



Frequency Volume Chart (FVC)

監修

独立行政法人 地域医療機能推進機構 中京病院 病院長

後藤 百万 先生

東北大学大学院医学系研究科 ウィメンズヘルス・周産期看護学分野 教授

吉田 美香子 先生

排尿日誌(Frequency Volume Chart)をつける意義

- 排尿に関する症状や病気には、さまざまなものがあり、性別や年齢によっても異なります。症状や病気に応じた適切な治療を行うために、排尿日誌の記録が重要です。
- 1～3日程度の排尿日誌の記録から、どのような症状(尿意切迫感*や尿漏れなど)があるか、排尿回数や尿量がどれくらいかを確認し、検査の必要性、治療法を判断します。*突然トイレに行きたくなり、我慢するのが難しい症状
- 医師や看護師に自分の排尿の状態を正確に伝えるためにも、誤解や認識の違いを防ぐためにも、排尿日誌が役立ちます。

自分の排尿の状態は？

- 排尿日誌により、昼間の排尿回数、夜間の排尿回数、1回排尿量、1日尿量などを確認します。

確認項目	正常な状態
昼間の排尿回数 朝起きてから就寝までに排尿した回数	7回以下
夜間の排尿回数 就寝後から翌朝起きるまでに起きて排尿した回数	1回以下 夜間は排尿のために起きないのが正常ですが、高齢者では1回程度で支障を感じなければ問題ないと考えられます。
1回排尿量	200mL～400mL 200mL以下、400mL以上でも人により必ずしも異常とはいえず、また飲水量、気温、運動、年齢などで変化します。
1日尿量	1,000mL～2,000mL 1日尿量が体重の40倍以上ある場合(例:60kgの場合は2,400mL以上)を多尿といい、1日尿量に対する夜間尿量の割合が、65歳を超える高齢者で33%を超えた場合を夜間多尿といいます(若年者では20%を超えた場合)。

※就眠時間の長短が極端な場合や昼夜逆転の生活をしている場合には、あてはまらないことがあります。

夜間頻尿でお困りなら まずは水分の摂り方と生活習慣の見直しから

● 水分の摂り過ぎに注意する

夕食以降、夜寝るまでの水分や、特にカフェイン、アルコールの摂取は控えめにしましょう。

血液サラサラ効果を期待した過度の飲水により夜間の排尿回数が増えることがあります。なお、夏場の脱水対策には、スポーツ飲料や麦茶など、電解質やミネラルが含まれた水分がおすすめです。

● 塩分を控える

お味噌汁やおかず、おつけもの、スナック菓子などの塩分は要注意。塩分を摂り過ぎると、尿量が増えたり、のどが渴いて水分の摂り過ぎにつながります。

● 脚のむくみ対策として短めの昼寝をする

脚がむくんでいると、夜中に横になったときに水分が血管内に移動し、腎臓から余分な水分を出そうとして尿が作られます。昼間のうちに脚の下にクッションなどをあてて、脚を上げて昼寝をすると、日中のうちに水分の排出を促すことができます。ただし、昼寝をし過ぎて夜眠れなくなってしまうようにしましょう。

● 夕方、軽い散歩をする

夕方の軽い散歩は脚のむくみを解消して夜間の尿量を減らしたり、ストレス解消になって安眠につながります。

● 寝室の温度と湿度を調整する

冬は寝室の冷え対策、乾燥によるのどの渴き対策も大切です。

排尿日誌の記入の仕方

- この排尿日誌では、就寝時から翌日の就寝前までを1日分として記録します。
- 休日などを利用して、連続する日付で排尿状態を記録してください。
- 連日が難しい場合でも、次の受診までに医師の指示に従って記録してください。

日付、就寝・起床時刻を記入

日付： 月 日 () 名前： 1日目
 就寝時刻： 22 時 50 分 翌日の就寝時刻： 時 分
 起床時刻： 7 時 00 分 就寝時から翌日の就寝前までの1日分を記入してください。

1 夜中に起きて
排尿した時刻と
尿量を記入

排尿時刻	尿量 (mL)	切迫感	漏れ	me
1 0 : 20	260			
2 2 : 45	100			
3 5 : 50	170			
4 :				
5 :				↓ 夜寝てから朝起きて 最初の排尿まで ①夜間尿量
起床 ☀ 1 7 : 05	150			680 (mL)
2 9 : 30	200			
3 11 : 00	160			
4 12 : 15	120			
5 14 : 30	150			
6 16 : 15	160			
7 18 : 30	190			
8 21 : 20	140	✓		
9 22 : 55	110			

6 翌日の就寝時刻を
記入
連日の場合は、
次ページに記入

2 朝起きてから寝る
までに排尿した時刻
と尿量を記入

4 夜間・昼間尿量の
合計をそれぞれ記入

5 <排尿回数>は夜間と昼間の
排尿回数(表の左側の数字)
をそれぞれ記入
<尿量>は計算式にあてはめ、
1日尿量に対する夜間尿量
の割合を計算

3 尿意切迫感*や
尿漏れがあった場合に
✓を記入
*突然トイレに行きたくなり、
我慢するのが難しい症状

<排尿回数> 夜間： 3 回 昼間： 9 回

<尿量> ①夜間尿量 680 (mL) ÷ ①+② 1日尿量 1910 (mL) ×100= 1日尿量に対する夜間尿量の割合 35.6 (%)



500mLくらいの取っ手付きの市販の計量カップや目盛り付きプラスチック製コップなどで尿を測り、時刻と量を記入してください。



日付: _____ 月 _____ 日 () 名前: _____ 1日目

就寝時刻: _____ 時 _____ 分 翌日の就寝時刻: _____ 時 _____ 分

起床時刻: _____ 時 _____ 分 就寝時から翌日の就寝前までの1日分を記入してください。

		排尿時刻	尿量 (mL)	切迫感	漏れ	memo
就寝 ▶ 	1	:				
	2	:				
	3	:				
	4	:				
	5	:				
起床 ▶ 	1	:				①夜間尿量 (mL)
	2	:				
	3	:				
	4	:				
	5	:				
	6	:				
	7	:				
	8	:				
	9	:				
	10	:				
	11	:				
	12	:				
	13	:				
	14	:				
	15	:				

〈排尿回数〉 夜間: _____ 回 昼間: _____ 回

〈尿量〉



①夜間尿量 (mL)	÷	①+② 1日尿量 (mL)	×100=	1日尿量に対する夜間尿量の割合 (%)
---------------	---	------------------	-------	------------------------

日付： 月 日 ()

2日目

就寝時刻： 時 分 翌日の就寝時刻： 時 分

起床時刻： 時 分 就寝時から翌日の就寝前までの1日分を記入してください。

	排尿時刻	尿量 (mL)	切迫感	漏れ	memo
就寝 ▶ 	1	:			
	2	:			
	3	:			
	4	:			
	5	:			
起床 ▶ 	1	:			①夜間尿量 (mL)
	2	:			
	3	:			
	4	:			
	5	:			
	6	:			
	7	:			
	8	:			
	9	:			
	10	:			
	11	:			
	12	:			
	13	:			
	14	:			
	15	:			

↓ 夜寝てから朝起きて最初の排尿まで

↓ 朝起きて2回目の排尿から就寝前まで

〈排尿回数〉 夜間： 回 昼間： 回

〈尿量〉

①夜間尿量 (mL)	÷	①+② 1日尿量 (mL)	×100=	1日尿量に対する夜間尿量の割合 (%)
---------------	---	------------------	-------	------------------------

日付： 月 日 ()

3日目

就寝時刻： 時 分

翌日の就寝時刻： 時 分

起床時刻： 時 分

就寝時から翌日の就寝前までの1日分を記入してください。

	排尿時刻	尿量 (mL)	切迫感	漏れ	memo	
就寝 ▶ 	1	:				
	2	:				
	3	:				
	4	:				
	5	:				
起床 ▶ 	1	:			①夜間尿量 (mL)	
	2	:				
	3	:				
	4	:				
	5	:				
	6	:				
	7	:				
	8	:				
	9	:				
	10	:				
	11	:				
	12	:				
	13	:				↓ 朝起きて2回目の 排尿から就寝前まで
	14	:				②昼間尿量 (mL)
	15	:				

〈排尿回数〉 夜間： 回 昼間： 回

〈尿量〉

①夜間尿量 (mL)	÷	①+② 1日尿量 (mL)	×100=	1日尿量に対する夜間尿量の割合 (%)
---------------	---	------------------	-------	------------------------



「排尿日誌の記入の仕方」を動画で、ご覧いただけます。



「排尿記録マイページ」から、ウェブ上でも簡単に記録・計算・保存・PDF出力ができるようになりました。

PC・スマートフォンで
入力が可能！



1日の目安飲水量や夜間尿量の割合などは
必要事項を入力すると自動的に計算され表示されます。

病・医院名