

おしっこの悩みを  
抱えている方へ

—— 監 修 ——

旭川医科大学  
腎泌尿器外科学講座 教授

柿崎 秀宏 先生

# 「トイレが近い」など排尿に関する 悩みや心配はありませんか？

トイレが気になり  
外出や旅行などは気が引ける



夜中にトイレの為に  
2回以上起きる



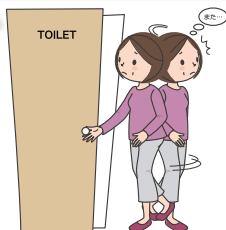
水仕事や手を洗った時に  
トイレに行きたくなる



急にトイレに行きたくなり、  
駆け込むことがある



頻繁にトイレに行く



トイレに駆け込む間に、  
少し漏らしてしまう



トイレの悩み、歳のせいだとあきらめていませんか？  
この症状、自分と同じ!と感じたら**次ページ**を**チェック**しましょう。

# 以下の症状が どれくらいの頻度でありましたか？

この1週間のあなたの状態に最も近いものを、ひとつだけ選んで**点数の数字を○で囲んでください。**

質問	症状	点数	頻度
1	朝起きた時から寝る時までに、 何回くらい尿をしましたか？	0	7回以下
		1	8～14回
		2	15回以上
2	夜寝てから朝起きるまでに、 何回くらい尿をするために 起きましたか？	0	0回
		1	1回
		2	2回
		3	3回以上
3	急に尿がしたくなり、 我慢が難しいことがありましたか？	0	なし
		1	週に1回より少ない
		2	週に1回以上
		3	1日1回くらい
		4	1日2～4回
		5	1日5回以上
4	急に尿がしたくなり、 我慢できずに尿を漏らすことが ありましたか？	0	なし
		1	週に1回より少ない
		2	週に1回以上
		3	1日1回くらい
		4	1日2～4回
		5	1日5回以上
合計点数			点

出典：過活動膀胱診療ガイドライン[第2版]：日本排尿機能学会編集、2015年、  
リッチヒルメディカル、P105。©日本排尿機能学会

# チェックの結果は、いかがでしたか？

次の①②の両方にあてはまる方は、過活動膀胱が疑われます。また合計点数により、過活動膀胱の重症度が判定できます。

1

## 質問3が2点以上

週1回以上、「急に尿がしたくなり、我慢が難しい」ことがあった。

2

## 合計点数が3点以上

あなたの症状は、  
**過活動膀胱**が疑われます

### 合計点数

- 5点以下 → 軽 症
- 6～11点 → 中等症
- 12点以上 → 重 症

出典：過活動膀胱診療ガイドライン[第2版]：日本排尿機能学会編集、2015年、リッチヒルメディカル、P105。©日本排尿機能学会



この結果はあくまでも目安です。過活動膀胱以外の病気の可能性もありますので、自己判断はせずこの結果を持参の上、医師に相談しましょう。

# 過活動膀胱では、 次のような症状がみられます。



## 尿意切迫感

急にトイレに行きたくなり、尿が漏れそうになります。我慢することが難しく、過活動膀胱の患者さんでは必ず起こる症状です。



## 昼間頻尿

昼間の排尿回数が多くなります。(8回以上)

## 夜間頻尿

夜中に排尿のために1回以上トイレに起きます。



## 切迫性尿失禁

トイレまで間に合わず、尿を漏らしてしまいます。

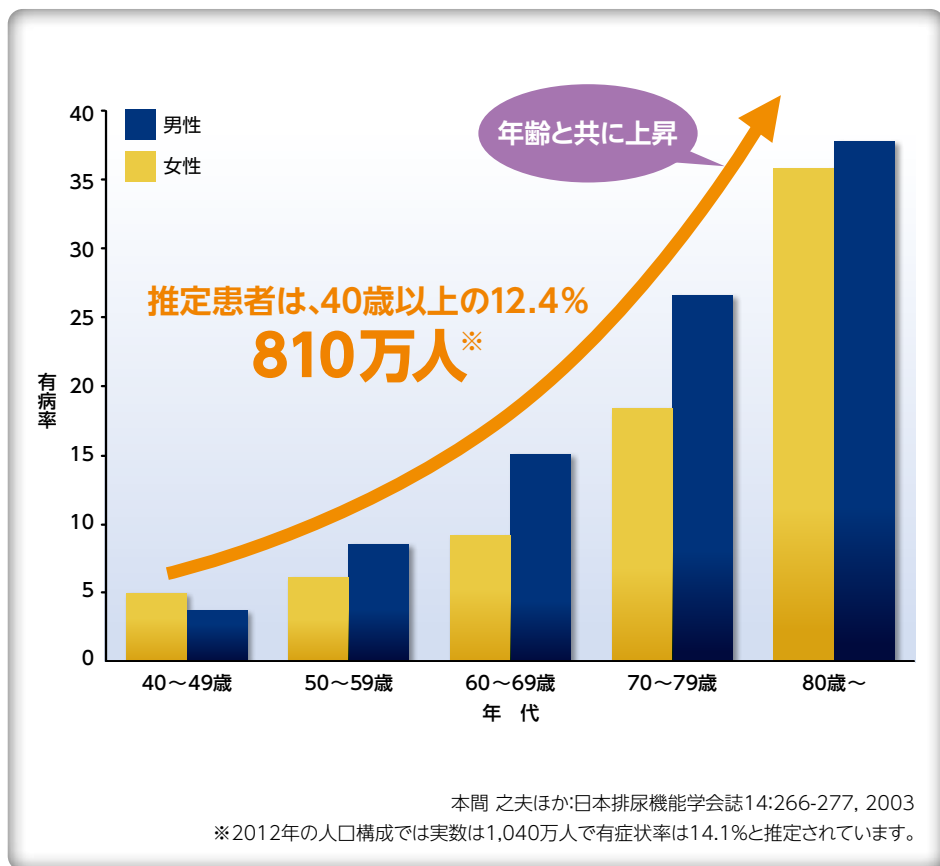
### ここが POINT 過活動膀胱の原因と起こる仕組み

過活動膀胱は、加齢による膀胱機能の変化、膀胱や尿道などを支えている骨盤底筋が弱くなる、前立腺肥大症、脳出血や脳梗塞の後遺症など様々な原因で起こります。また原因が特定できない場合も多くあります。過活動膀胱では、排尿のシステムのどこかに、トラブルが生じ、自分の意思と関係なく膀胱が勝手に縮んだり、過敏な動きをするため上記のような症状が起こります。



# 過活動膀胱で悩んでいるのは、 あなただけではありません。

2003年に行われた疫学調査では、過活動膀胱の症状がある方は、加齢とともに増加し、約810万人と推定されています。これは40歳以上の人口の12.4%、8人に1人がなんらかの症状を抱えているということになります。



出典:過活動膀胱診療ガイドライン[第2版]:日本排尿機能学会編集、2015年、  
リッチヒルメディカル、P80。©日本排尿機能学会より改変

# このような検査やお薬があります。

## 問診 / 検査

問診	本冊子2ページで確認した質問票の内容や、症状がいつ頃から、どんな時に出るか、出産経験の有無、尿漏れパッドの使用の有無などについて問診します。
尿検査	腎機能の状態や感染症などを調べます。
血液検査	主に男性で前立腺癌の鑑別のために行われます。
超音波検査	尿の残量や膀胱の状態を調べます。

## 薬による治療

過活動膀胱は、主に「薬による治療」が行われ抗コリン薬や $\beta_3$ 作動薬という薬を服用します。

抗コリン薬



ムスカリン  
受容体



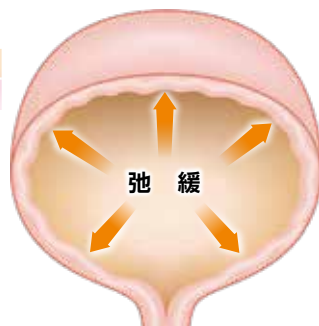
**抗コリン薬**

膀胱が勝手に収縮するのを抑える薬です。

$\beta_3$ 作動薬



$\beta_3$ 受容体



**$\beta_3$ 作動薬**

膀胱を緩めて、尿を溜める機能を高める薬です。

また、男性では前立腺肥大症が過活動膀胱の原因になっていることが多く、このような患者さんでは、まず前立腺肥大症の治療を行います。(10ページ参照)

# お薬での治療のほかに、 このような治療法があります。

薬での治療とあわせて、「膀胱訓練」や「骨盤底筋訓練」などを行うと効果的です。

## 膀胱訓練

尿意をもよおしても、できるだけ我慢し、膀胱の容量を増やす訓練です。

- 1 まずは、短時間からはじめます。
- 2 徐々に15～60分単位で排尿間隔を延ばし、
- 3 最終的には2～3時間の排尿間隔になるように訓練します。



排尿日誌をつけることで  
膀胱訓練の成果が実感できます

注) 自己判断で行わないこと。必ず医師の指示に従って訓練しましょう。

## 骨盤底筋訓練

骨盤底筋が緩むと尿道を締める力が弱まり、尿漏れの原因になります。骨盤底筋訓練は、骨盤底筋を鍛え、尿漏れを防ぐトレーニングです。

「仰向けになり、身体の力を抜き、肛門・膣・尿道をギュッと締めます。その後10秒間骨盤底筋を緩めます。」これらの訓練を10回1セット、1日数セット毎日続けます。2～3カ月の訓練で効果が期待できます。




その他に、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」などの治療法もあります。




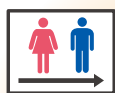
# 日常生活で注意するポイント



 寒い場所は避け、身体を冷やさないようにしましょう




 水分摂取の管理をしましょう




トイレは  
あそこね!



 外出時はトイレの場所を確認しておきましょう



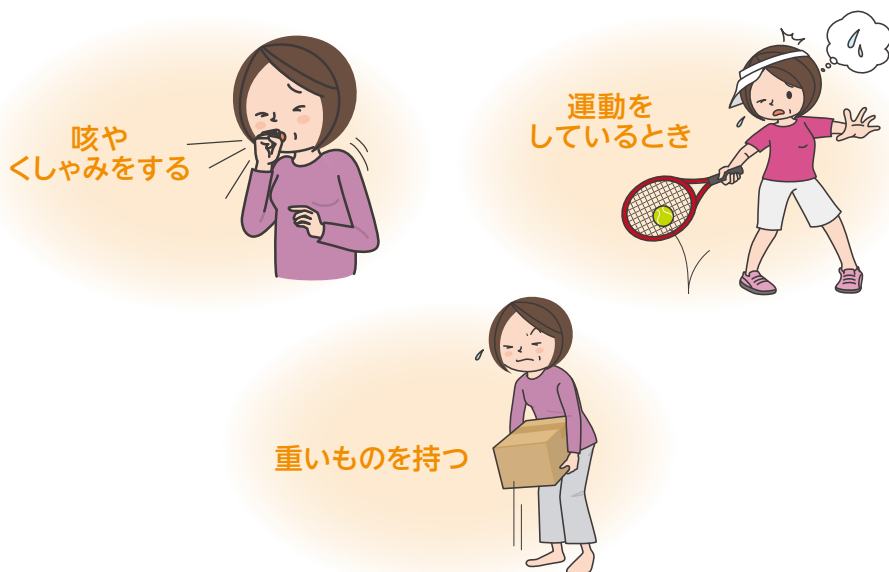
 便秘や太りすぎに気をつけましょう

# 一排尿トラブルを起こす女性の病気一

## 腹圧性尿失禁

### 症状と原因

咳やくしゃみなど、急にお腹に力が加わったときや重いものを持ったり、運動をしているときに少量の尿が漏れることがあります。これが腹圧性尿失禁です。出産や加齢、女性ホルモンの低下によって骨盤底筋が弱くなるために起こります。



### 治療

**骨盤底筋訓練** ゆるんだ骨盤底筋を鍛えるトレーニングです。

**薬による治療**  $\beta_2$ 作動薬という種類の薬があります。 $\beta_2$ 作動薬は尿道の締りをよくします。

**手術による治療** 弱くなった尿道を手術で支える方法があります。

# 一排尿トラブルを起こす男性の病気一

## 前立腺肥大症

### 症状と原因

前立腺は男性の膀胱の下にあって、これが大きくなると尿道が締めつけられ、尿が出にくくなります。主な症状は次のようなものです。



#### 夜間頻尿

就寝後トイレのために  
2回以上起きる



#### 尿勢低下

勢いが無い



#### 尿意切迫感

尿を我慢するのが  
難しい

#### 残尿感

排尿後、尿が残って  
いる気がする

#### 頻尿

トイレが近い

#### 尿線途絶

尿が途中で途切れる

#### 腹圧排尿

尿をし始めるために  
お腹に力を入れる

### 治療

#### 薬による治療

$\alpha_1$ 遮断薬またはPDE5阻害薬が基本となります。これらの薬は前立腺や尿道の筋肉を緩め、尿を出しやすくします。その他は5 $\alpha$ 還元酵素阻害薬・漢方薬・植物エキス製剤などが使われます。

#### 手術による治療

前立腺切除術、レーザー治療などがあります。

 **キッセイ薬品工業株式会社**

BV030B  
2018年10月作成  
2022年 6月改訂