

気になるおしっこ、年のせいとあきらめない!

前立腺肥大症の

症状チェック手帳

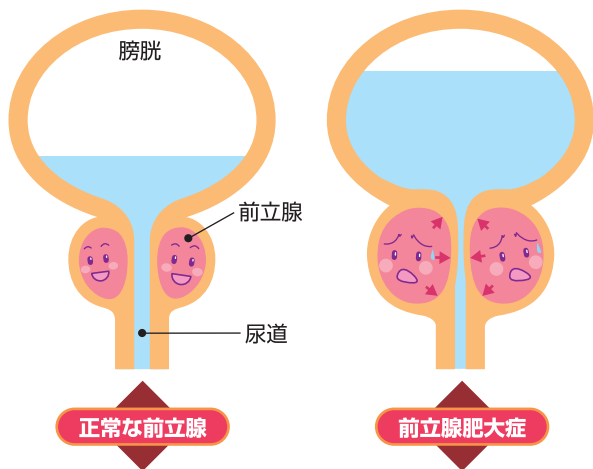
監修：山梨大学大学院医学工学総合研究部泌尿器科学 教授 武田 正之



# 前立腺肥大症とは

前立腺は、尿の通り道（尿道）を取り巻くように存在し、主に前立腺液（精液の一部）を分泌したり、筋肉の収縮により排尿を調節したりしています。

前立腺肥大症とは、加齢とともに肥大した前立腺が尿道を圧迫し、おしっこが出にくいなどの症状が現れる病気です。トイレのことが気になったり、夜中にトイレに何度も起きるなど、生活の質（QOL）を著しく低下させることも少なくありません。



# 前立腺肥大症の治療

治療には薬物療法、外科的治療などがあります。尿閉（尿が出ない）や合併症のある場合などを除いては、最初に薬物療法を開始します。

## 1 薬物療法

### ● $\alpha_1$ 遮断薬

薬物療法の第一選択薬。前立腺などの筋肉の過剰な収縮を抑えて尿道をひろげ、諸症状を改善します。

### ● $5\alpha$ 還元酵素阻害薬・抗男性ホルモン薬

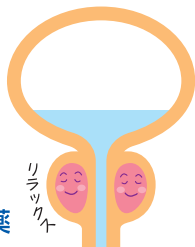
前立腺を小さくして、尿の出をよくするお薬です。

### ● PDE5阻害薬

前立腺や尿道にある血管を広げて、血流量を増やし、尿の出をよくするお薬です。

### ● 植物製剤・漢方薬・アミノ酸製剤

前立腺の炎症・むくみを抑えるお薬です。



## 2 外科的治療

### ● 経尿道的前立腺切除術 (TUR-P)

標準的手術法。尿道から電気メスを入れ、肥大した前立腺を削り取ります。1週間前後の入院が必要です。

### ● その他

レーザー療法、温熱療法などがあります。



# 日常生活における留意点



水分は適度にとる。  
就寝後トイレに起きる方は、  
夕方以降水分を控える。



アルコールの飲みすぎや、  
刺激の強い食品は避ける。



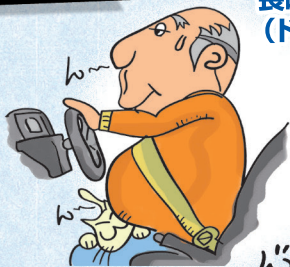
バランスのよい  
食事を心がける。



適度な運動（散歩など）をし、  
規則正しい生活を心がける。



長時間同じ姿勢  
(ドライブなど)で座らない。



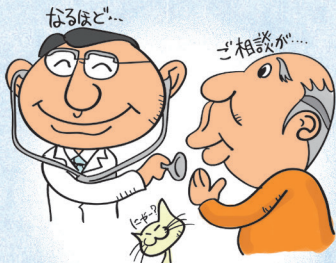
おしっこは  
我慢しない。



からだ(特に下半身)を  
冷やさない。



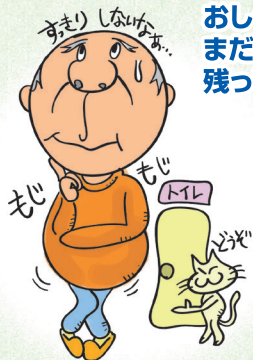
便秘にならないよう  
気をつける。



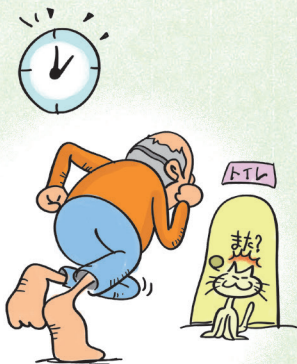
他の病気で治療を受ける  
場合は、医師・薬剤師へ  
相談する。

# 前立腺肥大症の主な症状

症状の現れ方はさまざまです。



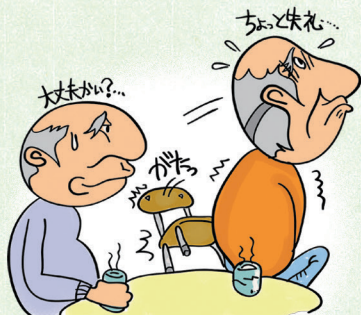
おしっこをした後に  
まだおしっこが  
残っている感じがある。



おしっこをしてから  
2時間以内にもう一度  
しなくてはならない。



おしっこが  
何度も途切れる。



おしっこを  
我慢するのが難しい。



おしっこの勢いが弱い。



おしっこの時に  
おなかに力を入れる。



夜中に、  
おしっこをするために  
何度も起きる。



# 症状をチェックしてみましょう

排尿についてご自身の感じる症状と程度、およびその状態にこの1ヵ月の様子について、あてはまる数値(点数)に○をつ

## ● 自覚症状について

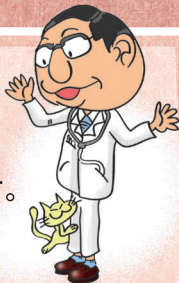
どれくらいの割合で次のような症状がありましたか	まったくない	あまりない (5回に1回未満)
おしっこをした後にまだ残っている感じがある	0	1
おしっこをして2時間以内にもう一度しなくてはならないことがある	0	1
おしっこをしている間に何度も途切れることがある	0	1
おしっこを我慢するのが難しいことがある	0	1
おしっこの勢いが弱いことがある	0	1
おしっこの時におなかに力を入れることがある	0	1
夜寝てから朝起きるまで、何回かおしっこのために起きる	0回 0	1回 1

## ● 排尿状態に対する満足度について

	とても満足	満足
現在のおしっこの状態が、このまま変わらずに続くとしたらどう思いますか	0	1



月 日( )



対する満足度は、診断・治療を行う上で重要です。  
 け、受診の際に担当医にご提示ください。

たまにある (2回に1回未満)	ときどきある (2回に1回くらい)	しばしばある (2回に1回以上)	ほとんどいつも
2	3	4	5
2	3	4	5
2	3	4	5
2	3	4	5
2	3	4	5
2	3	4	5
2回	3回	4回	5回以上
2	3	4	5

○をつけた数値を合計してください。

合計

点

ほぼ満足	なんとも いけない	やや 不満	不満	とても 不満
2	3	4	5	6

# 症状をチェックしてみましょう

排尿についてご自身の感じる症状と程度、およびその状態にこの1ヵ月の様子について、あてはまる数値(点数)に○をつ

## ● 自覚症状について

どれくらいの割合で次のような症状がありましたか	まったくない	あまりない (5回に1回未満)
おしっこをした後にまだ残っている感じがある	0	1
おしっこをして2時間以内にもう一度しなくてはならないことがある	0	1
おしっこをしている間に何度も途切れることがある	0	1
おしっこを我慢するのが難しいことがある	0	1
おしっこの勢いが弱いことがある	0	1
おしっこの時におなかに力を入れることがある	0	1
夜寝てから朝起きるまで、何回かおしっこのために起きる	0回 0	1回 1

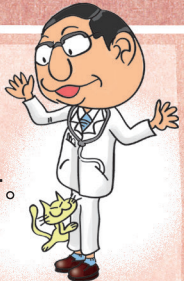
## ● 排尿状態に対する満足度について

	とても満足	満足
現在のおしっこの状態が、このまま変わらずに続くとしたらどう思いますか	0	1





月 日( )



対する満足度は、診断・治療を行う上で重要です。
け、受診の際に担当医にご提示ください。

たまにある (2回に1回未満)	ときどきある (2回に1回くらい)	しばしばある (2回に1回以上)	ほとんどいつも
2	3	4	5
2	3	4	5
2	3	4	5
2	3	4	5
2	3	4	5
2	3	4	5
2回	3回	4回	5回以上
2	3	4	5

○をつけた数値を合計してください。 合計 点

ほぼ満足	なんとも いけない	やや 不満	不満	とても 不満
2	3	4	5	6

# 症状をチェックしてみましょう

排尿についてご自身の感じる症状と程度、およびその状態にこの1ヵ月の様子について、あてはまる数値(点数)に○をつ

## ● 自覚症状について

どれくらいの割合で次のような症状がありましたか	まったくない	あまりない (5回に1回未満)
おしっこをした後にまだ残っている感じがある	0	1
おしっこをして2時間以内にもう一度しなくてはならないことがある	0	1
おしっこをしている間に何度も途切れることがある	0	1
おしっこを我慢するのが難しいことがある	0	1
おしっこの勢いが弱いことがある	0	1
おしっこの時におなかに力を入れることがある	0	1
夜寝てから朝起きるまで、何回かおしっこのために起きる	0回 0	1回 1

## ● 排尿状態に対する満足度について

	とても満足	満足
現在のおしっこの状態が、このまま変わらずに続くとしたらどう思いますか	0	1



月 日( )



対する満足度は、診断・治療を行う上で重要です。  
 け、受診の際に担当医にご提示ください。

たまにある (2回に1回未満)	ときどきある (2回に1回くらい)	しばしばある (2回に1回以上)	ほとんどいつも
2	3	4	5
2	3	4	5
2	3	4	5
2	3	4	5
2	3	4	5
2	3	4	5
2回	3回	4回	5回以上
2	3	4	5

○をつけた数値を合計してください。

合計

点

ほぼ満足	なんとも いけない	やや 不満	不満	とても 不満
2	3	4	5	6



# 症状をチェックしてみましょう

排尿についてご自身の感じる症状と程度、およびその状態にこの1ヵ月の様子について、あてはまる数値(点数)に○をつ

## ● 自覚症状について

どれくらいの割合で次のような症状がありましたか	まったくない	あまりない (5回に1回未満)
おしっこをした後にまだ残っている感じがある	0	1
おしっこをして2時間以内にもう一度しなくてはならないことがある	0	1
おしっこをしている間に何度も途切れることがある	0	1
おしっこを我慢するのが難しいことがある	0	1
おしっこの勢いが弱いことがある	0	1
おしっこの時におなかに力を入れることがある	0	1
夜寝てから朝起きるまで、何回かおしっこのために起きる	0回 0	1回 1

## ● 排尿状態に対する満足度について

	とても満足	満足
現在のおしっこの状態が、このまま変わらずに続くとしたらどう思いますか	0	1



月 日( )



対する満足度は、診断・治療を行う上で重要です。  
 け、受診の際に担当医にご提示ください。

たまにある (2回に1回未満)	ときどきある (2回に1回くらい)	しばしばある (2回に1回以上)	ほとんどいつも
2	3	4	5
2	3	4	5
2	3	4	5
2	3	4	5
2	3	4	5
2	3	4	5
2回	3回	4回	5回以上
2	3	4	5

○をつけた数値を合計してください。

合計

点

ほぼ満足	なんとも いけない	やや 不満	不満	とても 不満
2	3	4	5	6

# 症状をチェックしてみましょう

排尿についてご自身の感じる症状と程度、およびその状態にこの1ヵ月の様子について、あてはまる数値(点数)に○をつ

## ● 自覚症状について

どれくらいの割合で次のような症状がありましたか	まったくない	あまりない (5回に1回未満)
おしっこをした後にまだ残っている感じがある	0	1
おしっこをして2時間以内にもう一度しなくてはならないことがある	0	1
おしっこをしている間に何度も途切れることがある	0	1
おしっこを我慢するのが難しいことがある	0	1
おしっこの勢いが弱いことがある	0	1
おしっこの時におなかに力を入れることがある	0	1
夜寝てから朝起きるまで、何回かおしっこのために起きる	0回 0	1回 1

## ● 排尿状態に対する満足度について

	とても満足	満足
現在のおしっこの状態が、このまま変わらずに続くとしたらどう思いますか	0	1





月 日( )



対する満足度は、診断・治療を行う上で重要です。  
 け、受診の際に担当医にご提示ください。

たまにある (2回に1回未満)	ときどきある (2回に1回くらい)	しばしばある (2回に1回以上)	ほとんどいつも
2	3	4	5
2	3	4	5
2	3	4	5
2	3	4	5
2	3	4	5
2	3	4	5
2	3	4	5
2回	3回	4回	5回以上
2	3	4	5

○をつけた数値を合計してください。

合計

点

ほぼ満足	なんとも いけない	やや 不満	不満	とても 不満
2	3	4	5	6

# 症状をチェックしてみましょう

排尿についてご自身の感じる症状と程度、およびその状態にこの1ヵ月の様子について、あてはまる数値(点数)に○をつ

## ● 自覚症状について

どれくらいの割合で次のような症状がありましたか	まったくない	あまりない (5回に1回未満)
おしっこをした後にまだ残っている感じがある	0	1
おしっこをして2時間以内にもう一度しなくてはならないことがある	0	1
おしっこをしている間に何度も途切れることがある	0	1
おしっこを我慢するのが難しいことがある	0	1
おしっこの勢いが弱いことがある	0	1
おしっこの時におなかに力を入れることがある	0	1
夜寝てから朝起きるまで、何回かおしっこのために起きる	0回 0	1回 1

## ● 排尿状態に対する満足度について

	とても満足	満足
現在のおしっこの状態が、このまま変わらずに続くとしたらどう思いますか	0	1



月 日( )



対する満足度は、診断・治療を行う上で重要です。  
 け、受診の際に担当医にご提示ください。

たまにある (2回に1回未満)	ときどきある (2回に1回くらい)	しばしばある (2回に1回以上)	ほとんどいつも
2	3	4	5
2	3	4	5
2	3	4	5
2	3	4	5
2	3	4	5
2	3	4	5
2	3	4	5
2回	3回	4回	5回以上
2	3	4	5

○をつけた数値を合計してください。

合計

点

ほぼ満足	なんとも いけない	やや 不満	不満	とても 不満
2	3	4	5	6

# 症状をチェックしてみましょう

排尿についてご自身の感じる症状と程度、およびその状態にこの1ヵ月の様子について、あてはまる数値(点数)に○をつ

## ● 自覚症状について

どれくらいの割合で次のような症状がありましたか	まったくない	あまりない (5回に1回未満)
おしっこをした後にまだ残っている感じがある	0	1
おしっこをして2時間以内にもう一度しなくてはならないことがある	0	1
おしっこをしている間に何度も途切れることがある	0	1
おしっこを我慢するのが難しいことがある	0	1
おしっこの勢いが弱いことがある	0	1
おしっこの時におなかに力を入れることがある	0	1
夜寝てから朝起きるまで、何回かおしっこのために起きる	0回 0	1回 1

## ● 排尿状態に対する満足度について

	とても満足	満足
現在のおしっこの状態が、このまま変わらずに続くとしたらどう思いますか	0	1





月 日( )



対する満足度は、診断・治療を行う上で重要です。  
 け、受診の際に担当医にご提示ください。

たまにある (2回に1回未満)	ときどきある (2回に1回くらい)	しばしばある (2回に1回以上)	ほとんどいつも
2	3	4	5
2	3	4	5
2	3	4	5
2	3	4	5
2	3	4	5
2	3	4	5
2回	3回	4回	5回以上
2	3	4	5

○をつけた数値を合計してください。

合計

点

ほぼ満足	なんとも いけない	やや 不満	不満	とても 不満
2	3	4	5	6

# 症状をチェックしてみましょう

排尿についてご自身の感じる症状と程度、およびその状態にこの1ヵ月の様子について、あてはまる数値(点数)に○をつ

## ● 自覚症状について

どれくらいの割合で次のような症状がありましたか	まったくない	あまりない (5回に1回未満)
おしっこをした後にまだ残っている感じがある	0	1
おしっこをして2時間以内にもう一度しなくてはならないことがある	0	1
おしっこをしている間に何度も途切れることがある	0	1
おしっこを我慢するのが難しいことがある	0	1
おしっこの勢いが弱いことがある	0	1
おしっこの時におなかに力を入れることがある	0	1
夜寝てから朝起きるまで、何回かおしっこのために起きる	0回 0	1回 1

## ● 排尿状態に対する満足度について

	とても満足	満足
現在のおしっこの状態が、このまま変わらずに続くとしたらどう思いますか	0	1



月 日( )



対する満足度は、診断・治療を行う上で重要です。  
 け、受診の際に担当医にご提示ください。

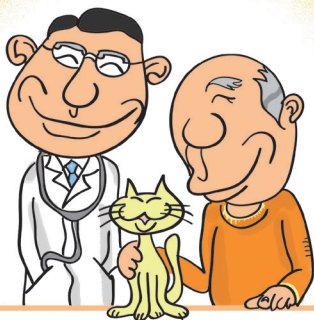
たまにある (2回に1回未満)	ときどきある (2回に1回くらい)	しばしばある (2回に1回以上)	ほとんどいつも
2	3	4	5
2	3	4	5
2	3	4	5
2	3	4	5
2	3	4	5
2	3	4	5
2	3	4	5
2回	3回	4回	5回以上
2	3	4	5

○をつけた数値を合計してください。

合計

点

ほぼ満足	なんとも いけない	やや 不満	不満	とても 不満
2	3	4	5	6



病・医院名