

## 高齢者夜間頻尿に対する運動療法の効果

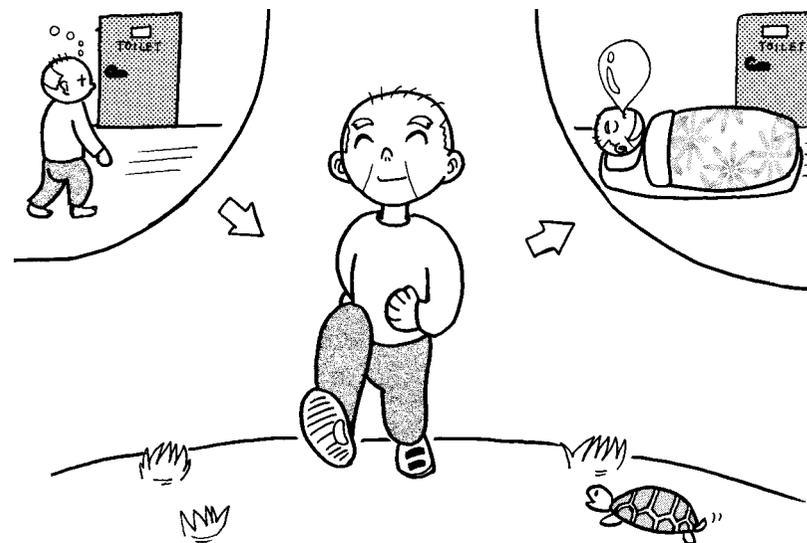
研究代表者 琉球大学 菅谷 公男

この研究は高齢者の夜間頻尿が運動療法で改善されるかを調べたものです。

対象は平均年齢69歳の15例で、夜間排尿2回以上の頻尿を訴えた高齢者です。運動療法として少し足早の30分以上のウォーキングと早朝と就寝前の軽い体操が行われています。排尿回数、QOLスコアの問診の他に、運動療法前後に体組成分析、カテコラミンを含む各種血液生化学検査、尿検査が行われています。

4～8週の運動療法の前後で各検査項目を比較すると、夜間排尿回数は $3.3 \pm 0.6$ から $2.0 \pm 0.8$ 回に有意に減少し、QOLスコアは $4.3 \pm 0.5$ が $2.3 \pm 1.1$ へと有意に改善しました。また浮腫率、ノルアドレナリン、ドパミン、総コレステロールも有意に改善し、参加者の感想では「眠りが深くなった」が67%に認められています。

歩行運動によって眠りが深くなり、尿意出現閾値膀胱容量が増加した事が頻尿改善の主な因子であると推論されています。



高齢者の快眠は運動から。

	前	後	P値	正常値
夜間就寝中排尿回数(回)	$3.3 \pm 0.6$	$2.0 \pm 0.8$	$< 0.001$	
浮腫率(細胞外水分量/体内総水分量)	$0.352 \pm 0.003$	$0.350 \pm 0.002$	0.037	0.300~0.350
ノルアドレナリン(pg/ml)	$749.47 \pm 133.11$	$644.93 \pm 153.75$	0.028	100~450
アドレナリン(pg/ml)	$51.27 \pm 26.63$	$47.67 \pm 30.87$	0.367	100以下
ドパミン(pg/ml)	$25.07 \pm 7.15$	$15.00 \pm 6.85$	$< 0.001$	20以下
トリグリセライド(mg/dl)	$204.87 \pm 78.03$	$190.87 \pm 160.91$	0.382	50~149
総コレステロール(mg/dl)	$226.00 \pm 17.61$	$209.33 \pm 24.48$	0.012	150~219

運動療法前後の夜間就寝中排尿回数、浮腫率と血液生化学検査成績