

頻尿・尿失禁について

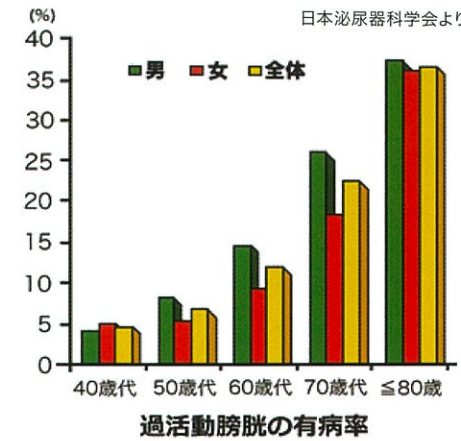
村田明弘 ● 河北総合病院 泌尿器科部長

● 頻尿の原因と治療

頻尿をきたす代表的な疾患は過活動膀胱、前立腺肥大症、夜間多尿です。

▼ 過活動膀胱

この病気は、明らかな原因が無いにもかかわらず、突然の強い尿意を催し排尿の我慢が難しい状態になり、時に尿失禁を伴い、なおかつ日中もしくは



▼ 前立腺肥大症

前立腺は男性のみに存在する臓器で、膀胱の下(足側)に尿道を取り囲むようにあります。前立腺は加齢とともに腫大することが多く、尿道を圧迫して尿の通りを悪くしたり(排尿障害)、膀胱を刺激して頻尿を起したりします。それが前立腺肥大症です。膀胱への刺激だけでなく、排尿障害に伴い多量の残尿をきたし、有効な膀胱容量を減らして、頻尿の原因となったりします。国際前立腺症状スコアや尿流量測定検査

▼ 夜間多尿

夜間多尿は実は疾患名ではなく症状の名称です。夜間就寝中に腎臓で作られる尿量が増えてしまう症状で、夜間頻尿の原因の一つです。就寝中の尿量が24時間の尿量の3分の1を超えていたら夜間多尿です。水分の摂りすぎ、高血圧や腎機能障害、睡眠時無呼吸症候群などが複合的に原因となることもあります。ほかに加齢に伴って夜間の抗

▼ 切迫性尿失禁

急に尿がしたくなり(尿意切迫感)、我慢できずに漏れてしまうのが切迫性尿失禁です。トイレにかけ込むようなことが起こりますので、外出や乗り物に乗っている時などにたいへんに困ります。血管障害などが原因となることもありますが、多くの場合、特に原因がないのに膀胱が勝手に収縮してしまい、尿意切迫感や切迫性尿失禁をきたしてしまいます。過活動膀胱や前立

● 尿失禁の種類と治療

利尿ホルモン分泌量が減ることも原因となります。原因が多岐にわたるため、治療が難しいことも多いです。水分摂取量の調整や、夕方の散歩などが有効なこともあります。



● 我が国の年齢層別に見た夜間頻尿の頻度 (%) 夜間頻尿診療ガイドライン作成委員会より

		40~49歳	50~59歳	60~69歳	70~79歳	80歳以上
1回以上	男性	44.0	61.8	83.8	91.2	96.6
	女性	38.4	59.5	76.6	88.7	92.9
2回以上	男性	10.3	20.6	39.7	62.0	83.9
	女性	8.5	15.4	28.6	48.3	71.2
3回以上	男性	4.0	7.0	17.3	31.5	55.9
	女性	2.7	4.2	9.6	19.0	40.2
4回以上	男性	1.6	4.2	6.0	11.3	21.2
	女性	1.7	1.0	2.6	6.5	11.4



むらた あきひろ 氏

《主な専門分野》
前立腺肥大症手術、
尿路結石症手術

日本泌尿器科学会専門
医・指導医
日本泌尿器内視鏡学会
評議員

腺肥大症も原因となりますので、それらの治療薬を用いて治療をします。

▼ 腹圧性尿失禁

女性に多く、出産や加齢に伴い尿道などを支えている骨盤底筋の働きが弱くなることで尿道をうまく締められなくなり、尿もれを起す病気です。咳やくしゃみの時、笑った時、走った時、重いものを持ち上げた時などに尿がもれます。骨盤底筋体操や手術で治療します。

▼ 溢流性尿失禁

排尿困難で尿を出せなくなり、膀胱にたまった尿があふれ出てきてしまう状態です。前立腺肥大症などが原因疾患として考えられます。まずは尿道にカテーテルと呼ばれる管を留置して、のちに手術などで治療することが多いです。寝たきりの高齢女性にも認めることがあり、その場合、そのまま経過観察となります。

▼ 機能性尿失禁

排尿機能は正常にもかかわらず、身体運動機能の低下や認知症が原因でおこる尿失禁です。例えば、歩行障害のためにトイレまで間に合わない、あるいは認知症のためにトイレで排尿できない、といったケースです。この尿失禁の治療は、介護や生活環境の見直しを含めて、取り組んでいく必要があります。

ヘルスな話 「フレイル」リハビリ体操 —腕の筋肉をつけよう—

フレイル(虚弱)は、加齢とともに筋力や認知機能などが低下して、「人の手を借りた生活」になる可能性が高くなった状態のことを言います。50歳を超えた頃から、徐々に握力は低下していきとされています。過度に握力が低下することで、自分を支える手すりにつかまりにくくなったり、荷物を運ぶことに支障が出てきたりする可能性があります。そのため、今回は腕の運動をご紹介します。運動をして健康な身体づくりをしましょう!

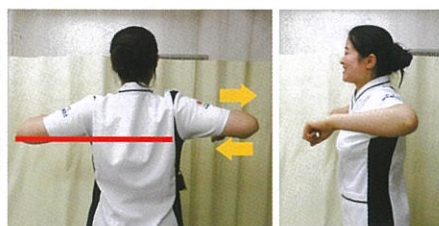
▶ 準備運動

① 首のストレッチ
手を頭の横に当て、首を横に傾けます。10秒間止めてから戻します。左右でおこないます。



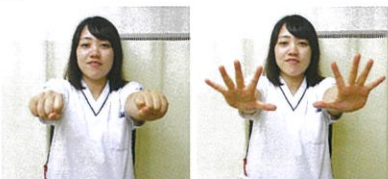
② 肩甲骨の運動

肩の高さで肘を伸ばした状態で体の前に腕を上げ、次に肘を曲げながら左右の肩甲骨をくっつけるようにし胸を張ります(肘を後ろに引く)。この状態で10秒間止めます。その後、肩甲骨を離すように腕を体の出来るだけ前に伸ばして手を組みます。この状態で10秒間止めます。



▶ 腕の筋肉の運動

① 手のグーパー運動
手を前に伸ばして強く握って5秒間止めます。次に、手を開いて5秒間止めます。



② 斜め立位での腕立て伏せ

肘を伸ばしたまま壁に掌を当てます。肘を曲げながら体を斜めに倒して5秒間止めます。



体操は呼吸は止めずに、ゆっくりと、それぞれ1セット×5回、1日3回程度を目安におこなひましょう。
※健康状態を保持するためには、筋力増強をめざす活動を毎日おこなうことが推奨されています。