

尿 健康シグナル の異常を見逃すな



連載⑤

まず原因を明らかに

過活動膀胱は、膀胱にそれほど尿がたまっていないのに膀胱が収縮し、尿意をもよおす病気だ。ただし、その症状である頻尿、尿意切迫感、尿失禁はほかの病気でも起るので、その可能性を確かめてからでないと診断がつかない。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。

トイレに行く間隔を徐々に延ばす訓練で7割以上に症状改善が

るので、その有無を調べる検査が必要です。腎障害、糖尿病などによって多尿になると、排尿回数も増えるので、尿量を調べる検査も必要です。

排尿しても尿が膀胱に残って頻尿になっている場合もあるが、その残尿の有無や量は超音波検査でわかる。残尿の原因として多いのが前立腺肥大症だが、過活動膀胱を合併している場合も少なくはない。そこで、頻尿が前立腺肥大症によるもの

か、過活動膀胱によるものか、両者によるものか、よく検討した上で治療法を選択する必要があるという。

「心因性の頻尿もあります。トイレが気になって行ってしまいうという症状で、ほかのことに集中している時は頻尿が収まるのが普通です」(中村院長)

尿失禁には腹圧性尿失禁もある。笑ったり、クシャミをしたり、力んだりして腹圧が上がった時に、尿を漏らしてしまうというもので、子供を産んだ中年以降の女性に多くみられる。普

段は尿道を締めつけ、閉じている尿道括約筋の動きが低下し、腹圧で尿道が緩んで開き、尿が漏れ出してしまうのだ。しかし、

過活動膀胱の尿失禁のように、我慢できずに漏れてしまうというものではない。

過活動膀胱と診断がつけば、頻尿の程度、尿失禁の有無や程度に応じて治療が行われる。

「行動療法と薬物療法が一般的です。行動療法は初期段階、行動療法で、生活指導、膀胱訓練、理学療法な

どがあります」(中村院長) 初期段階であれば、ちょっとした工夫や訓練で症状を改善させることができる。水分を控える、カフェインを含む飲み物を控える、早めにトイレに行く、外出時はトイレの位置を確認するなどの工夫が有用だ。

血液をサラサラにする、脱水を防ぐためといって水分を多めに取る人がいるが、取り過ぎた分は尿になる。水分摂取量を少し減らせば、排尿回数も減る。

カフェインは控える

カフェインには利尿作用があるので、これを含むコーヒー、紅茶、緑茶などを多く飲めば、排尿回数が増える。

カフェインを含む飲み物を減らすか、含まない飲み物に代えるのがいい。

また、外出先のごくトイレがあるか、確認して外出し尿意をもよおした時、すばやくトイレに行けるようにするのも一つの方法だ。

行動療法の代表的なものが膀胱訓練だ。

「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訓練です。切迫性尿失禁(我慢できずに漏らしてしまう)の患者さんで、70~90%に自覚症状の改善がみられたという報告もあります」(中村院長)

なお、理学療法、薬物療法は次に紹介する。

特別取材班

過活動膀胱と前立腺肥大症

前立腺肥大症では、尿道を囲む位置にある前立腺が大きくなり、尿道を圧迫、そのため尿の出が悪くなり、膀胱に尿が残ってしまふ。その残った尿が膀胱を刺激して尿意を起し、頻尿となる。前立腺肥大症の50~75%に過活動膀胱の症状がみられると報告されているが、その関連性ははっきりわかっていない。

前立腺肥大症は中高年に起る病気で、加齢による排尿機能、排尿を支配する脳神経の機能、尿の濃縮を行う腎機能などの低下、薬の副作用なども、過活動膀胱を引き起こす要因と考えられている。

カフェインを含むコーヒーや緑茶には利尿作用が…(写真はイメージ)

