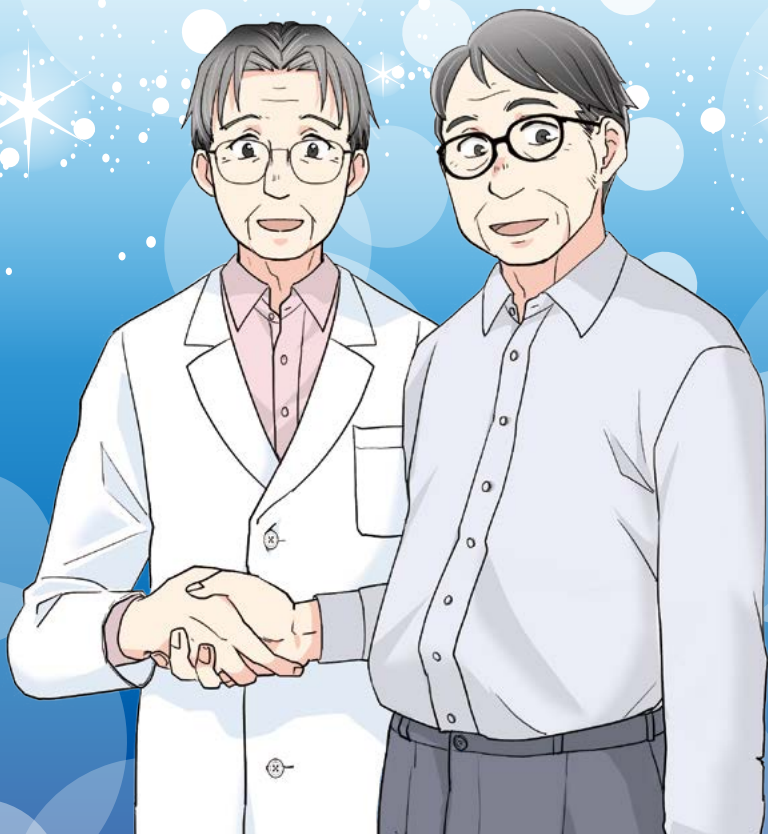


こんな悩み ありませんか？

● 男性のためのトイレのおはなし ●

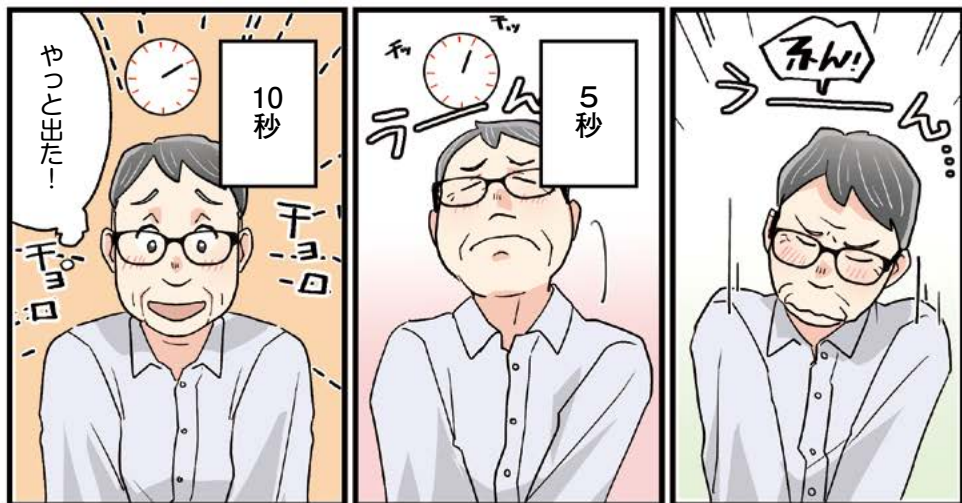
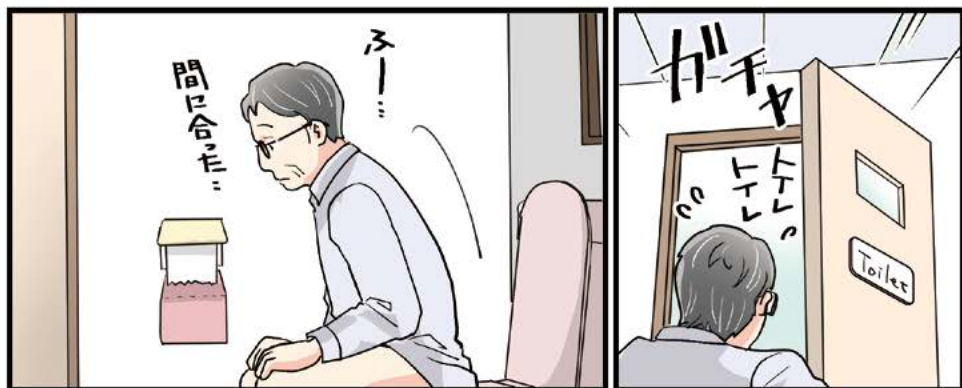
監修：舩森 直哉 先生

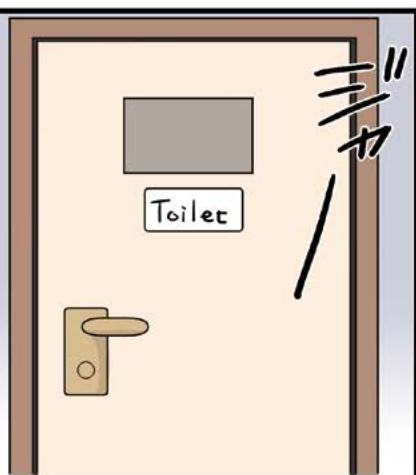
札幌医科大学医学部 泌尿器科学講座 教授

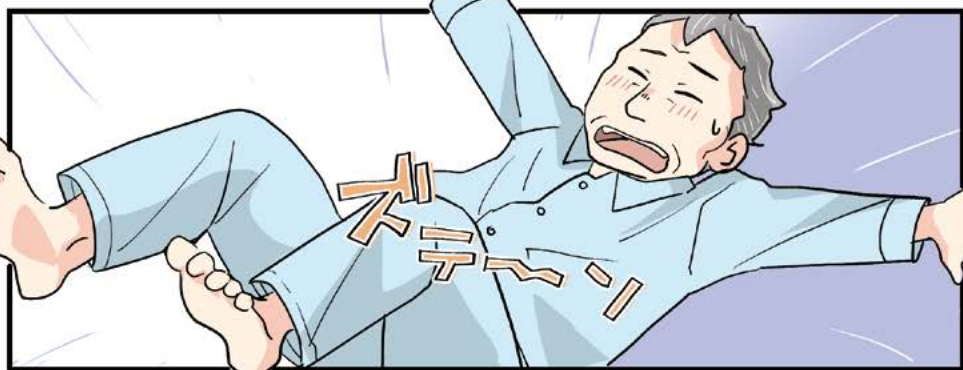
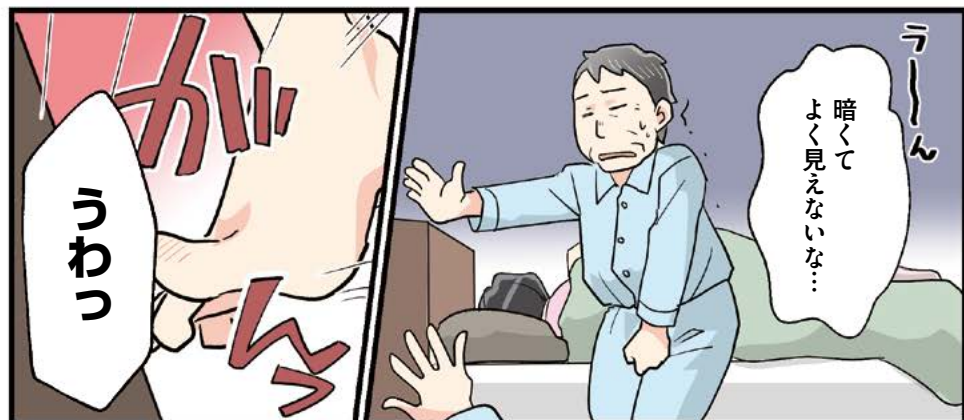


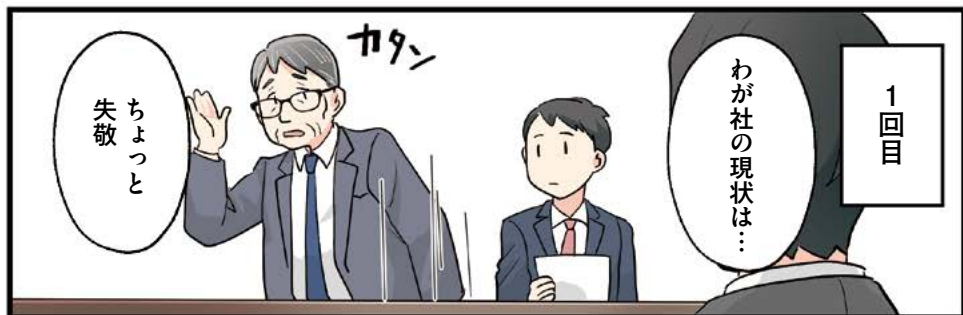
「3分でわかる過活動膀胱」動画 [こちらから→](#)

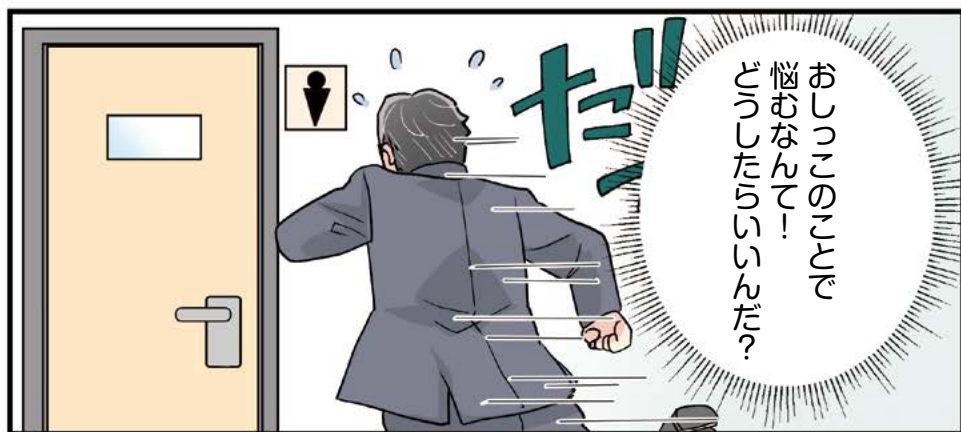






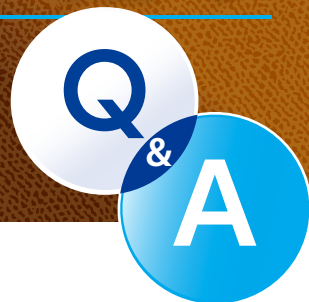






男性のおしっこの悩み

男性のおしっこのトラブルは、なぜ起こるのでしょうか。代表的な疾患である前立腺肥大症と過活動膀胱の症状、原因、改善法についてわかりやすく解説します。



監修 舩森 直哉 先生 札幌医科大学医学部 泌尿器科学講座 教授

Q1 どんな症状がある？

ぜん りつ せん ひ だい しょう 前立腺肥大症

おしっこの「勢いが弱い」、「途切れる」など尿を出すときの症状や、残尿感など排尿後の症状、また、頻尿などもみられます。悪化すると、尿が出なくなったり（尿閉）、腎盂腎炎、腎機能の低下を起こすことがあります。

おしっこの
勢いが弱い
(尿勢低下)

おしっこが
途切れる
(尿線途絶)

おしっこが出るまで
時間がかかる
(排尿遅延)

おなかに力を入れないと
尿が出ない
(腹圧排尿)

排尿後も尿が
残っている感じ
(残尿感)



か かつ どう ぼう こう 過活動膀胱

「トイレの回数が多い」、急な強い尿意で「トイレまでがまんするのが難しい」など、尿をためることに関する症状がみられます。

**急な強い尿意
がまんが難しい**
(尿意切迫感)

**トイレの
回数が多い**
(頻尿)

**急な強い尿意
がまんできず
もらす**
(切迫性尿失禁)

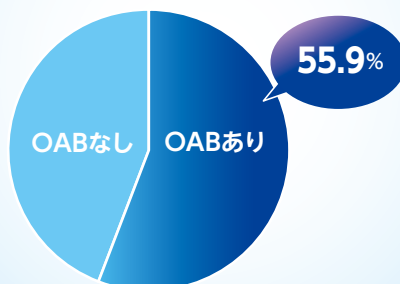
夜中に何度も*
トイレで起きる
*1回以上
(夜間頻尿)



前立腺肥大症の患者さんのうち、
55.9%が過活動膀胱を合併していたという報告があります

図1. 前立腺肥大症患者における過活動膀胱 (OAB) の有病率 (50歳以上)

n=111



辻村 晃ほか: 泌尿器外科 23(3): 301-308, 2010を参考にして作図

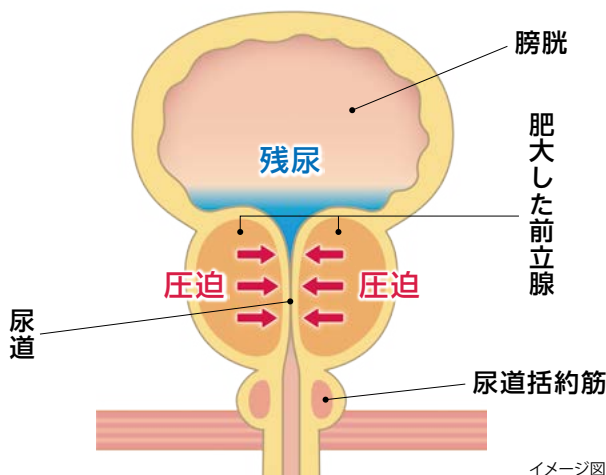
Q2 男性のおしこのトラブルはなぜ起こる?

ぜん りつ せん ひ だい しょう

前立腺肥大症

加齢とともに肥大した前立腺が尿道を圧迫することなどにより、尿が出にくくなる疾患です。

国内の前立腺肥大(症)の総患者数は、増加傾向にあり、2020年には約108万人*と推計されています。また、加齢とともに前立腺肥大症の症状を有している患者の割合は増えていきます。



108万人もいるんだね！
めずらしくないことなんだな



*厚生労働省政策統括官(統計・情報政策、労使関係担当): 令和2年 患者調査、疾病分類編(疾病別年次推移表)

か かつ どう ぼう こう 過活動膀胱

膀胱が過敏な状態になり、膀胱に尿が十分にたまっていないのに収縮し、頻尿や尿意切迫感などを引き起こします。

原因は、生活習慣に関する病気（高血圧や糖尿病）など様々ですが、男性の場合は、前立腺肥大症で尿道が狭くなることも原因になります。その他の泌尿器科の病気や脳血管や脊髄の病気などが原因の場合もあります。

過活動膀胱の患者は、男女合わせて約810万人¹⁾で、40歳以上の男性では14.3%を占めると推定されています(図2)。

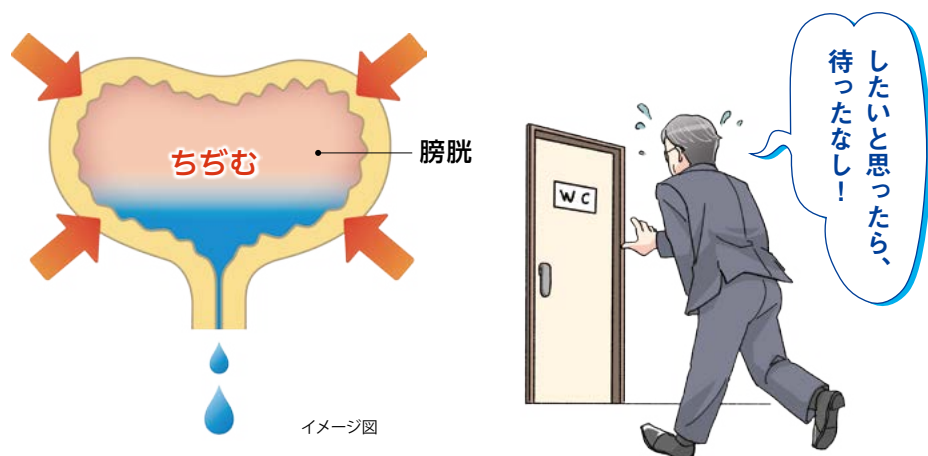
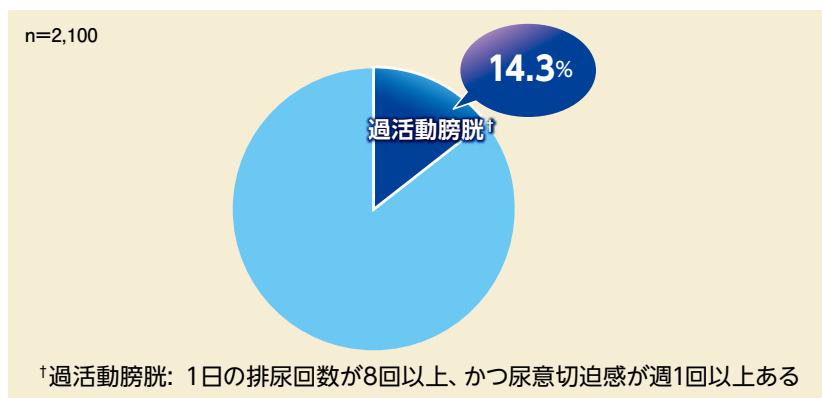


図2. 過活動膀胱の頻度（男性・40歳以上）¹⁾



1) 本間 之夫ほか: 日本排尿機能学会誌14(2): 266-277, 2003を参考にして作図

Q3

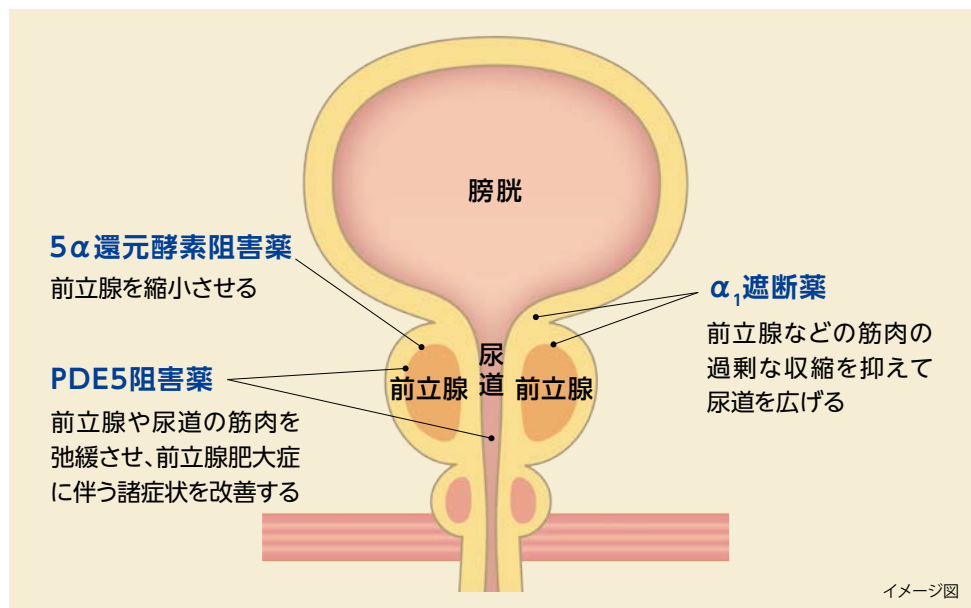
治療法について教えてください

治療法は、経過観察、行動療法（Q4を参照）、薬物療法、手術療法、その他に分けられます。

ぜん りつ せん ひ だい しょう 前立腺肥大症

薬物療法

α_1 アドレナリン受容体遮断薬（ α_1 遮断薬）、ホスホジエステラーゼ（PDE）5阻害薬、5 α 還元酵素阻害薬などが使われます。



手術療法

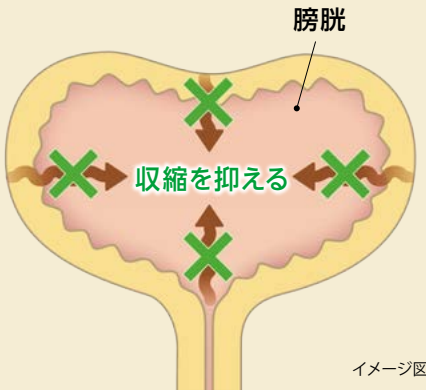
内視鏡を使って、肥大した前立腺の組織を切除する経尿道的前立腺切除術などがあります。

薬物療法

抗コリン薬や β_3 アドレナリン受容体作動薬(β_3 作動薬)などが使われます。

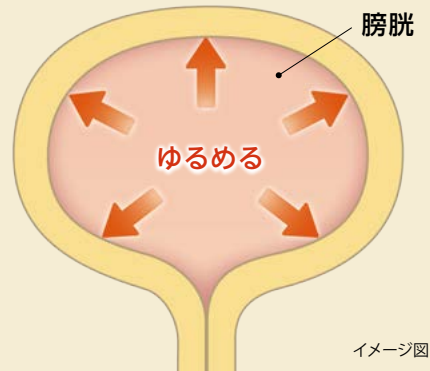
抗コリン薬

膀胱の異常な収縮を抑える



β_3 作動薬

膀胱の筋肉をゆるめて、尿をためやすくする



その他の治療法

膀胱や尿道の働きを支配する神経を刺激することで症状の改善を試みる電気刺激療法や磁気刺激療法、難治例に対するボツリヌス毒素注入療法などがあります。

前立腺肥大症と過活動膀胱を合併している場合

中高年男性の場合、前立腺肥大症と過活動膀胱を合併していることが少なくありません。その場合は、通常、前立腺肥大症の治療を先行して行います。 α_1 遮断薬と β_3 作動薬あるいは抗コリン薬を併用することもあります。

Q4

おしっこのトラブルを改善するために、 日常生活でできることは？

頻尿や尿もれ、尿の出がよくないことを改善するために、日ごろの生活で心がけたいことを紹介します。



お酒を飲み過ぎない
水分をとり過ぎない



身体を冷やさない



太り過ぎない



栄養バランスのよい食事

おしっこのトラブルで

こんな症状
ありませんか？

チェック



してみましょう



- ☐ おしっこの勢いが弱い
- ☐ おしっこが途中で途切れる
- ☐ おなかに力を入れないと尿が出ない
- ☐ 夜中に何度もトイレのために起きる
- ☐ 急に強い尿意を感じ、
トイレまでがまんするのが難しい
- ☐ 排尿後もまだ尿が残っている感じがする
- ☐ 急な強い尿意にがまんできずにもらす



おしっこの悩みは恥ずかしいことはありません
年齢のせいとあきらめないで
医師にご相談ください

