

# いそファミ通信



2021年11月号

今月は過活動膀胱のお話です。

まず、過活動膀胱チェックをしてみましょう。

あなたの状態に最も近い状態を選んでください。



1. 朝起きた時から寝る時まで、何回くらい尿をしましたか

- 7回以下 (0点)       8~14回 (1点)       15回以上 (2点)

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おきましたか

- 0回 (0点)       1回 (1点)       2回 (2点)  
 3回以上 (3点)

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

- なし (0点)       週に1回より少ない (1点)       週に1回以上 (2点)  
 1日に1回くらい (3点)       1日2~4回 (4点)       1日5回以上 (5点)

4. 急に尿がしたくなり、我慢できずに尿をもらすことがありましたか

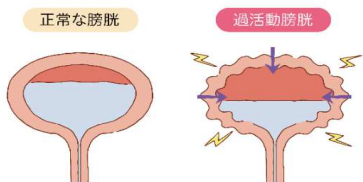
- なし (0点)       週に1回より少ない (1点)       週に1回以上 (2点)  
 1日に1回くらい (3点)       1日2~4回 (4点)       1日5回以上 (5点)

\* 質問3と4小計が2点以上で、合計点数が3点以上の場合過活動膀胱の疑いがあります

## 【過活動膀胱の原因】

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さまざま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。

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症状が起こります。



## 【過活動膀胱の治療】

尿検査にて血尿や膿尿がなく、残尿 100ml 未満の場合、行動療法+薬物療法を開始することが推奨されています。

女性・50歳未満男性・50歳以上男性では治療方針が異なります。

女性…過活動膀胱治療薬を単独投与することが可能です。

50歳未満男性…神経疾患や前立腺炎を合併することがあるため泌尿器科の受診が必要です。

50歳以上男性…前立腺肥大症であればその治療薬の投与を最優先します。

肥満、運動、喫煙、食事、飲水、炭酸飲料摂取、便秘など生活習慣の改善も治療の一部となります。

頻尿症状の強い方は水分摂取の制限や膀胱訓練、下半身を温めると有効です。

認知症、認知機能障害患者で過活動膀胱の自覚症状の把握が困難な場合には薬物投与の対象となりません。また抗コリン薬はその作用により認知症を悪化させる可能性があるため注意が必要です。

## 《膀胱訓練》

① トイレへ行くのを1回だけ我慢してみます。

② 最初は5分くらい我慢し、1週間ほど続けます。

尿意を感じるたびにではなく、1日のうちの時間や回数を決めて、少しずつ始めます。

③ 10分、15分と、我慢する時間をだんだん延ばしていきます。

④ 最終的に2~3時間我慢できるようになれば、目標達成です。

## 《女性におすすめ…骨盤底筋体操》

① 仰向けに寝て、足を肩幅に開きひざを立てます

(立ったまま、座ったままでもOKです)

② 全身の力を抜き、お腹に手を置き力が入らないようにします

③ 息を吸いながら肛門と膣を締めます

④ 締めたまま5秒数え、ゆっくりゆるめます

これを5回繰り返して1セットとし、1日5回くらい行いましょう。



いそむらファミリークリニック