

「トイレが近い」「尿もれ」で困っていませんか?

心
最高の
設備 技術
最前線医療を行う

過活動膀胱

の症状と起こるしくみ

症状

尿意切迫感

突然トイレに行きたくなり我慢できなくなる症状

昼間頻尿

日中に8回以上トイレに行く症状

夜間頻尿

夜中に1回以上、おしっこのために起きる症状

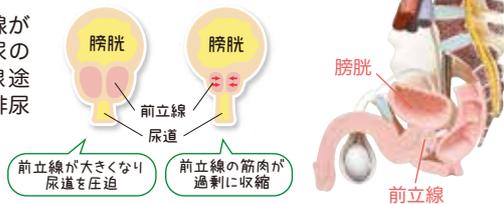
切迫性尿失禁

突然の強い尿意で我慢できずに、尿がもれてしまう症状



●男性では前立腺肥大症によるものが多い

大きくなった前立腺が尿道を圧迫し、頻尿のほか、残尿感・尿線途絶・尿勢低下・腹圧排尿などを伴う。



●過活動膀胱以外の尿トラブルの原因

腹圧性尿失禁

せきやくしゃみなど、**腹腔内の圧力が急激に上昇**したために起きる

骨盤底筋の衰退で尿道の締まりの悪化が原因。加齢・出産・女性ホルモンの低下が関係。その他、感染症(膀胱炎・尿道炎など)、子宮内腺症、心因性頻尿(緊張など)、膀胱結石、膀胱がんなど

トイレの回数が増えたり、尿意が我慢できなくなったりしたことを“年のせい”とあきらめていませんか? 特に女性の場合はデリケートな部分の悩みなので、病院へ足を運ぶのをためらい、1人で悩むケースが多いとか。そこで、西の京病院・泌尿器科の林知行先生に、その原因と治療法をうかがってみました。

林先生より

確かに加齢が原因のこともありますが、「過活動膀胱」という病気の可能性が高く、薬の服用や膀胱や骨盤底筋の訓練を行うことで軽減・改善できます。

過活動膀胱の患者は多い?

※2011年厚生労働省調べ

- ♀ 40歳以上の日本人女性のおよそ10人に1人!
※その半数が切迫性尿失禁を経験
- ♂ 55歳以上の日本人男性のおよそ5人に1人!

診察



問診

1日の尿の回数や失禁経験、日常生活で困る症状など

恥ずかしいと思うような検査はありません。



検査

- 尿検査・・・がんや感染症
- 血液検査・・・腎臓の働き、がんや感染症
- 超音波検査(エコー)・・・膀胱に残っている尿の量や、腎臓・膀胱、前立腺(み)の状態などをチェック

治療

過活動膀胱の場合

薬

♀ 抗コリン薬(異常な収縮を抑える)とβ3作動薬(膀胱の筋肉を緩める)で膀胱に尿をしっかり溜める。

♂ α1ブロッカー(前立腺の過剰な収縮を抑制)、男性ホルモンの働きを抑えるものや漢方薬も。

手術

過活動膀胱の治療で手術が必要になることはないが、腹圧性尿失禁などを併せ持ち、薬が効かない場合などに。

セルフ治療

膀胱訓練

トイレに行くのを5分・10分・30分・1時間と我慢して、膀胱に溜める尿の量を増やしていく。

セルフ治療

骨盤底筋訓練(骨盤底筋体操)

1 尿道・肛門・膣(♀)をぎゅっと締めたり緩めたりを繰り返す。

あお向け寝でも、イス座り・立ち姿勢でもOK!



2 ゆっくりぎゅっと締め3秒停止、ゆっくり緩める。

①②を5~20分毎日続ける。



普段の生活の中でのトレーニング「膀胱訓練」や「骨盤底筋訓練」で改善された例は多いです。薬との併用などで、トイレを気にしない生活を取り戻してください。

泌尿器科 林 知行医師 関西医科大学卒、日本泌尿器科学会認定専門医 専門：泌尿器科、透析