

2010.3.25(木)

徳島新聞

元氣のヒント

＜23＞



福森 知治

徳島大学病院泌尿器科

「冷たい水で手を洗うと急に尿がしたくなって漏らしてしまっただ」。「2時間程度の会合でトイレが我慢できない」「トイレが心配でバス旅行に行けない」。これらは、外来でよく聞く患者さんの声です。

日常生活に大きな支障をきたす頻尿や切迫尿、尿漏れ（尿失禁）は、主に中高年に多く認められ、現在では、国内の40歳以上のおよそ8人に1人にあたる約900万人が、症状に悩んでいると推測されています。「まった」が効かないような切迫した尿意があり、さらに昼

頻尿

間8回以上、夜間1回以上の頻尿、時にはトイレまで尿が我慢できずに漏らしてしまう（切迫性尿失禁）症状を伴う症候群を「過活動膀胱」と呼んでいます。

過活動膀胱の原因は、膀胱の知覚が過敏になり、膀胱の尿を押し出す排尿筋という筋肉が、本人の意思とは無関係に勝手に収縮してしまう不随意収縮を起こすためと考えられています。その背景には、脳卒中やパーキンソン病といった中枢神経障害や、脊髄などの障害による神経性のもの、加齢や骨盤底筋のゆるみ、また、男性の場合はしばしば前立腺肥大症があります。治療には、生活指導によって排尿習慣を改善させる行動療法

法、排尿間隔を延ばして膀胱容量を改善させる膀胱訓練、膀胱や尿道を支えている筋肉を強化して膀胱を安定させる骨盤底筋体操などの理学療法、膀胱の収縮を抑える抗コリン剤を中心とした薬物療法などがあります。男性の場合は、前立腺肥大症の治療を行うことで症状が改善す

過活動膀胱 自己診断チェック表

- ☐ 急に尿がしたくなり、我慢が難しいことがある
 - ☐ 朝起きてから寝るまでの排尿回数が8回以上ある
 - ☐ 夜寝てから朝起きるまでに排尿で1回以上起きる
 - ☐ 尿が我慢できずに漏らすことがある
- （あてはまる症状が1つ以上あれば過活動膀胱の可能性がある）

トイレ我慢する訓練も

することもあります。生活習慣の観点から見ると、「水分をたくさん取った方が体に良い」という認識から必要以上に水分を摂取し、昼夜を問わず多尿に伴う頻尿に悩んでいる方や、十分に膀胱に尿がたまっていない状態でも初期尿意を感じたらすぐにトイレに駆け込んでしまう方が多く見られます。この場合は過剰な水分摂取をやめ、すぐにトイレに行くのではなく、まずは10～15分程度、最終的には排尿の間隔が2時間程度になるまで尿を我慢する訓練をすると有効です。

「尿が近くなるのは年のせいだから仕方ない」「病院へ行くのが恥ずかしい」という理由で、病院での診察をためらう人が多くいます。さまざまなアンケート調査の結果からも、病院の受診率は症状のある人の10%以下と言われています。

最近では、比較的副作用の少ない有効な薬剤も多く、病院で適切な治療やアドバイスを受ければかなりの確率で症状は改善すると思われる。頻尿を年のせいなどと思いきりあきらめないで、症状があれば早めにかかりつけ医や専門医を受診し、1日も早く快適な生活を取り戻してください。

過剰な水分控えて