「頻尿で通勤中にお漏らし」「血尿でガンを発見」…

50歳からの「オシッコ問題」すべて解決する！

8人に1人が悩んでいる

40歳以上の男性8人に1人が悩んでいるという「尿の問題」。頻繁にトイレに行きたくなったり、知らぬ間に失禁していたりと、その症状もさまざま。しかし、自覚症状があったら、とりあえず医師に相談したほうが賢明だ。思わぬ重大病の兆候が隠されている場合もあるのだ。

泌尿器科専門クリニック「飯田橋中村クリニック」の中村剛院長が言う。

「男性の場合、だいたい50歳前後になると排尿のトラブルを抱えて来院される方が増えてきます。『トイレが近い』『（尿の）出が悪く残尿感がある』『昼夜のトイレが近くて生活に支障を来す』といった症状です。その場合、さまざまな病気が原因として考えられますが、そのうち約半数を占めていちばん多いのが、前立腺肥大症によるものです」

さらには、前立腺肥大症の影響で、過活動膀胱を併発しているケースも多いという。

ここで前立腺肥大症、過活動膀胱の説明を聞く前に、まずは排尿の基本的仕組みをおさらいしておこう。

腎臓で作られた尿は膀胱に貯蔵される。そして尿意を催すと、膀胱や尿道括約筋が適当に緩んだり収縮することで、膀胱にためられた尿が尿道を通って体外に排出される。これが基本的な排尿の仕組みだ。

排尿を妨げるのが、前立腺だ。前立腺は、男性のみに存在する生殖器の一つで、膀胱の真下に尿道を取り囲むように存在しているという。

「前立腺が肥大したり、前立腺の筋肉が過剰に縮まって尿道を圧迫するために、『尿が出にくい』といった症状が起こるのが、前立腺肥大症です。

また、前立腺肥大症によって尿道の圧迫が続くことで、膀胱が勝手に縮みやすくなることで、急にオシッコをしたくなったり、我慢するのが難しくなるのが過活動膀胱です」（前出・中村院長）

冒頭に登場したAさんもまずは、前立腺肥大症によらしない尿の問題を自覚するようになったら、危険な病気の兆候かもしれない。まずは、悩むより医者の門を叩くのが賢明のようだ。

8人に1人が尿問題に悩んでいる

尿トラブルと病気の種類

尿の出が悪い、トイレが近い、夜トイレに起きる、尿が漏れる
・前立腺肥大症、前立腺ガン
・過活動膀胱、尿失禁、膀胱炎
血尿が出る
・腎臓ガン、膀胱ガン、前立腺ガン等の泌尿器ガン
・膀胱炎、急性・慢性前立腺炎、腎盂腎炎等の尿路感染症
・尿路結石
・生理的血尿
排尿時下腹部が痛む、尿道が痛む、尿道から膿が出る
・膀胱炎、尿路感染症
・性感染症

排尿障害の半分が前立腺肥大症

排尿障害予防4カ条

❶酒、タバコは控える
❷高脂肪・高カロリーに偏らない規則正しい食生活
❸水分を多めに摂取する
❹不特定多数の性交渉は控える

人に言えずに放置するサラリーマンも多い

排尿障害の半数は前立腺肥大

今年、50歳を迎えたAさんは、最近、尿失禁に悩まされている。

「通勤中に気づかない間に出ているんです。ラッシュで、ズボンのチャックあたりを見る機会がないんですが、会社の最寄り駅に降りると、もうべっちょり。冬は上着を着ているんですが、夏のことを考えると不安で……」

だが、身近に尿漏れの問題で話せる同僚がいるわけでもなく、悶々とした日々を送っているという。

実はそんな悩みを持つ「排尿障害予備軍」は思いのほか多い。たかが“オシッコ”されど“オシッコ”——。日常生活では意識すら

腺の筋肉を緩めるα1ブロッカーという薬と、前立腺を小さくする抗男性ホルモン薬などがあります。過活動膀胱では、膀胱の収縮を抑える抗コリン薬や膀胱を弛緩させるベタニスなどを服用。費用は（1錠約150円の薬を2錠服用したとして）1日300円ほどです。

「いつまでも薬を飲み続けるのは嫌だ」という方や、若くしてなってしまった方の場合は、内視鏡からレーザーで肥大した前立腺を切除する手術をすることもありますが、入院費込みで約20万～30万円ほどです」

前立腺ガンや感染症の可能性も

だが、排尿障害は前立腺肥大によるものだけでない。前立腺ガンの“症状”として現れることもあるというから、侮ってはいけない。

「前立腺ガンは尿道を狭くするので、自覚症状が前立腺肥大症と似ています。初期には自覚症状があまりない前立腺ガンですが、排尿トラブルが生じた場合は、前立腺ガンの可能性があります」

と語るのは、帝京大学付属病院泌尿器科の知名俊幸医師だ。

「前立腺ガンの場合、40代50代の働き盛りからちらほら見受けられるようになり、60代になるとかなり進行している場合があります。4～5年くらい排尿の悩みがあったが様子を見ていたら、健康診断の前立腺腫瘍マーカー（血液中のPSA値）の値が多かったので、来院し、検査の結果、前立腺ガンだったという患者さんが増えています。PSA値は4以上の数値が出たら要検査です。PSAは前立腺肥大でも高くなりますが、4～20の数値が出たら、2～3割は前立腺ガンの疑いがあります」

欧米では男性ガン死亡率でトップレベルを占める前立腺ガンだが、日本人の場合、胃ガン、肺ガン、結腸ガンなどに比べて罹患率は高くない。しかし、食の欧米化で日本人にも増えているという。また親や兄弟が前立腺ガンにかかった経歴がある場合、発症率は数倍高くなるという。喫煙によってなりやすくなる可能性もあるようだ。

ひどくなるとこんなケースがあるという。前出・知名医師が続ける。

「50代後半の男性でしたが、4年ほど尿の勢いが悪く放置していたが、受診して検査してみたら前立腺ガンとの診断でした。当然、ステージング（転移などの進行具合）の検査をしたのですが、進行性のガンで、単なる腰痛として放置していた腰の痛みが、骨転移の結果と判明しました。しかし、発見が遅かったため、脊髄が圧迫されて下半身麻痺の寝たきりになってしまい、自力排尿ができずに、尿道に管を通しての排尿に、便は浣腸を余儀なくされました」

たかが排尿トラブルと放置していたら、とんでもない事態に進行していることだってありうるのだ。

「排尿トラブルが見られた場合、それが病気によるものであるのならば、受診される方のだいたい約半数が前立腺肥大と、これと合併した過活動膀胱。次いで多いのが、PSA数値異常による前立腺ガンの疑いが。その他に、性行為などによる感染症も考えられます。それ以外の排尿トラブル、例えば、血尿が出た場合は、膀胱ガンや尿管ガン、尿路結石の可能性もあります。ウミが出たり、尿道に痛みを感じたら感染症が考えられるでしょう」（前出・知名医師）

泌尿器科疾患は、いわば下半身の“生活習慣病”。気づかないうちに進行するだけに、尿からのシグナルを感じたら、一刻も早い医師への受診が肝心のようだ。

「経過観察しても回復しない」

Aさんに限らず、前立腺肥大や過活動膀胱による「排尿障害」は、誰にでも起こりうる問題だ。前出・中村院長が解説する。

「前立腺肥大症の場合、男性ホルモンの分泌が減ることで、前立腺がより少なくなったホルモンをたくさん吸収しようとして肥大化します。一方、過活動膀胱は、膀胱収縮のレセプター（受容体）が過敏に反応してしまうことが機能的な原因です。ではなぜそうなるかについては、明確な原因はわかっていないんです。ただ確実に言えるのは、ともに加齢による老化現象でなりやすくなるということ。ですから、もしなってしまった場合は防ぎようがないですから、諦めて治療に当たってもらうしかありません」

つまり排尿障害については“経過観察”というのが、まったく意味をなさないのである。しかも、病状が進行してしまうと治療も困難になっていくだけに、兆候が現れたら早めの受診を心がけたい。

「50代の働き盛りのサラリーマンの方で、『しょせんは排尿の悩み。忙しいから』となかなか来院しないケースも多い。実際、感じ方はその人しだいということもあって、来院される方の多くが3～4年間悩みを抱え、来られる方が大半です。そうなると、やっと受診したのにもう膀胱の壁が伸びきってしまっているという例もある。また、尿の出が悪くなる前立腺肥大症と、漏れやすくなる過活動膀胱を併発した場合、尿を出す治療と出さない治療をしなければいけないわけで、非常にやっかい。さらに、肥大が進むと、尿閉といって尿が排出されない病気に進行してしまう場合があります」（前出・中村院長）

以前は、「前立腺肥大といえば（外科）手術」という時代もあったが、今は薬物療法も進んで、患者の負担も劇的に軽減されるようになった。

前出・中村院長が言う。