

ふれあい曾山医院

志筑1391-9
Tel:62-5566

2016年5月号
(第102号)

発行人
曾山 信彦



編集委員会



藤島・棟近
西岡・福井
谷岡・赤松
山内・廣岡

おしっこが我慢できない!!

1. 過活動膀胱とは

夜中におしっこで目が覚めてしまうことはありませんか？

度々トイレに行きたくなる、急に尿意を感じて我慢できない、尿漏れや尿失禁がある、これらの原因の一つに「過活動膀胱」という病気があります。

過活動膀胱は、膀胱が勝手に縮んだり、過敏な働きをします。次のような症状があります。

- ①夜中に何度もトイレに起きる夜間頻尿
- ②急に尿意を感じて漏らしてしまう切迫性尿失禁
- ③急におしっこがしたくなる尿意切迫感
- ④日中8回以上トイレに行く頻尿

夜中にトイレに起きてしまうと、再び寝ようと思ってもなかなか寝付けず、寝不足の原因にもなります。慌ててトイレに行こうとして転倒してしまい、骨折してしまうこともあります。

また、いつでもトイレに行ける状態であればよいのですが、外出中ではなかなかトイレが見つからず、辿り着いたと思ったら順番待ちの長い列が来ていたりすることもあります。

そのため外出や旅行自体が億劫になってしまいます。過活動膀胱の患者数は全国で約1040万人と推定され、40歳以上の男女の約7人に1人が過活動膀胱の症状に悩まされています。年齢が高くなるほど患者数は増え、70歳代では約5人に1人といわれています。「歳だから仕方ない」「恥ずかしい」年齢が高くなるほど患者数は増え、70歳代では約5人に1人といわれています。「歳だから仕方ない」「恥ずかしい」年齢が高くなるほど患者数は増え、70歳代では約5人に1人といわれています。



適切な診断を受けずに我慢している人が多いようです。前記の症状があれば過活動膀胱の可能性がありますので早めに医療機関に相談しましょう。

医療機関では、まず普段困っている症状のほか、これまでにかかった病気や今飲んでい

る薬を伝えましょう。他の病気や薬が原因で、排尿障害を起こしている可能性も考えて、必要に応じ尿、血液、腹部超音波検査などが行われます。

過活動膀胱の治療は、膀胱により多くの尿をためられるようにするお薬による治療が

2. 過活動膀胱の治療

過活動膀胱の治療は、膀胱により多くの尿をためられるようにするお薬による治療が



中心となります。お薬には貼り薬（1日1回皮膚に貼る）と飲み薬（錠剤、細粒、カプセル）があり、自分に合った薬を医師と相談することができま

す。また薬の治療と合わせて、生活習慣の改善を行います。水分やカフェインを摂りすぎない、外出時はトイレの場所を確認しておく、トイレでもたつかないよう着脱のしやすい服を選ぶなどです。

トレーニングも有効

です。膀胱訓練といって、尿意を感じてもしばらく我慢することで、膀胱にためられる尿の量を増やしていきます。他にも骨盤底筋訓練があります。これは、肛門や尿道の周囲にある排尿に係る筋肉を鍛えることで、尿道を締めて尿漏れを防ぎます。

年齢を重ねてゆとりができ、人生を楽しみたいと思っても、おしっこの悩みのために自由に行動できないのは、とても残念なことです。辛い症状を改善する方法があることを知って、自分らしい生活を取り戻すための一歩を踏み出しましょう。（看護師

岡崎 博子）