

産業医レター



産業医 平野 雄（ヒラノ タケシ）

昭和 32 年浜松市生まれ。産業医科大学医学部卒。北九州市立大学国際環境工学部教授、鎌倉女子大学家政学部管理栄養学科教授を経て、現在は、フリーランス医師。専門は内科学、腫瘍学、栄養学など。プロ野球は東京ヤクルトスワローズのファン。ただ今、海外旅行したい病で闘病中（時間が無くて行けません）。

コーヒーと緑茶の利尿作用についてまとめてみました。

寒くなると、トイレが近くなりますね。お出かけ時の頻尿や夜間のトイレは辛いものです。特に、年齢とともに回数が増える傾向があり、外来でよく聞かれるのが、夜間頻尿の悩みです。夜間頻尿の原因はいくつかあり（表 1）、それぞれに適した対応が必要です。

【表 1】夜間頻尿の原因と対応

分類	主な原因	検査・評価法
夜間多尿（尿量が多い）	就寝前の水分過剰摂取、心不全、腎機能低下、抗利尿ホルモン分泌低下（高齢者・睡眠障害）、糖尿病	夜間排尿日誌、体重・浮腫評価、BNP、血糖、腎機能
膀胱容量の減少	前立腺肥大、過活動膀胱、膀胱炎、放射線性膀胱炎、間質性膀胱炎	残尿量測定、尿流測定、超音波、尿培養
睡眠障害型	不眠症、うつ病、睡眠時無呼吸症候群（OSA）	問診、睡眠評価、SAS スクリーニング
服薬性	利尿薬、カルシウム拮抗薬、SSRI など	服薬確認と調整

夜間頻尿がある場合は、まず原因を明らかにし、それに合わせた対応を行いません。加えて、就寝前の水分摂取を控えるなどの工夫も重要です。その際に気になるのが、コーヒーや緑茶の摂り方です。どちらも工作中的のリフレッシュや休憩に欠かせませんが、カフェインを含み、摂取量や時間によっては利尿作用が強くなります。カフェインは摂取後 30～60 分で血中濃度が上昇し、腎臓でのナトリウム再吸収を抑えて尿量を増やします。利尿作用は 3～5 時間ほど続き、摂取後 1 時間前後でトイレが近くなることが多いのです。

【表 2】コーヒーと緑茶のカフェイン量比較

飲料（1 杯あたり）	カフェイン含有量	利尿作用の特徴
コーヒー（150mL）	約 80 ～ 120 mg	作用が速く、やや強め
緑茶（150mL）	約 30 ～ 50 mg	作用は穏やかで持続性がある

カフェインの利尿作用は一時的で、常飲者では次第に軽くなります。体質や年齢によっても代謝速度が異なります。家計調査によると、温かいコーヒーは冬に、冷たいコーヒーや緑茶飲料は夏に多く消費されます。これからの寒い季節は温かい飲み物で血流促進・リラックスを兼ねるとよいでしょう。ただし、会議前・外出前・就寝前の過剰摂取は頻尿の原因になるため注意が必要です。

カフェインは、適量であれば覚醒・集中・気分改善など良い効果をもたらします。摂取タイミングを工夫し、こまめな水分補給と上手なカフェイン摂取で、快適な日常と仕事のパフォーマンスを保ちましょう。特に夜間頻尿で悩んでいる方は、寝る前はコーヒーよりは緑茶が良いようです。