

尿 健康シグナル の異常を見逃すな



連載⑥

過活動膀胱の治療の一つに骨盤底筋訓練がある。どんな治療なのか。

泌尿器疾患の専門医、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。

「骨盤底部の筋肉を意図的に収縮させ、尿道括約筋を強化することによって尿漏れを抑える方法です。過活動膀胱による切迫性尿失禁にも、腹圧性尿失禁にも有効です」

骨盤底筋は尿道、肛門、膣(女性)などを支持する筋肉で、尿道括約筋も、肛門括約筋も含まれる。この筋肉を訓練し、尿道括約筋を強化すると、尿道を締め、排尿をコントロールしやすくなる。

訓練は次のように行う。
①おむつに覆って、ひざを曲げ、脚を立てる

②尿道、肛門、膣(女性)を腹の中に引き込むように力を入れ、骨盤底筋を収縮させる。この時、腹、腰、太ももなど、ほかの筋肉には力を入れないようにする(写真)

③骨盤底筋に力を入れて数秒〜十数秒保った後、力を抜いて少し休み、また力を入れる。これを10回程度繰り返す

④この骨盤底筋の収縮、弛緩を繰り返すコソを覚えて、イスに座っている時も、立っている時も、訓練できるようにするので、毎日、頻繁に行う。

訓練の効果は次第に表れる。過活動膀胱では我慢するのが困難

難な尿意(切迫性尿意)が起り、トイレに行くまで我慢できずに漏らしてしまう(切迫性尿失禁)が、尿道括約筋を強化すれば、尿意が起った時、尿道を締めて尿意を我慢し、尿漏れを防ぐことができるようになる。

この骨盤底筋訓練でも、尿意を少し我慢し、トイレに行く間隔を少しずつ延ばし、膀胱にたまる尿量を増やしていく膀胱訓練(前述)と併せて行うと、頻尿の改善にも役立つ。

腹圧性尿失禁では、腹圧がかかった時、すぐに尿道を強く締め、尿漏れを防ぐことができる。男性では排尿後、尿道に漏れて下着を汚すことがあるが、この尿漏れも防ぐことができる。

「骨盤底筋訓練は患者さん自身で覚え、1日に何度も繰り返して、長く続ける必要がある治療ですが、あまりできない、続けられないという人もいます。そうした人は電気刺激療法の併用を勧め

ています」(中村院長)

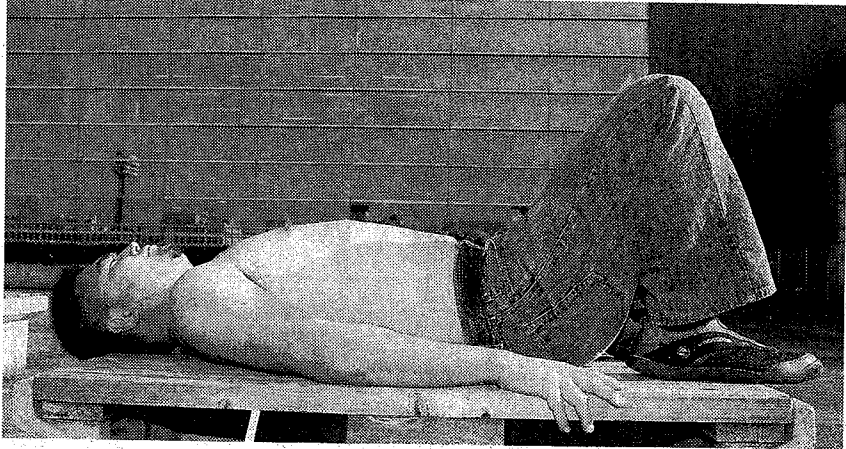
括約筋を鍛えれば尿道を締め、尿漏れを防げるようになる

電気刺激療法は骨盤底筋に電気刺激を与える治療

薬が必要な時だけ服用することもできる。例えば、夜間頻尿を抑えてぐっすり眠るために夕方だけ服用する、通勤電車で尿意が起こるのを抑えるために出勤前だけに服用する、また人と会う日だけ、寒い季節だけ服用するといった服用法もある。

響はない。薬を必要とする人も多く、副作用は全くなし、健康保険で受けられる(ただし、初回は電極パッドの費用が必要)。

薬は一般に抗コリン薬が用いられる。排尿をコントロールしている自律神経に作用し、膀胱の過剰な収縮を抑える薬で、オキシブチニウムプロピレート、トロンなどがある。薬により、口が渇く、便秘などの副作用が生じることもある。また、作用が強過ぎた時に膀胱が収縮せず、尿がほとんど出なくなる(尿閉)もある。これは服薬を始めてから最初の数週間以内に起こることが多く、起こった場合は服薬をやめ、受診することが大切だ。



尿道括約筋を強化することで尿漏れを抑えることができる

【過活動膀胱の薬】

薬で排尿回数を減らすと、腎臓に悪影響を及ぼすのではないかと不安をもつ人もいる。しかし、過活動膀胱の薬は、膀胱の蓄尿容量を正常に戻して排尿回数を減らすもので、腎臓でつくられる尿の量を減らすわけではない。このため、腎臓への悪影