

こころと身体・脳の関わり：連載第三回

名古屋大学 尾崎紀夫

口の渇き、頻尿・多尿と精神疾患：皆様のアンケート結果を踏まえて

多くの精神疾患当事者は口の渇き、頻尿・多尿で困っておられる

「あいかれんニュース」の連載「こころと身体・脳の関わり」の第1回で触れたとおり、当事者やご家族に、「身体に関して、どんなことで困っておられるか、何を知りたいか」についてアンケートをさせていただきました。この結果をもとに、連載の内容も検討することにしました。ご協力頂きました370名の方々、誠にありがとうございました。

このアンケートでは、当事者の方々が体験している「身体の症状」を伺っています。その結果、46%と多くの方が「太りぎみ」と回答されました。第1回の連載では「肥満」と「糖尿病（こちらを選択したのは11%）」を取り上げましたが、やはり多くの方がお困りであることを実感しました。次いで多かったのは、21%の方が「口の中が渇く」と答え、ほぼ同数20%が「おしっこに行く回数が多い」と答え、「おしっこがたくさん出る」も8%と回答しておられます。

さらに「体の病気のことについて質問したいこと」も伺っていますが、「水分を欲しが」「水を飲むことが止められない」「喉が渇くとジュース、コーラなどを多飲する」といった質問を頂いていました。

このアンケート結果を踏まえて、今回は、口渇、頻尿・多尿についてご説明します。

精神疾患と「口の渇き（喉の渇き）」と「水分の摂取」

我々の脳は、何か困ったこと（生命の維持に関わること）があると判断すると、その状況を解決する適切な身体の反応を引き

起こします。例えば、体内の水分が不足すると、その結果生じる血液内のナトリウム濃度の上昇を脳が感知して「喉の渇き」が起こり、水分を摂り、体内環境を整えます。また危険が迫ると、脳は「不安」「恐怖」を感じて、逃げたり、時には闘うための準備を整えます。すなわち呼吸を増やして酸素を取り込み、取り込んだ酸素を身体中の臓器に送るために心拍数を増やして、酸素が十分に行き渡る準備状態を作り、適切な行動に繋がります。

呼吸数や心拍数を増やすために交感神経が働くのですが、交感神経は同時に唾液の分泌を減らすので「口の中がカラカラ」になります。精神疾患の当事者は不安におちいることが多く、その結果、唾液の分泌が減り「口の中がカラカラ」となり、水分を摂りがちです。この唾液分泌の減少は、一部の向精神薬による副作用（抗コリン作用）で起こることもあり、同じく口渇が生じます(図1)。向精神薬の中には抗コリン作用が少ないものもありますので、口渇でお困りの際は主治医と御相談下さい。

精神疾患と「頻尿・多尿」

不適切な不安や薬の副作用による口渇は、身体の水分が減って引き起こされたわけではないので、水を飲むと体内の水分は過剰になり、頻尿や多尿に繋がります。また、この不安や薬の副作用が原因で起こる唾液分泌減少、その結果生じる口渇が引き起こす頻尿や多尿は、過剰な水分を尿として体外に排出する重要な働きですが、飲水量が多すぎると尿を作る働きが追いつかない場合もあります。さらに、体内の水分が過剰

になると、血液が薄まり（血中のナトリウム値および浸透圧の低下）、体内の細胞、特に脳の細胞に影響が生じる可能性があります。意識がなくなる、けいれんが生じるなど、極めて危険な状態（水中毒と言います）が引き起こされることから、入院して治療が必要になります。

一方、薬の中には尿を増やす副作用を起こすものがあります。向精神薬の中では、双極性障害の治療薬リーマス（炭酸リチウム）は、腎臓に働きかけて尿を増やす副作用があります。この場合、リーマスの副作用により頻尿・多尿が起こり、その結果、体内の水分が減っていることを脳が感知して、口渴が生じて多飲となります(図2)。副作用で多尿が生じているのに水分を摂らないと、体内の水分が不足してリーマスの血中濃度が上がり過ぎることが起こりますの

で、注意を要します。

また精神疾患には不安が起こりがちですが、その結果、交感神経が膀胱の筋肉に働き、尿意が生じて頻尿になることも有ります。

最後に：身体疾患のサインとしての「口渴、頻尿・多尿」

今回、精神疾患や向精神薬の副作用との関係で、口渴、頻尿・多尿についてご説明して参りました。第1回の連載で取り上げた糖尿病は、血糖が上昇し、尿に糖が漏れますが、濃くなった尿を薄めるため多尿が起こり、結果的に口渴、多飲が起こります。すなわち口渴や多尿が糖尿病のサイン（徴候）ですから、血液等の検査が必要になります。それ以外でも口渴、頻尿・多尿は、様々な身体疾患のサインの場合もあるので、検査をしておくことが重要です。

図1. のどが渇く⇒多尿



図2. 多尿⇒のどが渇く

