

頻尿や尿漏れ……。排尿にかかわるトラブルは、年とともに増えていきます。過活動膀胱もそんな病気のひとつです。なんとなく相談しづらいと、受診をためらってはいませんか？症状が軽いうちに医療機関に相談して、快適な生活を取り戻しましょう。

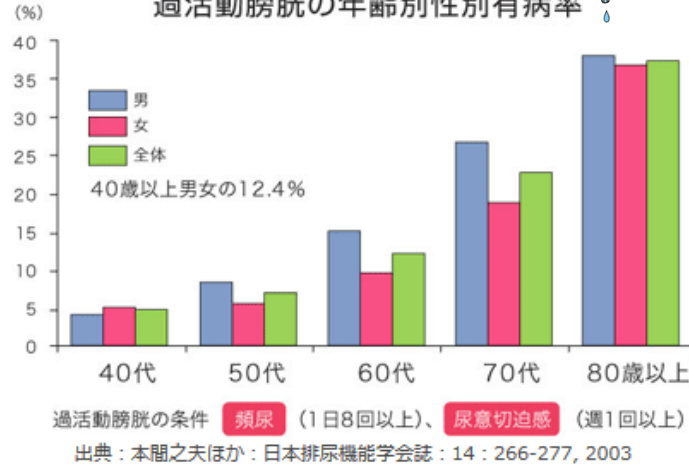
今回は過活動膀胱についてお話しします。



●過活動膀胱とは

過活動膀胱は、膀胱に尿が十分に溜まっていないのに、膀胱が自分の意思とは関係なく勝手に収縮することで起こります。過活動膀胱は日本で800万人以上の男女が罹患する頻度の多い病気です。40歳以上の男女の8人に1人が、過活動膀胱の症状をもっていることが分かっています。

過活動膀胱の年齢別性別有病率



●過活動膀胱の症状

「尿意切迫感」があり、「頻尿・夜間頻尿」や、時に「切迫性尿失禁」がある状態を過活動膀胱といいます。

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	トイレが近い、夜中に何度もトイレに起きる(1日8回以上、夜間1回以上)
切迫性尿失禁	急に尿をしたくなり、トイレまで我慢できずに漏れてしまうことがある

●過活動膀胱の原因

●神経因性過活動膀胱(神経のトラブルが原因)

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。

●非神経因性過活動膀胱(神経トラブルとは関係ない原因)

★ 前立腺肥大症が関連したもの(男性)

前立腺肥大症などで尿が出にくい状態(下部尿路閉塞)が続くと、排尿のたびに、出にくい尿をなんとか出そうとがんばる膀胱に負担がかかることとなります。これが繰り返された結果、膀胱の筋肉が異常をきたし、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。

★ 骨盤底筋のトラブル(女性)

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。そのために排尿のメカニズムがうまくはたらかなくなり、過活動膀胱が起きます。

★ それ以外の原因

上記以外の何らかの原因で膀胱の神経が過敏にはたらいってしまう場合や、原因が特定できない場合もあります。いくつかの原因が複雑にからみあっていると考えられています。この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。

●過活動膀胱の治療法

日常生活での注意

- 飲水は適量に！カフェイン摂取は避けましょう！
目標は、1日尿量が1,200~1,500mL、夜間は300~500mLくらいになるように調節するのが適当です。最近では、血液をさらさらにしようと夜間に水分を過剰に摂取される方がいらっしゃいますが、過度の飲水は尿量を増やすだけです。
- 家庭でのトイレ環境の工夫
高齢の方では、お部屋をトイレの近くにしたり、夜はポータブルトイレや採尿器を使用するなどの工夫をしましょう。

膀胱訓練

膀胱の容量を増やすために、トイレに行く間隔を伸ばしていく訓練です。毎回がまんするのが大変な場合は1日1回と決めて訓練しましょう。また、がまんする間隔の目標を徐々に増やす方法(定時排尿)や、日誌から自分の排尿の習慣にあった排尿時間を決める方法(習慣法)も有効です。

骨盤底筋体操

基本は仰向けで足を軽く広げ、膝を曲げた姿勢で行います。

- 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。
- 次は、ゆっくりぎゅうっと締め、3秒間ほど静止します。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。

薬物治療

男性で前立腺肥大症のある方は、まずは前立腺肥大症の治療を行い、効果が十分でないときに、過活動膀胱を考えた治療を加えたり、切り替えたりします。

薬物療法は症状を軽減させる対症療法です。治療を始める前に、医師からよく説明を受け、病気と今後の治療について十分に理解をしておきましょう。

- 抗コリン薬・・・膀胱の異常な収縮を抑える働きがあります
- β作動薬・・・膀胱のゆるむ力を強め、尿をためられるようにする働きがあります



日常生活に支障がある場合、まず医療機関を受診しましょう。排尿に関係した症状があるからといって、必ずしも過活動膀胱とは限りません。他の病気の可能性もありますので、きちんと診断し、正しく治療を行うことが大切です。