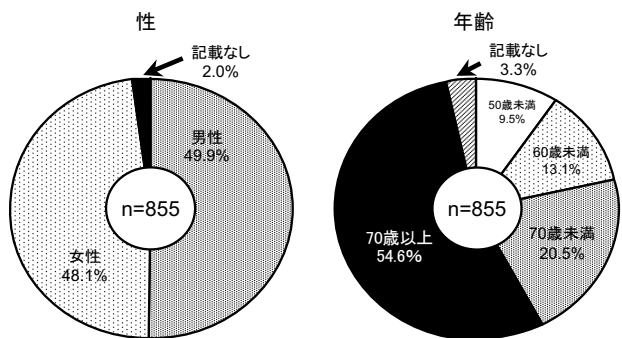


図 2 患者背景

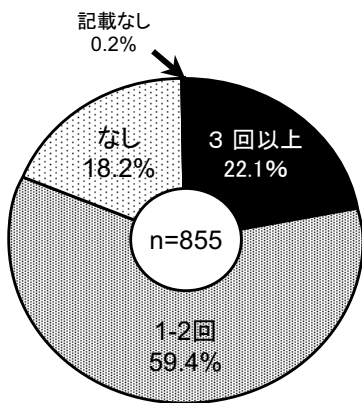


図3 一晩の覚醒回数

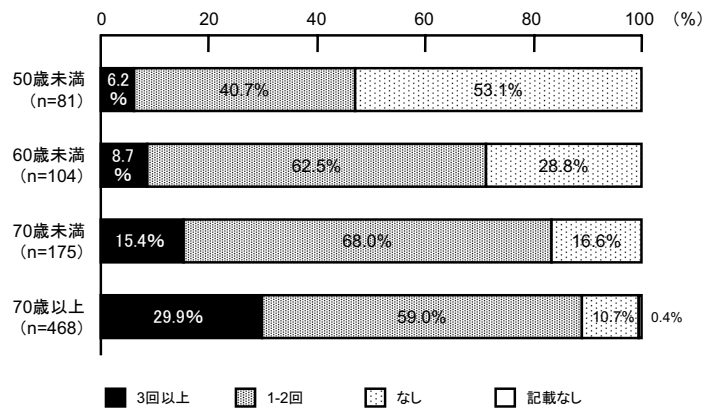


図4 一晩の覚醒回数 (年齢層別)

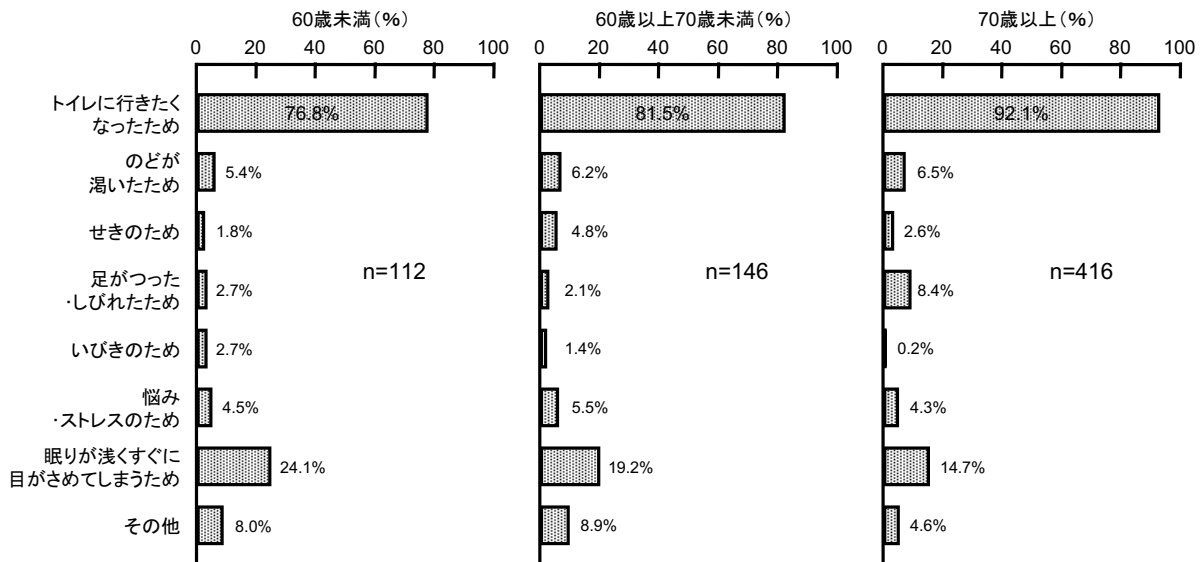


図5 目をさました理由 (年齢層別)

では、3回以上目を覚ます割合が約30%と他の年齢層より高率であった。目を覚ました理由を調べた結果、いずれの年齢層も“トイレに行きたくなったため”の回答がもっとも高率であり、高年齢層ほど夜間にトイレに行きたくなる傾向を認めた(図5)。次いで高率であった理由の“眠りが浅い”は、逆に低年齢層ほど高率であった。次いで口渇、足のつり、しびれが認められたが、足のつり、しびれは高齢者で8.4%と特に多かった。中途覚醒によるQOLへの影響は女性の方が男性より

大きく約半数が感じていた。困った理由として“すぐに寝付けなかった”あるいは“翌日眠くてたまらなかった”をあげた率は女性で有意に多かった(図6)。頻尿に対する薬剤および睡眠そのものに対する薬剤の使用状況については、頻尿治療薬の服用経験者は16.1%であり、睡眠薬の服用経験者は26.8%であった(図7)。いずれの使用率も中途覚醒回数に応じて増加し、また、泌尿器科を受診している患者では全症例と比較して使用頻度が高率である傾向を認めた(図8、9)。睡眠に対

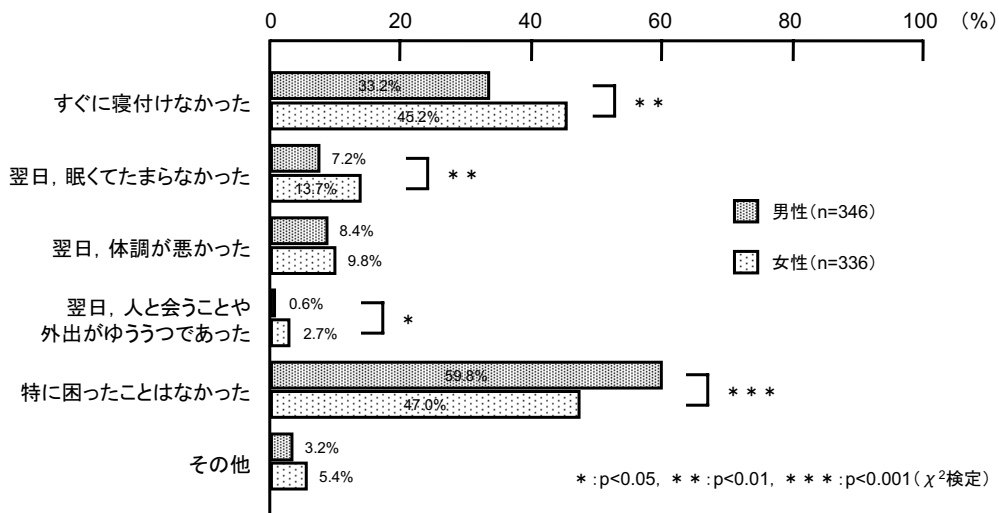


図6 目をさましたことで、困ったこと (性別)

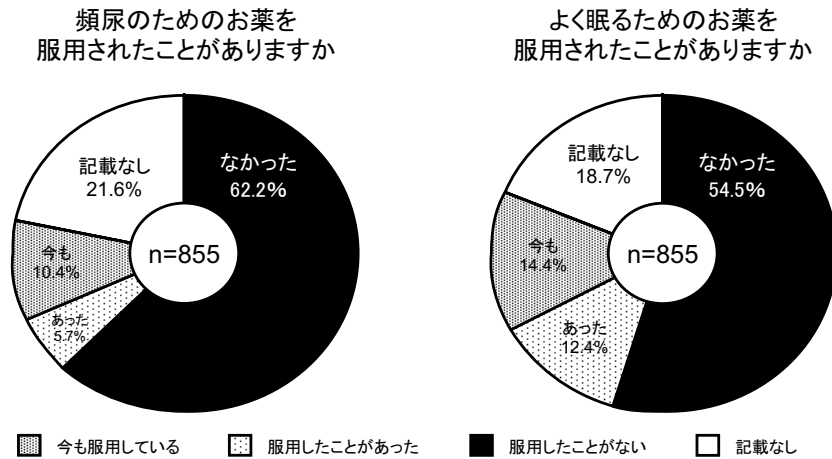


図7 薬剤の使用状況

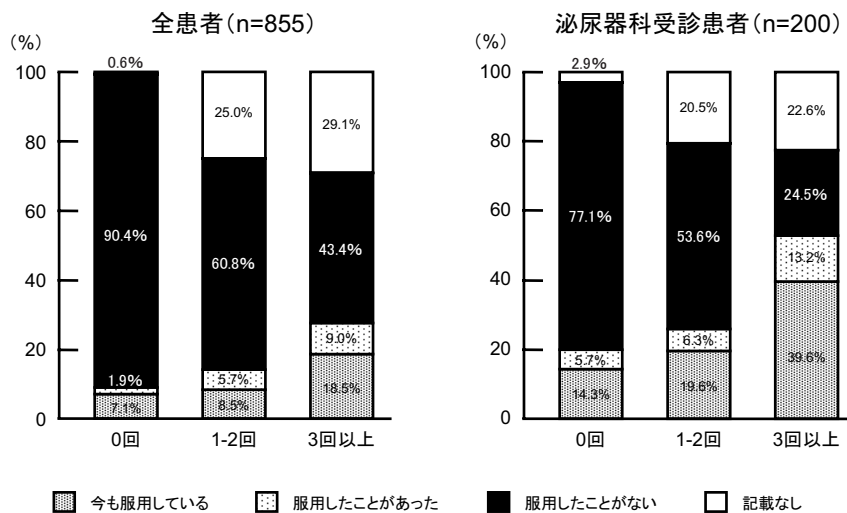


図8 一晩の覚醒回数と頻尿のための使用状況 (受診科別)

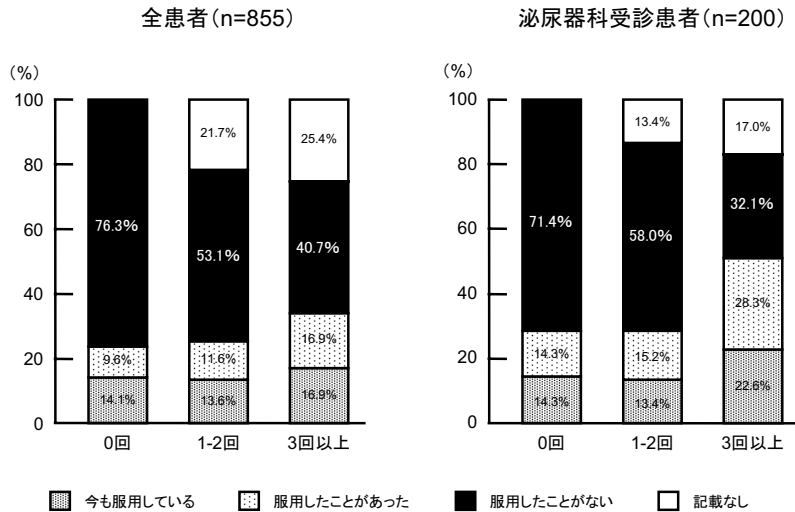


図9 一晩の覚醒回数と眠剤の使用状況 (受診科別)

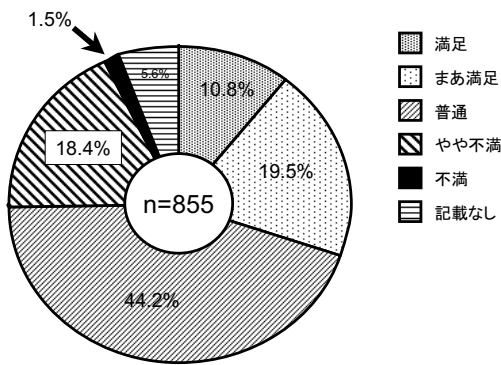


図10 睡眠の満足度

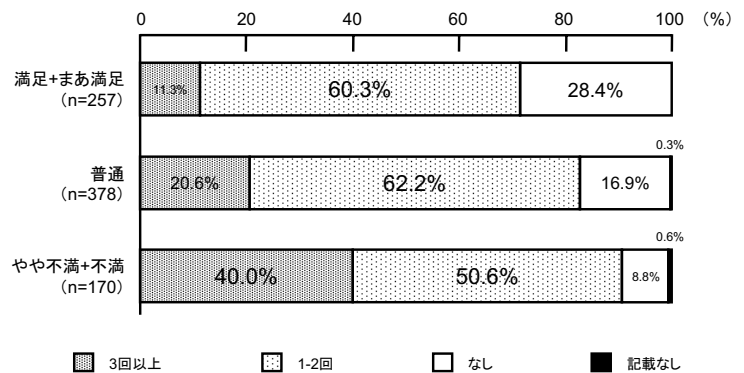


図11 睡眠の満足度別の覚醒回数

する満足度では、約20%の患者がやや不満あるいは不満と回答し、満足度は中途覚醒回数に応じて低下する傾向を認めた (図10, 11)。しかし中途覚醒しても寝付きの良い患者では満足度は低くなかった。

### 考 察

睡眠障害は入眠障害、中途覚醒、熟眠障害、早朝覚醒に分類される。今回の調査ではこのうちの中途覚醒についてその原因を検討した。中途覚醒の原因で一番多かったのは他の報告と同様、夜間の尿意であり、次いで浅い眠り、口渇であった。

ただ高齢者においては足のつりやしびれも無視できない頻度で今回認められており、対策が必要と思われた。

夜間頻尿の原因は膀胱容量の減少および夜間尿量の増加などである。その要因としては多尿、夜間多尿、前立腺肥大症や過活動膀胱などによる膀胱蓄尿障害が関与している。多尿は1日尿量が体重×40 ml以上であり、夜間多尿は高齢者の場合夜間尿量が1日尿量の33%以上の場合とされている。これらの原因としてTV番組などの影響による過剰な水分摂取も考慮する必要がある。なお2009年4月には日本排尿機能学会より夜間頻尿診

療ガイドラインが発表された<sup>4)</sup>。ガイドラインでは夜間頻尿の診療アルゴリズムで夜間多尿および多尿の有無を評価しそれ以外の膀胱蓄尿障害の症例に対して泌尿器科的精査, 治療を行うように提示している。この膀胱蓄尿障害の原因として近年過活動膀胱 (OAB) が注目されている。過活動膀胱は本邦で810万人の方が罹患していると推定されておりその治療はQOLの点からも重要である。2005年に日本排尿機能学会が『過活動膀胱診療ガイドライン』を作成し, その中で薬物療法は治療の根幹をなすものと位置付けられており, 特に抗コリン薬について有用性が認められている<sup>5)</sup>。武田らは2007年に発売された新規抗コリン薬のイミダフェナシンにより夜間頻尿の改善が得られ, その結果睡眠障害が軽減されたことを報告した<sup>6)</sup>。また

50歳以上の男性のOABに対しては, 排尿症状を有する場合には $\alpha 1$ ブロッカーを最優先し, OAB症状の改善が十分でないときに抗コリン薬を併用するとガイドラインには記載されている。ただし, 50歳以上の男性患者に対する $\alpha 1$ ブロッカーと抗コリン薬の併用療法は, 国内でのエビデンスが十分でないため, 泌尿器科専門医への紹介が望ましいと思われる。

今回の実態調査で, 患者の多くが夜間の中途覚醒を経験していること, そのため睡眠に対して十分な満足度を得られていないこと, そして中途覚醒のもっとも大きな原因は夜間の尿意であることが明らかとなった。今後は, 夜間頻尿に対しての診療ガイドラインを参考に適切な診断, 治療がなされるよう心掛けていく必要があると考えられた。

## 引用文献

- 1) 本間之夫 ほか, 排尿に関する疫学的研究: 日本排尿機能学会誌, 14: 266-277, 2003
- 2) Asplund R., Hip fractures, nocturia, and nocturnal polyuria in the elderly: Arch Gerontol Geriatr, 43: 319-326, 2006
- 3) Asplund R., Mortality in the elderly in relation to nocturnal micturition: BJU international 84: 297-301, 1999
- 4) 日本排尿機能学会夜間頻尿診療ガイドライン作成委員会: 夜間頻尿診療ガイドライン, ブラックウエルパブリッシング, (2009)
- 5) 日本排尿機能学会過活動膀胱診療ガイドライン作成委員会: 過活動膀胱診療ガイドライン, ブラックウエルパブリッシング, (2005)
- 6) 武田正之 ほか, 過活動膀胱患者におけるイミダフェナシンの夜間頻尿治療効果と睡眠障害への影響に関する検討 (EPOCH Study): 泌尿器外科, 22: 53-60, 2009