

やってみましょう

過活動膀胱症状をチェックしよう

過活動膀胱の重症度の判定には、症状の高頻的な指標が必要。1週間を目安に、以下の症状がどのくらいの頻度であったかを毎日チェックして、例えば点数が低くても、尿の悩みによって日常生活に多大な支障をきたしている場合は重症と考えられる。

Table with 3 columns: 症状, 頻度, 点数. Includes sub-tables for daytime and nighttime symptoms.

やってみましょう

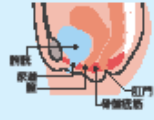
骨盤底筋トレーニング

尿を溜めている時、膀胱の筋力は緩んでゆったりと広がっているが、反対に尿道はキュッと閉じられている。この尿道を閉じる筋肉を鍛えているのが、「骨盤底筋」と呼ばれる筋肉。骨盤底筋を鍛えることで、尿失禁の改善が期待できる。

1 仰向けに寝て足を肩幅程度に開きヒザを立てて、体の力を抜く。



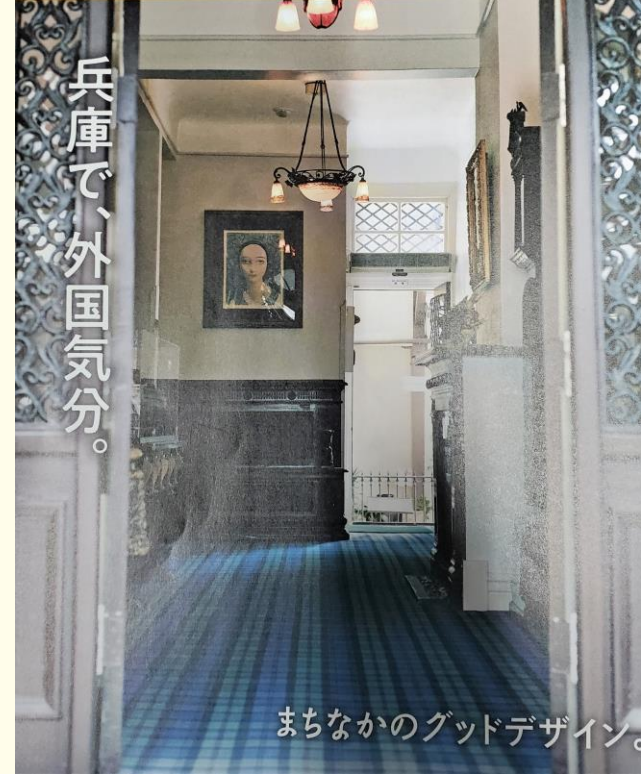
2 肛門、腰、尿道を締めたり、緩めたりを10回程度繰り返す。



3 同じように肛門、腰、尿道を締める動作をゆっくり行い3秒間ほど静止、その後ゆっくり緩める。これを10回程度繰り返して、慣れてきたらだんだん回数を増やす。



兵庫で、外国気分。



まちなかのグッドデザイン。

頻尿や尿もれ…気になる尿トラブル。適切な治療や毎日の体操で改善を。



Q 排尿のトラブルについて教えてください。

A 頻尿や尿もれを、尿についてのトラブルを感じている人は多く、なかでも近年、耳にする機会が増えている疾患が「過活動膀胱」と「慢性尿失禁」です。

「過活動膀胱」は、蓄尿障害の一種で、膀胱にうまく尿が溜められなくなる病気です。膀胱は平均300〜400mlの尿を溜められますが、「過活動膀胱」になると、自分の意思とは関係なく膀胱が収縮して尿が漏れらるため、少しの量の尿でも排泄しようとするため、急に尿意が起って我慢できなくなったり、尿もれ・失禁してしまったりする疾患です。主な自覚症状は次の通りです。

【頻尿】1日に何度もトイレに行く。

【尿意切迫感】急に尿がしたくなり、トイレに駆け込む。

【夜間頻尿】夜、睡眠中に尿がしたくなり、何回もトイレに起きる。

【切迫性尿失禁】急に尿がしたくなり、我慢できず漏れちゃう。

特に重要だと考えられている症状が「尿意切迫感」。突然起こる我慢できないような強い尿意という自覚症状があれば、過活動膀胱の可能性が高いといわれています。

その患者数は加齢とともに増加する傾向にあります。現在、日本人の40歳以上の男性24%、女性15%が「過活動膀胱」の症状を有しているといわれ、国内での患者数は約100万人とも推定されています。また、「過活動膀胱」を有する女性の64%

には、尿もれを伴う症状があるともいわれています。

「慢性尿失禁」は、感度くしゅみをきたした時、運動した時、重い荷物を持った時、笑った時など、おなかに力を入れた瞬間に尿もれを起こしてしまう症状です。特に女性に多くみられ、週1回以上経験している人は500万人以上といわれています。



回答者

みづら泌尿科クリニック 三浦 肇也さん / みづらてつや 2003年神戸大学医学部医学科卒業、神戸大学医学部附属病院泌尿器科へ。2009年兵庫県立総合医療センター泌尿器科部長、2012年神戸総合医療センター泌尿器科部長、2017年兵庫県立がんセンター泌尿器科部長、2019年兵庫県立総合医療センター泌尿器科部長を経て、2021年みづら泌尿科クリニック開設。医学博士。日本泌尿科学会兵庫支部専門医。兵庫県泌尿器科医会常任理事。 https://muc-kobe.jp

Q 主にどんな原因で起りますか？

A 「過活動膀胱」を発症するきっかけは人によりさまざまですが、主な原因は次の通りです ●加齢とともに、膀胱や尿道などを支えている骨盤底筋の筋力が弱くなるため。 ●加齢とともに膀胱が硬くなった

Q 膀胱の目安や治療について教えてください。

A 「過活動膀胱」や「慢性尿失禁」は命に関わる病気ではありませんが、QOL(生活の質)がひどく低下してしまうことが特徴です。生活への支障を感じるようであれば、迷わず受診してください。

診察では、問診や質問表(左側参照)などで症状を把握し、尿検査や腹部超音波検査などで腎臓や膀胱に異常がないか、男性の場合は前立腺肥大症があるかを調べます。

その後の治療は、「行動療法」「薬物治療」「膀胱内注入療法」「ボツリヌス毒素(ボトックス)膀胱内注入療法」があります。

【行動療法】膀胱の広がりを促す膀胱訓練や骨盤底筋体操など、毎日のトレーニングで症状を改善させる。

【薬物治療】β3受容体作動薬や抗コリン薬などを使用し、膀胱を広げたり、過剰な収縮を抑えたりする。

【ボツリヌス毒素(ボトックス)膀胱内注入療法】膀胱の筋力にボツリヌスを注入して症状の改善を図る。

「過活動膀胱」の場合は薬物治療などが有効ですが、「慢性尿失禁」の場合は有効な薬はなく、「一番効果がある治療は行動療法です。また、「排尿日誌」をつけることも効果的。時間と尿の量を記録することで、症状を客観視することがで

Q 日常生活で心掛けることはありますか？

A 「過活動膀胱」や「慢性尿失禁」は、日頃の訓練や少しの工夫で改善を図ることがあります。例えば、骨盤底筋が緩むと尿道を締める力が弱まり、尿もれの原因になるので、「骨盤底筋トレーニング」を行うことをお勧めします。 また、頻尿や失禁を過度に心配するあまり時間を決めてトイレに行く人もいますが、これはNG。膀胱に尿を溜めずに排泄しているこ

きます。例えば、尿がしつかり溜められるのにトイレの回数が多い人は、水分の摂取量が多すぎるための多尿というケースも考えられます。

膀胱の尿を溜める機能が正常に働かなくなり、次第に膀胱が小さくなるなど、症状が進むことも考えられます。そのため、尿意を備しても少し我慢して、膀胱の容量を広げる訓練をするのも大切です。

尿の悩みは「年齢のせいだから」と諦めたり、「恥ずかしい」との思いから受診を控える人が多くなります。しかし、夜間頻尿は転倒・骨折のリスクが増加し、尿もれパッドの使用は膀胱炎などの尿路感染症の原因にもなることも、また、外出時における頻尿のトイレ利用は新型コロナウイルス感染症対策の観点からも避けるべきだと考えます。元になる人は早めに泌尿器科を受診し、より快適な生活を目指してください。