

ある日、泌尿器科を訪れた **イワイガワ・岩井ジョニ男** の悩み 「おしっこが近くて 単独ライブができない!」



監修 中村剛先生
岩井ジョニ男、イワイガワの悩み
井ジョニ男が本気で頻尿に悩んで
いると聞きつけた本誌。尿トラブ
ルのエキスパート、中村剛先生の
医院を訪ねたのが…

ジョニ男「僕の頻尿の原因で、単独
ライブができないんです。2時間く
らいでさえ、もたないんです」
中村剛先生「映画やバス旅行などを
考えても、2時間は目安ですね」
ジョニ男「映画に行くときは朝からなるべ
く何も飲まないようにして飲んで
が、隣の人がコーラなんか飲んで
と、その水の音にも反応しちゃって」
中「それは人間の生理的な反応です
が、頻尿に出ちゃうのは問題ですね」
ジョニ男「膀胱が小さいんですかね?」
中「それもあるけど、普通の人は我
慢できるんです。ジョニ男さん、膀胱
の訓練をするといいたいですよ。したく
なったら少し我慢して徐々に膀胱の
容量を増やしていく」
ジョニ男「そんなことできるんですか!」
中「夜中おしっこに3回は起きるん
ですが、川の字で寝てるカミさんと
娘の足を踏んだりしないか心配で」
中「3回は多いですね。たしかにお年
寄りの方などは夜間頻尿で転んで骨
を折ったりして危険なんですよ」
ジョニ男「頻尿で骨折! あと尿漏れもひ
どくて、最近トランスをブリーフ
に変えました。僕にとってはアテン
ト(介護用おむつ) 替わりですよ」
中「お話を聞いていると過活動膀胱
という疾患にあてはまりますね。膀
胱が尿でいっぱいになる前に収縮し
ちゃう疾患です。ジョニ男さんは5段
階でいう3くらいでしょうか。40代
以上の8人に1人、60万人以上が潜
在患者です。過活動膀胱の最大の原
因、前立腺肥大症のチェックシ
ートがあるので試してみましょ」

TRY!
人呼んで、男の更年期障害…
気になるアナタの前立腺の
肥大度をチェックしよう

未治療を含め、全国
に10万人の患者がいる
(厚生労働省調べ)とさ
れる前立腺肥大症。ト
イレの近さに悩む高齢
男性にもっともよくみ
られる病気だ。もしか
してもアナタも…?
I-PSS(国際前立腺症
状スコア)でチェック!

その残尿感、前立腺肥大かも

排尿したあとにも尿が残っている感じがする	0	まったくない
排尿後、2時間以内にもう1度しなければならぬ	1	5回に1回より少ない
尿をしているあいだに、何度も途切れる	2	2回に1回より少ない
トイレに行くのをカマンする	3	2回に1回くらい
ことが難しい	4	2回に1回より多い
尿の勢いが弱い	5	ほとんどいつも
おなかに力を入れないと尿が出ない		
夜寝てから朝までに、尿のために何回起きる?(回数)		
0	0	まったくない
1	1	5回に1回より少ない
2	2	2回に1回より少ない
3	3	2回に1回くらい
4	4	2回に1回より多い
5	5	ほとんどいつも

結果
0~7点 軽症
8~19点 中等症(前立腺肥大の可能性あり)
20~35点 重症(前立腺がんの可能性かなりあり)

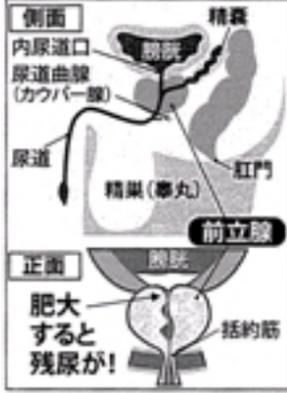
8点以上の方は前立腺肥大症の可能性が高い。それ以下でも気になる症状があれば、感染症や結石、前立腺や膀胱のがんである可能性も。このチェックシートの結果を病院に持っていくと、診断もスムーズだ。

食生活の変化、デスクワーク増加で尿が漏れる!

1 Q. 前立腺肥大はなぜ起こる?
前立腺は男性固有の、精子が泳ぐための液を作ったり、一気に収縮して射精のエネルギーになる器官。「前立腺は男性ホルモンを分泌しており、加齢でホルモンが増え、より多く取り込もうとするため肥大するとされています。すると尿道が圧迫され、膀胱に尿が溜まってしまふのです」(中村先生、以下同)

2 Q. 尿漏れを起こしやすい職業は?
総子に長時間座って作業する人は、前立腺が圧迫されて慢性前立腺炎になるケースが多い。前立腺肥大と同様、下腹部が重くなったり、頻尿や残尿感を引き起こす。「1時間に5分程度は立つ時間を設けたり、ドーナツ型の産褥帯を椅子に敷くなどの工夫で、前立腺の圧迫をなるべく和らげるのがオアシスメの対策法です」

3 Q. 頻尿って病気なの?
前立腺肥大や慢性前立腺炎で引き起こされる頻尿。じつはもっとも一般的な病気である。「正常な膀胱の容量は1日に5回から7回、それを少し超えても生活に困らなければ問題は無いと思えます。すでにトイレに行けない環境だったり、夜間頻尿で睡眠不足を引き起こすなど生活の質を損なうようであれば治療を検討しましょう」



6 Q. 風俗での前立腺マッサージの効果は?
A. あくまでプレイとして楽しむべし

前立腺マッサージ自体は、保険診療もある健全な医療行為。でも風俗では、ただ押しただけの効果がほとんど。「理にかなった方法なら、腫瘍が取れて慢性前立腺炎などに効果があります。歌舞伎町では2万円はかかりますが、病院だと5万円、患者さんに「先生のほうが上手い」なんて言われますよ」(同)

7 Q. 肥大症を放っておくと前立腺がんになる?
A. 症状は似ているがまったくの別物!

急増している前立腺がん。75年に2千人だった患者数が、現在は6万人を超えている。尿道を圧迫する点では肥大症と症状が似ているが、まったくの別物。「前立腺がんが増えている原因は寿命が延びたこと、進行が遅いがんなので、以前は悪化する前に進行が止まっていたんです。いまは早期発見も可能です」

8 Q. 予防法はあるの?
A. 肛門を締める体操が吉

前立腺肥大は加齢とともに多くの男性がかかる一現象。じつは的確な予防法はないが、尿漏れの対策には、括約筋の締めりが効果的なものを防ぐ体操がある。肛門を締める動作を繰り返す骨盤底筋体操が、地味だが効果はてきめんだ。「前立腺がむくむのでお酒はあまりよくないですよ。適量であれば問題ないですが、更年期シメスは、肥大症の方が尿が出なくなってしまうので避けてください」



9 Q. どう治療をするの?
A. 薬の処方から低周波までさまざま!

基本的には薬での治療が第一選択になるが、副作用の問題や、「薬は飲みたくない」という人には、低周波で骨盤底筋を刺激する専門の器具も。「頻尿で膀胱におしっこが溜められない人には、おしっこが溜まらなかつたら5分後、10分後と少しずつ排尿までの時間を伸ばしていく膀胱訓練の指導もおこないます。また、深夜に目が覚めてしまう夜間頻尿には、たんに眠りが浅いだけのケースもあるんです。その場合は睡眠薬で改善される場合も多い。状態をみながらケースバイケースの治療法を選びます」



4 Q. パンツにしまったあとにちよいと漏れるのはなぜ?
A. 尿道におしっこが残ってしまふから

尿は括約筋でせき止めるのだが、した直後は尿道に残っている。「それでも若いうちは尿道に柔軟性があるので、ベタッと閉じて漏らしません。しかし、年をとると尿道は土管のように固くなり、チョロっと出ちゃうんです。これを排尿後尿道下といいます。対策? 肛門の手術からくっつけて絞出すしかありません」



5 Q. 尿の色で病気がわかる?
A. 尿は健康状態のパロメーター!

尿の色の異常原因の大半は、生理的にはみられない成分や異常色素の混入。思い当たるふしがないのに、異常に濃かったり、ふだんと違う尿が出たときには要注意だ。「急な血尿は血尿、膀胱がんや肝臓がん、または膀胱炎などの炎症の可能性もある。ひとりで悩んでも仕方ないので、専門医にかかりましょ」

黄褐色(ウイスキー色)	黄疸、胆石、肝がん、肝硬変など。ビタミン剤の影響も
橙赤色(紅茶色)	尿酸塩尿(痛風の人が多い)
紅色	鉛中毒、ポルフィリン症(皮膚病の一種)など。着色料の摂りすぎも
赤褐色(10円玉の色)	出血性黄疸、がんなど
白く濁る	尿酸塩尿、尿路結石、精液漏れなど
黄白色(じゃがいも色)	腎盂腎炎(腎臓に細菌が感染)、膀胱炎、尿道炎

30代、40代でも症状が! 気軽に専門医へGO

ジワリ。しっかりと振ったはずなのにパンツにしみ出るおしっこ。若いころはこんなじゃなかったのに…。そう、近年は食生活の変化などによる血行不良で、40代も増加傾向にあるのだ。

「この世代にいちばん多い尿トラブルの原因は慢性前立腺炎。長時間のデスクワークや、自転車やバイクの長時間移動など、前立腺への刺激が大きな要因です。また、疲労やストレスで抵抗力が落ちて、頻尿を引き起こす原因になったりもします」(中村先生)

50代以上では、前立腺肥大は5人に1人が経験する「通過儀礼」となるが、30代、40代はその手前の段階。膀胱や括約筋、前立腺の炎症などの問題が徐々に顕在化する時期なのだという。さらには、著名人のニュースでよく目にする前立腺がんも気になるが…。

「近年、患者数が増加しているのは事実ですが、それは技術の進歩で、発見率が増えたのが大きな理由。前立腺がんは進行が遅いので、過剰に心配する必要はないでしょう。早期発見に越したことはないですけどね」(同)

おしっこの悩みを人に相談するのは、誰しも最初はためらうもの。しかし、気になったら恥ずかしながら専門医を訪ねよう。夢の大舞台に向け、一歩を踏み出したこの男のように。

「先生のお話で僕の頻尿は肉体が甘えていたことがわかりました。膀胱訓練をして単独ライブの開催を目指します」

ジョニ男はその言葉で、トイレへと消えていった…。