

第4回 庄の原健康講座

頻尿（トイレが近い）

I. 加齢と排尿障害

加齢と共に排尿障害で困っている方が多くなっていきます。特に排尿障害の中でも頻尿は高齢の方の生活を妨げる大きな要因となっています。しかし、多くの人は仕方ない事として我慢されているのが現状です。今回の講座はこの頻尿について話します。

II. 頻尿の原因

膀胱に尿がたまると膀胱が緊張します。するとこれが情報として膀胱の神経から脊髄を通り脳へ伝わります。脳がこの情報を受けると尿意が生じ排尿命令が逆の経路で膀胱に伝わり、膀胱は収縮し尿が尿道を通り排出されます。これが排尿のメカニズムです。この脳・脊髄・神経・膀胱・尿道のいずれかが障害されると頻尿を始めとする様々な排尿障害が生じます。頻尿には昼間頻尿と夜間頻尿があります。

昼間頻尿：起床から就寝までの排尿回数が8回以上の時

夜間頻尿：床に就いてから起床までの間に1回以上排尿のため起きる場合

頻尿の原因は下表のようなものがあります。この中で日常多くみられるのが前立腺肥大症と過活動膀胱です。今回の講座はこの2疾患についてお話します。

頻尿の原因

神経障害

脳障害(脳梗塞、脳出血、パーキンソン病)
脊髄障害(脊髄損傷、多発性硬化症)

膀胱や尿道の障害

細菌感染症(膀胱炎、尿道炎)
膀胱壁の異常(膀胱結石、膀胱がん、間質性膀胱炎)
前立腺肥大症
過活動膀胱

その他

心因性 飲水過剰 糖尿病

Ⅲ. 前立腺肥大症

前立腺は男性のみにある臓器です。右図のように膀胱直下に位置し、尿道を取り巻いています。前立腺は加齢と共に肥大します。肥大の程度によっては尿道を圧迫し。様々な排尿障害が生じます。

①前立腺肥大症の症状

頻尿の他に前立腺によって尿道が圧迫されるため、尿が出るまでに時間がかかる、尿の出方に勢いがなく排尿時間が長い、残尿感などがあります。

②前立腺肥大症の検査

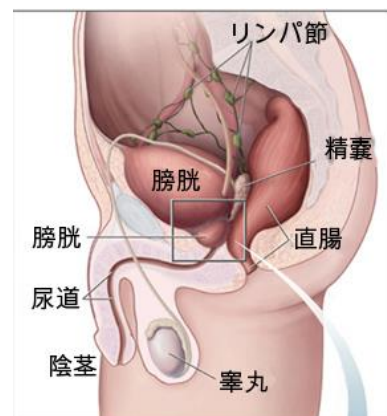
病院で行う検査は検尿、血液検査、腹部超音波検査です。前立腺肥大症単独では検尿や血液検査で異常はありません。腹部超音波検査では前立腺や膀胱を観察し、残尿量の測定も行います。いずれの検査も苦痛の無い検査です。

③治療

前立腺肥大症の治療方針はその重症度で決めます。重症度は国際前立腺症状スコア（付図 1）を用いて症状の程度に点数を付け判定します。点数は 7 点までは軽症、8～20 点までが中等症で 21 点以上が重症となります。治療方針は下図のようになります。

薬は $\alpha 1$ 遮断剤が第一選択薬となります。この薬は前立腺平滑筋の緊張を緩め尿道の圧迫を減じる事によって排尿障害を改善します。前立腺肥大そのものを抑制するために前立腺での男性ホルモンの働きを抑える 5α 還元酵素阻害剤を用いる事もあります。

重症の人、中等症で薬物療法の効果が見られない人、残尿が多い人は外科的療法を考慮します。



Wikipediaより引用



IV. 過活動膀胱

膀胱が過剰に活動する病気で、尿意切迫（突然我慢できないような尿意に襲われる）、頻尿、尿失禁などの症状が現れます。

①原因

1. 神経因性

脳梗塞などの脳血管障害、パーキンソン病、脊髄損傷など

2. 非神経因性

前立腺肥大症（男性のみ）、骨盤底筋の緩み（女性に多い）、加齢、原因不明原因のほとんどは非神経性です。

②検査

検査は下記の様な苦痛の無い検査です。

1. 血液検査：腎機能や全身の健康状態のチェック

2. 検尿：血尿の有無や感染の有無のチェック

3. 腹部超音波検査：腎臓や膀胱の観察。残尿量の測定

④症状・診断

過活動膀胱の診断は過活動膀胱質問票（付図 2）にある症状の有無で点数をつけて診断します。「急に尿がしたくなり、我慢が難しいこと」が週に 1 回以上ある人で、他の症状が一つ以上ある人は過活動膀胱と診断されます。

⑤治療

治療は薬物療法と行動療法の二つがあります。

1. 薬物療法

膀胱は神経によって収縮したり弛緩したりしています。収縮させる神経をブロックするのが**抗コリン薬**で、過活動膀胱治療の第一選択薬となっています。口渇や便秘の副作用があります。また緑内障の人は禁忌ですので注意して下さい。最近では膀胱を弛緩させる神経を刺激するβ3刺激剤も使える様になりました。男性では過活動膀胱の原因が前立腺肥大症であることが多いので、まずα遮断剤を使用し効果がなければ抗コリン剤を併用します。

2. 行動療法

生活習慣の改善と膀胱訓練で頻尿を軽減させます。

i) 生活習慣の改善

- 身体を冷やさない。

- コーヒーやお茶などのカフェインの入った飲み物は控える。カフェインには利尿作用があり頻尿の原因となります。また、不眠症も引き起こし夜間頻尿の原因ともなります。就寝3時間前からは摂らないようにしましょう。
- 飲水量を適正にする。水分を摂り過ぎた分は全て尿になるだけなので、飲水過多は頻尿の原因となります。1日にコップ5~8杯の飲水量で十分です。夜間頻尿の人は水分摂取を就寝3時間前までとして下さい。ただし喉が渇いたときは、尿の色が濃い時は水分を十分にとってください。脱水は禁物です。
- 日中に運動する。日中運動することで、良質な睡眠が得られ夜間頻尿が改善します。
- 肥満・便秘の是正。肥満や便秘は膀胱を圧排し骨盤底筋を弛緩させ頻尿を起こします。肥満や便秘のある人はこれを是正すると頻尿が改善する事があります。

ii) 膀胱訓練

トイレに行くのを我慢して頻尿を治療する方法です。

- ◆ 最初はトイレに行きたくなったら5分間我慢する練習をします。
- ◆ 慣れてきたら10分、15分と我慢する時間を延ばしていきます。
- ◆ 最終的に排尿間隔が2~3時間となれば目標達成です。

膀胱訓練は過活動膀胱による頻尿の治療に有効性が認められています。

ただし、前立腺肥大症の人などでは膀胱訓練でかえって排尿障害を悪化させる事があります。膀胱訓練をする際は必ず医師の診察を受け許可を得て始めて下さい。

iii) 骨盤底筋体操

骨盤底筋を鍛えることで女性の過活動膀胱や腹圧性尿失禁の治療として有効性が報告されています。

- ◆ 膣や肛門を10秒間引き締めそして緩めて数十秒間リラックスする。
- ◆ 締める緩めるを10回繰り返しで1セットとし、1日5セット行う。
- ◆ 毎日これを行う。

付図 1

国際前立腺症状スコア (I-PSS)

どれくらいの割合で次のような症状がありましたか	全くない	5回に1回の割合より少ない	2回に1回の割合より少ない	2回に1回の割合くらい	2回に1回の割合より多い	ほとんどいつも	点数
1.この1ヶ月の間に、尿をした後にまだ尿が残っている感じがありましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点	0
2.この1ヶ月の間に、尿をしてから2時間以内にもう一度しなくてはならないことがありましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点	0
3.この1ヶ月の間に、尿をしている間に尿が何度もとぎれることがありましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点	0
4.この1ヶ月の間に、尿を我慢するのが難しいことがありましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点	0
5.この1ヶ月の間に、尿の勢いが弱いことがありましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点	0
6.この1ヶ月の間に、尿をし始めるためにお腹に力を入れることがありましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点	0
7.この1ヶ月の間に、夜寝てから朝起きるまでに、ふつう何回尿をするために起きましたか	0回 0点	1回 1点	2回 2点	3回 3点	4回 4点	5回以上 5点	0

付図 2

**①症状スコア
過活動膀胱症状質問票 (OABSS)**

質問	症状	点数	程度
1	朝起きた時から寝る時まで、何回くらい尿をしましたか	0	7回以下
		1	8~14回
		2	15回以上
2	夜寝てから朝起きるまでに、何回くらい尿をするために起きましたか	0	0回
		1	1回
		2	2回
		3	3回以上
3	急に尿がしたくなり、我慢が難しいことがありましたか	0	なし
		1	週に1回より少ない
		2	週に1回以上
		3	1日1回くらい
		4	1日2~4回
		5	1日5回以上
4	急に尿がしたくなり、我慢できずに尿をもらすことがありましたか	0	なし
		1	週に1回より少ない
		2	週に1回以上
		3	1日に1回くらい
		4	1日2~4回
		5	1日5回以上
合計点数			点

質問3の尿意切迫感スコアが2点以上、かつ、OABSSの合計が3点以上の場合は過活動膀胱と診断する