

## 日常生活に大きな影響を及ぼす尿トラブル

日常生活において、誰もが1日に何度も排尿を行うのに、その問題や悩みとなると、「汚い」「シモの話は恥ずかしい」「年寄りくさい」という意識が働くのが、表立って語られるることはあまりない。また、尿トラブルのテレビCMに女優の野際陽子さんが起用されているように、「女性に多い問題」という認識が一般的なようだ。

しかし、下のグラフを見ると分かるように「頻尿で、夜中に何度もトイレに起きる」

「突然、猛烈な尿意に襲われる」「我慢できずには尿を漏らしてしまうことがある」といっつて過活動膀胱と呼ばれる悩みを訴える人は、40代以上の8人に1人による。男女別

に見ると、50代以上では男性のほうがが多い。また悩んでいても病院に行かないという人も多く、グラフには表れていないが、何らかの形で頻尿や尿漏れを経験した人の割合

は、50歳以上の3～4割に上るという調査もある。つまり尿トラブルとは、長寿社会に生きる我々が日常生活で最も頻繁に対応を迫られる「隠の問題」なのだ。

では、なぜ尿トラブルに悩んでいても病院に行かないのかというと、それがほとんどの場合、すぐ命に関わる痛楚ではないからだ。うう。泌尿器科専門医として20年以上

にわたり治療に当ってきた飯田橋中村タリックの中村院長はこう語る。

「例えば頻尿の場合、日中であればその都

度トイレに行くことで、表面的には足りるでしょう。しかし夜間尿の場合は、いつたゞくが覚めるべく、その後眠れなくなってしまう人が少なくありません。まして夜中に2回以上トイレに行く場合、尿意で目覚めた時が起床時間の少し前だったりするべく、その後眠りにつづく、その分、日中に眠くなってしまいます。お年

寄りの場合は夜中にトイレに行く時に転倒するなどして骨折したという報告があります。

夜中に目が覚めること自体が必ずしも問題

といふわけではなく、それによって引き起

こされる不都合な点が問題なのです」

とはいえ、中高年になれば、「一度もトイレに起きることなく、朝までアスス

リ」という人がどれだけいるだろうか?

他にも「尿に勢いがなくて、チヨロチヨロ

としかかけ出さない、しかも尿意がある」「ベニ

スをしまま際、尿漏れして下着やズボンを汚してしまう」という悩みを抱える男性は

相当数に上るはずだ。こうした尿トラブル

は何が原因で発生し、どうすれば解消され

るのだろうか? 中村院長が続ける。

「中高年男性の尿トラブルは、ほとんどの場合、前列腺肥大が原因です。そもそも前立

腺といふ臓器がどんな役割を果たしているかというと、射精です。射精 자체が前立

腺の急激な収縮なのです。前列腺は精管を

通して睾丸とともに、生殖機能に大きく関与しています。この前立腺が肥大すると、

前立腺と接している部分の膀胱が圧迫され、膀胱の皮が引き伸ばされてしまいます。それに

よって膀胱は常に刺激を受け、すぐ敏感な状態になってしまうのです。そういうと、

通常であれば尿が溜まってしまうかもしれませんが、我慢できるところでも、膀胱が敏感になってしまるために我慢できなくなり、頻尿になるといふわけです」

## 残尿を絞り出す

尿がチヨロチヨロしかない、残尿感があるといった症状についても、前立腺肥大が主な原因だ。前出の過活動膀胱についても、男性の場合は前立腺肥大から来ている

「前立腺肥大によつて膀胱と同様に尿道も圧迫されますので、尿道が細くなつた分、物理的に尿が出てくくなります。さらに、

年を取ると尿量自体が便くなり、若い時は

よつて尿管のもうに広がつたままになります。それで、尿道に残っていた少量の尿が

ペニスをしまつ時に漏れ出してしまつのです。これが尿漏れです」(中村院長)

頻尿になるわ、残尿するわ、尿漏れするわと、中高年男性にとっては厄介事多しといふ前立腺肥大。一体、何が原因で発症し、どんな予防法があるのだろうか?

「一般的には加齢に伴つホルモンバランスの変化が原因と言われますが、実ははつきりとしたことは分かりていません。他にもセックステムのしづが原因とも言われます。

頻繁に射精して前立腺をよく使っていることから、食生活の欧米化が関係しているといふ意見もあります。いずれにせよ、明確な原因が分かつてないため、前立腺肥大を防ぐための予防法も確立されていないのが現状です」(中村院長)

明確な予防法はないが、残尿ができるだけ防ぐ方法はある。それを示したのが左

のイラストだ。そのように睾丸を包む陰のうの後ろに指を持つて、乳搾りのよう

に尿を前に向かって押し出すと、残尿が排出され、尿漏れがかななるなどう。個人

でいる人は実践していただきたい。

前立腺がんと前立腺肥大は全くの別物!

「前立腺がんは別物だが、両者は別物だ。前立腺がんは前立腺を覆う皮膚にで



1日に何回以上、トイレに行けば頻尿か?

一般的には「日中は5回から7回、夜間は1回以上、尿意で目が覚めると頻尿」(中村院長)だ。もちろん生活習慣や体质によっても違うし、この程度であれば、多くの人は「またオシャコに起きちゃった」程度にしか思っていないケースが多い。

## 頻尿で、時には漏らしてしまう過活動膀胱の正体



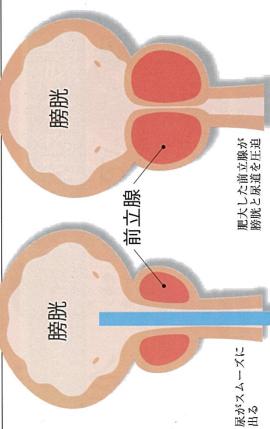
### 過活動膀胱とは?

#### 過活動膀胱の年代別有病率

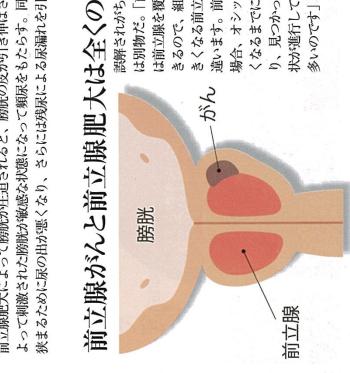
50代以上は  
男性の  
ほうが多い



日本医療衛生学会誌14(2):266-2003/10/20/04317031-14p



正常な前立腺と肥大した前立腺



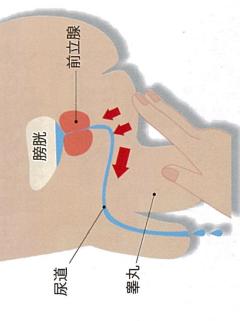
## 原因の多くは前立腺肥大。予防法は確立されていない



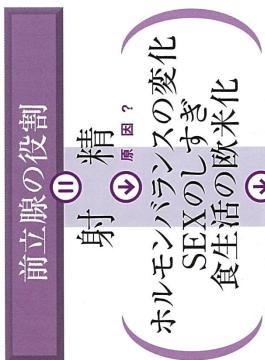
### 前立腺肥大に!

前立腺肥大によって膀胱が圧迫されると、膀胱の括約筋が弛緩され、それに伴う尿漏れが生じます。これが残尿感です。それが残る尿をもたらす。同様に尿道が狭窄する尿道狭窄症があります。これは前列腺が尿道狭窄部になつて膀胱をもたらす。同様に尿道狭窄部が尿道狭窄症を引き起こす。

残尿で下着を汚さない、オシッコの仕方



残尿はこの方法を試したい。陰のうの後ろにまで手を伸ばし、指で尿道を押しながら手前にかけて尿を押します。しかし太鼓腹の人には手届かず、難しきもしない。



前立腺の役割

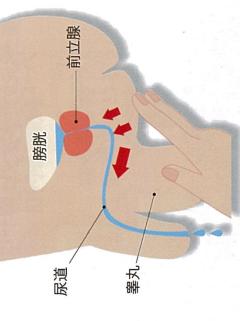
⑪ 精射  
④ 原因?  
(ホルモンバランスの変化)  
SEXのしすぎ  
食生活の欧米化

肥大した前立腺が膀胱や尿道を圧迫

頻尿、残尿、排尿困難に!

前立腺がんと前立腺肥大は全くの別物!

残尿で下着を汚さない、オシッコの仕方



残尿はこの方法を試したい。陰のうの後ろにまで手を伸ばし、指で尿道を押ししながら手前にかけて尿を押します。しかし太鼓腹の人には手届かず、難しきもしない。

## 前立腺肥大は手術せず 薬で治る時代

前立腺肥大の原因や予防法はよく分  
ていなくても、治療法についてはかな  
歩している。中村院長が語る。

10年以上前にから腰痛を抱えたり、前を小さくする良い薬が出てこます。前肥大が最終的な骨盤まで行くと、尿といつて、オシコが出来ない状態になります。昔は良い薬がなかったので、尿保留ると、導尿するか手術をするしかありませんでした。しかし、前立腺は血管が豊富で、尿を出している組織なので、手術をするより出血するんですね。高齢化社会の進展による前立腺肥大の人口も今後増えていくのが予想されますが、手術件数自体は減少します。それは良い薬が出てきて効果があるのです。

だからこそ尿の悩みを抱えたら、早めに泌尿器科を受診したほうがいい。

「頻尿や尿漏れくらい大したことないと思って放置しておくと、膀胱を痛め

ことになります。前立腺肥大によつて陰皮が伸び、尿トラブルが起きこらえ込み始めてる、1回伸びてしまつた陰茎伸びた風船のやうなもので、完全には戻りません。尿トラブルを放置すればほど、治療はじひじへ難しくなつてします（中村院長）

早めに診察を受けることとともに、生活レベルでも気を付けてほしいことがある。

に握る人がいますが、それも良くあります。例えば、隣間にバイ菌が入った場合には、水分をよく取ったまゝがバイ菌が出やすくなります。就寝前は避けつつも、1日に1～5回は水分を取るようにしてください」（中村信郎）

下着を一枚余分に着用する  
ことが頻尿を予防する

これから日々暖かくなつてこくしはいえ  
体を冷やさないしむ大助だ。また、早寝  
早起きを習慣づけるといふところから。  
「腹部にカイロを当したり、下着を一枚余  
分に着用する」、頸部予防に効果がありま  
す。早寝早起きについては、抗利尿ホルモ  
ンという物質との関係が指摘されています。

このホルモンは夜になると分泌され、尿を作りにく～します。日中に8時間も排尿しない状態は参考にしてますが、夜に8時間寝ても一度もトイレに行かなくて済むのは、抗利尿ホルモンのお陰です。それが昼夜過転したりする生活にならない、このホルモンが非常に作用しなくなり、頻尿になります。

もう一つ、中村院長が中高年に勧めるのは「膀胱のトレーニング」だ。あまり聞き慣れない言葉だが、一体どうすればいいのか？ 中村院長が語る。

「簡単に言うと」オシッコを我慢するよりも  
です。外出時に急にオシッコがしたくなり、  
『カハビリ』のトイレはどうだ? となつた

こんな生活習慣が  
あなたを尿で悩ませる



座り放しが前立腺を圧迫。体を温め、早寝早起きを

「良くないのは長時間のスクワードです。椅子に座っていると身体、前立腺を下から圧迫しているのですから、これが長時間間に及ぶと慢性前立腺炎という疾患を引き起す原因になります。電車の中でも座らずに立ち歩きましょう。他には自転車によく乗る人に慢性前立腺炎が曰きます。自転車は健脾腎理にいいのかもしれません、前立腺には良くありません」(中村信長)

就寝前にコーヒーやウーロン茶、緑茶といった利尿作用が高い飲み物やビールを飲んでしまうと、夜中にトイレに行く可能性は当然高くなる。

「特にコーヒーはその可能性が高いでしょう。また、食べ物にも水分は含まれていますから、就寝時間には飲食どもに絶えずのうにしたほうがいいと思われます。今はいえ、昼間からビールを飲むわけにはいきませんから、一杯やるのは就寝前といふ人が多いです。寒行するのではないか難しいからかもしれません。それにトイレに行きたくないからといつて、水分摂取を必要以上

尿トラブルを防ぐ日常生活5つのコツ

- 1 座らないで立つ!**電車の中では立とうと腰痛が悪くなる。腰痛の原因は骨盤が前傾するからだ。
  - 2 体を冷やさない**上記に記載しているが、冷水と一緒に髪を洗うと頭痛が悪くなる。寒い時は腹部にカイロを当てたり、下着を1枚着用すると頭痛予防に効果的だ。
  - 3 オジッコを適度に我慢する**上記に記載しているが、おこと頻繁に排便が悪い。寒い時は腹部にカイロを当てたり、下着を1枚着用すると頭痛予防に効果的だ。
  - 4 就寝3時間前にには飲食を終える**飲食を終らせる時間は朝まで寝起きになる。詳しい方法がページで紹介されている。
  - 5 早寝早起きをする**就寝前の飲食は消化のために腸が働き过度をもたらすのは当然。生活を心配すれば、まずは夜間朝食の量が減らされるだろう。

サプリメントに効果なし  
頻尿というと、ノコギリクンを思い出す人もいるだろう。他には洗浄力の高い地雷や、ヤエイモやヘンガボウチャの種子効果があると言われるが、「まさかね」ません。少なくともノコギリクサンについては効能がないと説明されています。他のも同様でしょうか。(中村邦雄)

٣



排尿を少し我慢するといが  
膀胱のトレーニングになる

時間に余裕がある人は  
肛門を縮めると  
「骨盤底筋体操」を!!

門を締める運動は尿道を縮めることにつながり、尿漏れ防止の効果が見込まれる。運動回数の目安は、予防なら10回を1セットとして1日4回。既に尿漏れのある人は20回セットで1日4回程度。これを毎日、3か月間は継続たい。

