

# 尿の悩み

## 壮年期から増加する

## 治療すれば改善



尿が近い、急に強い尿意を感じる、夜中に何度もトイレに通うなど、尿のトラブルで悩む人は年齢とともに増加します。年だから仕方ないとあきらめたり我慢したりする人が多いこれらの症状は、治療すれば改善する病気かもしれません。生活の質に直接関わる尿の問題は、精神的にも大きな負担です。気持ちを楽にするためにも、まずはかかりつけ医や専門医に相談してみましょう。

監修



かとう腎・泌尿器科クリニック  
院長

加藤 忍 先生  
(かとう・しのぶ)

●略歴

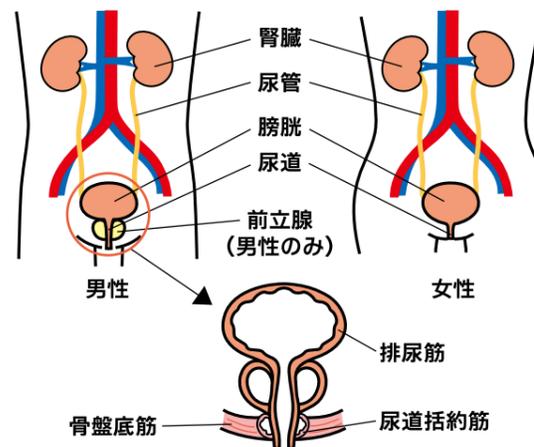
1991年、藤田保健衛生大学大学院博士課程卒業。同大学病院、平塚市民病院、成田記念病院、伊豆赤十字病院、国民健康保健団体連合会福生病院を経て、2003年、平塚市民病院泌尿器科主任医長、2006年、同病院泌尿器科部長。2015年、かとう腎・泌尿器科クリニックを開院し、現職。医学博士。日本泌尿器科学会専門医・指導医。日本泌尿器内視鏡学会評議員・腹腔鏡認定医。Best Doctor in Japan 泌尿器科 2010-2017 選出。

### 強い尿意が急に起る 過活動膀胱

抑えられない尿意が急に起こったり、トイレが近く、我慢できずに尿もれしたりする症状がある病気を**過活動膀胱**といいます。膀胱の周囲には**排尿筋**があり、ふだんは尿をためるため、ゆるんでいます。膀胱は通常300ml、500mlの尿をためることができず、いっぱいになると、脳に信号が送られてだんだん尿意が強くなり、トイレへ行って準備が整うと、脳から

排尿の指令が送られ、排尿筋が縮み、ふだんは縮まっている**尿道括約筋**(尿道の周囲にある)をゆるめ排泄します。過活動膀胱では、この回路がうまく動かなくなり、尿が少ししかたまっていないのに、排尿筋が活動し過ぎて縮まり、抑えられないほどの強い尿意が急に起こります(**尿意切迫感**)。このほか、日中に尿をする回数が多い(**昼間頻尿**)、夜間にトイレに起きる(**夜間頻尿**)、強い尿意を我慢できずにもうらしてしまう(**尿失禁**)といった症状があります。

### 膀胱の構造



### 骨盤底筋のゆるみや 前立腺の肥大が影響

過活動膀胱には、脳梗塞や脊髄損傷など、脳と膀胱を結ぶ神経回路が障害を受けて起こる場合(**神経因性**)と、それ以外の原因で起こる場合(**非神経因性**)があります。非神経因性の原因は、はつきりとわかっていませんが、男女とも60歳代以降に症状が出始める人が多く、年齢とともに増加するので年による影響が大きいと考えられます。

### 薬物療法と行動療法で 改善する過活動膀胱

年齢とともに増える尿のトラブルを老化現象だからとあきらめてしまう人もいますが、過活動膀胱は治療をすれば改善していく病気です。

医療機関を受診すると、まず、問診や質問票を使って症状を確かめ、感染症やがんなど、そのほかの病気の可能性がないかを検査します。頻尿や尿意切迫感が過活動膀胱によるものであると診断されると、主に薬物療法と行動療法を併用して治療していきます。

行動療法は、カフェイン(コーヒーや緑茶など)やアルコールなど利尿作用

用を高める飲み物や水分の過剰摂取を制限し、特に寝る前は水分摂取を控えるなど生活習慣を見直します。

また、適度な運動により体幹を支える全体的な筋肉を保つことも役立ちます。肥満がある人は減量して適正な体重を維持しましょう。

高齢者へは、定期的にトイレを促したり、利尿作用の高い飲食物をとらないようにしたりする家族のサポートも重要になります。

そのほか、女性では骨盤底筋を鍛える体操も尿のトラブルには有効です。骨盤底筋を意識して、肛門と膣を締めたりゆるめたりを繰り返す運動を毎日続けていくことがポイントです。

女性特有の原因としては、尿道口をしっかりと締める**骨盤底筋**が妊娠・出産によりゆるんでしまうことや、子宮の重さが影響していることが挙げられます。また、男性では、肥大した前立腺(前立腺肥大症)が尿道を圧迫して、尿の出方が悪くなり、膀胱に過剰な負担がかかることで過活動膀胱になる場合があります。このほかにも、自律神経の乱れや生活習慣病、肥満やストレスなどいくつかの要因が影響していると考えられています。

### 過活動膀胱になったら



1. お酒やコーヒーなど利尿作用のある飲み物は控えめに



2. 骨盤底筋トレーニングをやってみよう

尿道や肛門を引き込み締めるよう意識し、力を入れます。10程度数え、力を抜いて休み、数度繰り返します。仰向けになってひざを立てたり、四つんばいになると意識しやすいでしょう。

# 日常生活に支障が出たら まずは受診して相談を

## ■ 国際前立腺症状スコア

自覚症状をチェックしてみてください

0～7点=軽症

8～19点=中等症

20～35点=重症

	まったくなし	5回に1回の割合未満	2回に1回の割合未満	2回に1回の割合	2回に1回の割合以上	ほとんど常に
①最近1か月間、排尿後に尿がまだ残っている感じがありましたか	0	1	2	3	4	5
②最近1か月間、排尿後2時間以内にもう1度行かなければならないことがありましたか	0	1	2	3	4	5
③最近1か月間、排尿途中で尿が途切れることがありましたか	0	1	2	3	4	5
④最近1か月間、排尿を我慢するのがつらいことがありましたか	0	1	2	3	4	5
⑤最近1か月間、尿の勢いが弱いことがありましたか	0	1	2	3	4	5
⑥最近1か月間、排尿開始時にいきむ必要がありましたか	0	1	2	3	4	5
⑦最近1か月間、床に就いてから朝起きるまで、ふつう何回排尿に起きましたか	0回	1回	2回	3回	4回	5回以上

①から⑦の合計点 点

## ■ QOL スコア

現在の排尿の状態が、今後一生続くとしたらどう感じますか

- 0 とても満足
- 1 満足
- 2 ほぼ満足
- 3 なんとなくいえない
- 4 やや不満
- 5 不満
- 6 とても不満



めて尿を出しやすくする薬や男性ホルモンの作用を弱め前立腺を縮小させる薬、また血行を改善させて症状を緩和する薬などが使われます。薬によって症状が改善しない場合や、年齢や症状の進行とともに薬を組み合わせて使っても効果が弱くなっていく場合には、手術療法が行われることがあります。近年、新しい医療技術により体への負担が少なく安全な内視鏡手術も行われ

るようになりました。開腹手術と比べ入院期間や完治までの期間が短く、特にレーザーを使用する内視鏡の場合は、日帰り手術も可能です。前立腺肥大症は、過活動膀胱と同様に、行動療法も大切です。カフェインやアルコール、水分の過剰摂取を控え、トイレを我慢しないようにしましょう。バランスのよい食事と適度な運動で生活習慣病を予防することも大切です。

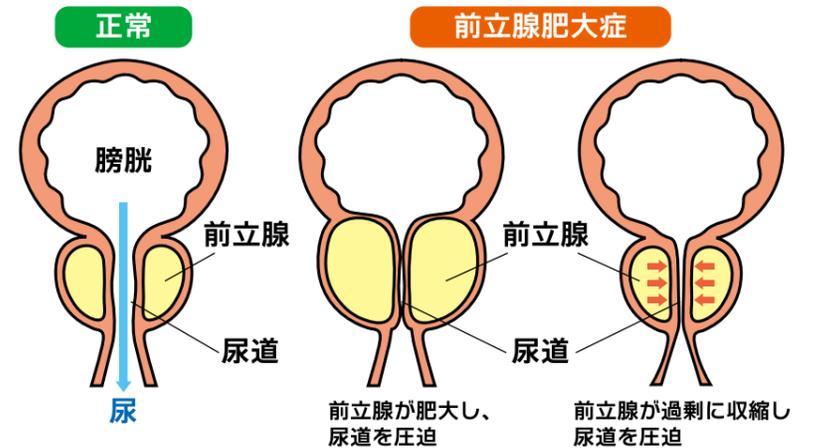
## 年齢とともに増える 前立腺肥大症

男性の排尿トラブルの原因で最も多いのが**前立腺肥大症**です。この病気の半数は過活動膀胱を伴っています。前立腺は、男性だけに位置し尿道を取り囲んでいます。この前立腺が肥大、または収縮すると、尿道が常に圧迫されて排尿に問題が生じる状態になります。それが前立腺肥大症です。正常な成人の前立腺は、クルミぐらいの大きさといわれ、壮年期以降から肥大が始まります。加齢とともに変化する男性ホルモンの影響が大きいとされていますが、肥満や生活習慣病も関係しているといわれ、その原因はまだはっきりわかっていません。80歳代の男性の約90%に肥大がみられ、その4分の1に尿の症状が現れるといわれています。肥大したからといって必ずしも排尿トラブルが出るわけではありません。逆に、それほど肥大はしていないのに症状が出る人もいます。

## 治療の中心は薬物療法も 日帰り可能な手術療法も

泌尿器科で行う前立腺肥大症の検査では、まず自覚症状を「国際前立腺症状スコア」と「QOL（生活の質）スコア」（13ページ参照）を用いて評価します。前立腺の肥大の程度を確認するために肛門に指を入れる触診や超音波（エコー）検査、排尿の勢いや尿量を測定する尿流動体検査、また、前立腺特異抗原（PSA）の測定により前立腺がんとの識別も行います。前立腺肥大症の治療の目的は、排尿コントロールで症状を緩和し、QOLを向上することです。治療の中心は薬物療法で、前立腺と尿道の緊張をゆる

## ■ 前立腺肥大になると



## 気分が沈む尿のトラブル あきめずには相談から

また、病院で処方される薬や市販の風邪薬には、尿の出を悪くするものがあるので、医療機関を受診するときや薬局で薬を買うときには、医師や薬剤師に前立腺肥大症があることを伝えましょう。

家族にさえ相談しづらい尿の悩みは、身体的苦痛を伴わないものの、外出先でいつもトイレの心配をしたり、バス旅行などの遠出をあきらめたり、尿もれの心配から引きこもりがちになったりします。しっかりとっている人ほど、尿のトラブルによるショックが大きく、精神面への影響が大きくなります。昨今、効果的な薬や手術が開発され、治療の選択肢が広がりました。「もう年だから」「命に関わるものではない」と放置せず、希望を持って治療に取り組みましょう。まずは、かかりつけ医や専門医に相談することです。いぶん気持ちが楽になるはずですよ。