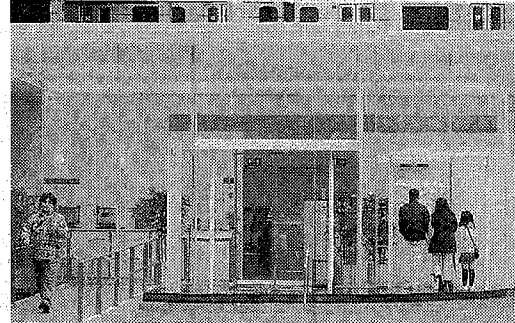


尿 健康シグナル の異常を見逃すな



〈連載④〉



あらかじめ街中のトイレの場所を確認しておくこと安心だ(写真は東京・秋葉原の有料トイレ)とも…というのが過活動膀胱の症状だ。

泌尿器科医で、頻尿や尿失禁の患者も数多く診療している飯田橋中村クリニック(東京都新宿区)の中村剛院長は、次のように説明する。

「排尿回数は、日中起きている時は5〜7回が普通で、8回以上あれば頻尿、夜寝てからは少ないのが普通で、1回以上あれば夜間頻尿の疑いがあります。頻尿や夜間頻尿、尿意の我慢が難しい尿意切迫感、漏らしてしまう尿失禁という症状は尿道炎、膀胱炎、前立腺肥大症、膀胱が

みなく作り続けられている尿を一時的にためておく臓器だ。膀胱壁の排尿筋という筋肉は、普段は尿をためやすいように緩んでいる。尿道壁の尿道括約筋という筋肉は、普段はしっかり尿道を締め付け、尿が漏れ出すのを防いでいる。

膀胱には3000〜5000ccの尿をためることができ、尿がたまると、その情報が神経を通じて脳に送られ、尿意が起これる。トイレに行き、排尿の準備ができると、脳の指令で、緩んでいた排尿筋が収縮し、締まっていた尿道括約筋が緩み、排尿が起これる。

全国で810万人

膀胱や尿道に炎症などがあって、膀胱が刺激されると、尿がたまっていないのに排尿筋が収縮し、尿道括約筋が緩んでしまうことがある。過活動膀胱は膀胱が刺激される要因

中高年男性に多い過活動膀胱 漏らして自己嫌悪に陥る人も

膀胱が刺激される要因が見当たらないのにそれが起これるもので、加齢や精神的ストレスなどによっ

原因不明の頻尿

排尿回数が多く、急に尿がしたくなり、我慢できずにトイレに駆け込む、漏らしてしまうこ

以下の各問に該当する項目を選び、その()内の点数を合計してください

- Q1 朝起きた時から寝る時まで何回くらい尿をしましたか?
7回以下(0点)、8〜14回(1点)、15回以上(2点)
- Q2 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回(0点)、1回(1点)、2回(2点)、3回以上(3点)
- Q3 急に尿がしたくなり、我慢が難しいことがありましたか?
なし(0点)、週1回より少ない(1点)、週1回以上(2点)、1日1回くらい(3点)
1日2〜4回(4点)、1日5回以上(5点)
- Q4 急に尿がしたくなり、我慢できずに尿を漏らすことがありましたか?
なし(0点)、週1回より少ない(1点)、週1回以上(2点)、1日1回くらい(3点)
1日2〜4回(4点)、1日5回以上(5点)

Q3が2点以上で、全体の合計点が3点以上の場合、過活動膀胱の可能性がります。合計点が5点以下は軽症、6〜11点は中等症、12点以上は重症と考えられます
(日本排尿機能学会「過活動膀胱診療ガイドライン」から)

過活動膀胱自己チェック

ん、膀胱結石などの病気でも起ります。が、こうした病気がないのにその症状が起これる、続くと過活動膀胱です。

「過活動膀胱は尿道炎や膀胱炎のように排尿痛を伴うこともなく、前立腺肥大症のように排尿困難(尿の出が悪い)を伴うこともない。

「膀胱内に尿がそれほどたまっていないのに膀胱が収縮し、急に尿意を起これ、頻尿を招く病気です。原因はまだよくわかっていません」(中村院長)

膀胱と排尿の仕組みは、次のようになっている。

膀胱は、腎臓で休

て、たまった尿量を感じるセンサーが過敏になっている可能性や、脳の排尿にかかわる部分に機能障害が起これる可能性があると考えられている。

「過活動膀胱は中高年に多く、男性に多いといわれています。生命にかかわる病気ではないのですが、患者さんの悩みは深刻です。トイレが我慢できないため、トイレのないバスでの旅行をあきらめたり、外出を控えたりまする人が多く、漏らして自己嫌悪に陥ってしまう人もいます」(中村院長)

頻繁にトイレに行くため、仕事や家事に身が入らない、夜何度も目覚めて睡眠不足が続くという人もいます。こうした過活動膀胱の患者は40歳以上の12・4%、全国で810万人に上ると推定されている。

あなたは大丈夫だろうか。自己チェックをしてみよう。

〈特別取材班〉