



トイレが近い、我慢できない…こんな症状ありませんか？

「急に我慢できないような尿意が起こる」、「トイレが近い」といった症状で悩んでいる人は多いものです。このような症状は「過活動膀胱」によって起こり、外出が怖くなったり、睡眠中に何度も起きてしまったりと、日常生活に支障を来たします。

過活動膀胱で悩む人は年齢とともに増加し、80歳以上では40%近くになるとされています。しかし、症状に悩んでいても「年のせいだからしかたない」とあきらめたり、「恥ずかしいから」などの理由で受診しない人も多くみられます。

過活動膀胱は、治療で治すことができます。生活に支障を来たしている場合は受診するようにしましょう。

過活動膀胱の症状

主な症状は、尿意を急に催す「尿意切迫感」です。突然我慢する余裕がないほどの尿意が現れます。これに加え「頻尿」、「夜間頻尿」、急に生じた強い尿意のために、トイレに間に合わずに漏れてしまう「切迫性尿失禁」などが起こります。

過活動膀胱の原因

・神経のトラブル

脳卒中や脳梗塞などの脳血管障害、脊髄損傷などの脊髄の障害の後遺症などにより、脳と膀胱(尿道)の筋肉を結ぶ神経の回路に障害が起きると、膀胱・尿道を「締める」、「緩める」といった連携がうまく働かなくなり、過活動膀胱の症状が出ます。

・骨盤底の緩み

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。そのために排尿のメカニズムがうまく働かなくなり過活動膀胱が起こります。

・前立腺肥大症

前立腺肥大があると、「大きくなった前立腺が尿道を刺激する」、「膀胱に尿が残って内部の圧力が高まることで、膀胱壁が圧迫され、血流が悪くなる」などの理由から過活動膀胱が起こると考えられています。

治療

・骨盤底筋体操

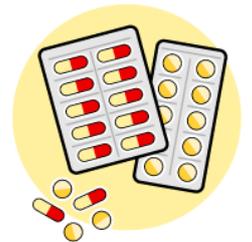
肛門辺りの筋肉を締めたり緩めたりして、骨盤の底にある筋肉を強化する体操です。膀胱が勝手に収縮するのを抑えるのにも効果があります。

・膀胱訓練

尿意が起こっても我慢し、排尿の間隔をあけるようにします。最初は我慢するのが難しいかもしれませんが、焦らずに続けて行くと徐々にトイレの間隔を長くすることができます。

・薬物療法

薬物療法では主に「抗コリン薬」が使われます(ウルгент、バップベリン、ベシケア、デトルシトルなど)。膀胱の筋肉は「アセチルコリン」という神経伝達物質によって収縮します。抗コリン薬には、アセチルコリンの働きを抑え膀胱の過剰な収縮を抑えて、強い尿意を和らげる作用があります。副作用として、唾液の分泌が減り口が渇くことがあります。うがいで口中を湿らせたりすることで改善できます。また、眼圧を上昇させる可能性があるため一部の緑内障患者さんには使用できません。



日常生活の注意

水分を必要以上にとると、尿量が増えてしまいます。水分は食べ物にも含まれているので、飲み物としては、1日1ℓ程度を目安にとるようにしましょう。トイレが近くなる寒い季節には、半身浴で体を温めてから眠ると、夜間頻尿が抑えられます。また、膀胱が圧迫されるため便秘にも気をつけましょう。

参考文献：「NHK きょうの健康」2010年1月号、9月号、女性の尿トラブル

方法

- 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。
- 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。



どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。

(お薬によっては時間がかかることがあります) あすなろ武川薬局

TEL 0551—26—3800

FAX 0551—26—3810