

平成 24 年 4 月 1 日

大事な会議中や旅行、映画などで何度もトイレに退席したり、寝ている間にトイレに何度も行きたくなくなったりすることはありませんか？実は「**過活動膀胱**」という病気が原因で、このような症状があらわれることがあります。今回は、過活動膀胱についてお話しします。



## ● 過活動膀胱の症状

過活動膀胱は以下のような症状が特徴です。

尿意切迫感	急に尿意をもよおし、漏れそうで我慢できない
頻尿、夜間頻尿	1日に8回以上、睡眠時1回以上、排尿のために目が覚める
切迫性尿失禁	急に尿意をもよおし、トイレに間に合わず漏らしてしまう

## ● 過活動膀胱の原因は？

### 1. 神経のトラブルが原因(神経因性過活動膀胱)

脳と膀胱(尿道)の筋肉を結ぶ神経の回路に異常が起きると、尿を出す・溜める命令のやりとりがうまく出来なくなります。その結果、膀胱に尿が少ししか溜まっていなくても尿を出そうとし、過活動膀胱の症状が出ます。

### 2. 神経トラブルとは関係ない原因(非神経因性過活動膀胱)

#### ○骨盤底筋のトラブル(女性に多い)

女性の場合、加齢や出産によって、膀胱・子宮・尿道などを支えている骨盤底筋が弱くなったり傷んだりすることがあります。そのために排尿がうまくコントロールできなくなり、過活動膀胱が起きます。

#### ○前立腺肥大症が関連したもの(男性に多い)

前立腺肥大症などで尿が出にくい状態が続くと、排尿のたびに、出にくい尿をなんとか出そうとして膀胱の筋肉に負担がかかることとなります。これが繰り返されると少しの刺激にも過敏な反応をするようになり、過活動膀胱が起きます。

#### ○それ以外の原因

上記以外にも、原因の特定できないものや加齢によるものが、実際には最も多く存在しています。

## ● 過活動膀胱の治療

### A. 行動療法

#### 1. 生活指導

水分やアルコール、カフェインの摂りすぎを避けます。

#### 2. 膀胱訓練

トイレに行く間隔を短い時間から少しずつ延ばしていく方法です。

#### 3. 理学療法

体操によって尿道の周りの筋肉を鍛える方法です。

### B. 薬物療法

#### 1. 抗コリン薬(ウリトス、バップフォー、デトルシール、ベシケアなど)

膀胱の筋肉が縮むのを抑え、頻尿などを改善します。

#### 2. $\beta_3$ 受容体刺激薬(ベタニス)

膀胱の筋肉を拡がりやすくし、尿を溜めやすくするタイプの新しい薬です。

#### 3. 前立腺肥大症治療薬(ハルナール、ユリーフなど)

前立腺肥大症が原因の過活動膀胱に対して、肥大した前立腺を小さくして尿の通りを改善します。抗コリン薬と一緒に使われます。

### C. 干渉低周波療法

電気で骨盤底筋に刺激を与えることで尿を出す筋肉の働きを正常な状態に近づける方法です。

## ● 日常生活でできるトレーニング

基本姿勢



### ・骨盤底筋体操

#### ① 尿道・肛門・膣をきゅっと締めたり、緩めたりし、これを 2

～3 回繰り返します。これによって骨盤底筋が鍛えられます。

#### ② 次は、ゆっくりぎゅうっと締め、3 秒間ほど静止します。

③ その後、ゆっくり緩めます。これを2～3回繰り返します。引き締める時間を少しずつ延ばしていきます。1回5分間程度から始めて、10分～20分まで、だんだん増やしていきましょう。

★基本姿勢でできるようになったら、いろいろな姿勢で上記の体操をやってみましょう。通勤途中や入浴中や家事をしながらでもできるようになるでしょう。



## ● Q&A

### Q. 過活動膀胱になると、尿の色は変わりますか？

A. 過活動膀胱は筋肉や神経の命令伝達の異常が原因ですから、尿の色には特に変化はあられませんが、もし尿に血が混じったり、濃く濁っていたら、膀胱炎や糖尿病などの可能性もあります。

### Q. 男性と女性どちらに多いですか？

A. 頻尿や尿もれは、一般的には女性に多いと思われがちですが、50歳以上では男性のほうがわずかに多いと報告されています。ただし、全体で見ると男女に関係なく発症しています。

### Q. 肥満や出産と関係ありますか？

A. 肥満になると脂肪の圧力によって尿道がゆるみ、尿もれが起きやすくなります。また、出産直後や出産回数が多いと尿道を締める筋肉がゆるみ、尿もれを起こすことがあります。

### 【参考】

・排尿トラブル改善.com (アステラス製薬) <http://www.hainyou.com/index.html>

・今日の治療指針 2010、治療薬マニュアル 2010 ・「今日の治療指針」医学書院

・調剤と情報 2007・1月号 ・尿のトラブル 110番 2011・6月号

・OAB 解決サイト <http://www.oab-info.com/trouble/index.html>

・メルクマニュアル