



撮影：川野信之

尿のトラブル、 過活動膀胱について

はじめに

尿のトラブルはいろいろあります。排尿の回数が多い、少ない、色が濃い、うすい、赤い、にごっている、排尿すると痛い、痛くはないが違和感を感じる、すっきりしない、残尿感がある、きれが悪い、たらたらもれる、でにくい、まったくでない、等々。

正常な排尿の回数の目安ですが1日にだいたい3回以上、10回以下です。夜間の排尿（寝てから朝起きるまで）は、2回までとされています。また、昼間の目安としてほしい2時間尿を我慢できれば、よしとされています。この目安より多い状態が頻尿といえます。日中は問題なく夜間のみ多い夜間頻尿もあります。

しかし、尿の回数が30分おき、1時間おきでも、尿の量が十分にあれば（150ml以上）これは異常というより、水分のとり過ぎなどを疑います。

尿が出にくくなる病気もいろいろあります。ひどくなると、まったく尿がでない状態（尿閉）となることがあります。これとは反対に尿がもれてしまうトラブル（尿失禁）があります。尿失禁も大きく3つのタイプがあります。1つは残尿が多くなり尿があふれ出て失禁するタイプです。2つ目は、尿意があり、普通はしばらく我慢できますが、このタイプは我慢ができずにもれてしまうタイプです。切迫尿失禁といえます。3つ目はせきをしたり、急に動いたりしたとき、腹圧がかかり、もれてしまうタイプです。腹圧性尿失禁といえます。

このように尿のトラブルはいろいろあります。

過活動膀胱について

今回のテーマ過活動膀胱は、膀胱が神経質になってしまう病気です。

○原因 残念ながら不明です。

○病状 急に排尿したくなり、我慢ができない状態（尿意切迫）。1日10回以上の頻尿。切迫感が強くトイレまで我慢できず、尿がもれてしまう（切迫尿失禁）。以上が3大症状です。

○診断 まず問診をしっかりと行い、排尿状況を把握します。質問票（表）を用いたり、実際に1日何回トイレに行くか、1回の尿量はどれくらいか、どのくらい飲水しているかを数日間にわたって記録してもらい診断の参考にします。よく似た症状でも単に水の飲み過ぎでトイレが近くなっていたり、膀胱の働きが弱くなって尿が出にくくなっていたりすることもありますので注意が必要です。

○治療 残尿のないことを確かめて、抗コリン剤という膀胱の筋肉を緩める薬の内服治療が主流です。何種類もある抗コリン剤はよく効きます。しかし、のどが渇いたり、便秘ぎみになったりする副作用もありますので、注意が必要です。

薬物治療の他には、トイレットトレーニングという行動療法があります。尿が貯まらない膀胱の状態をトレーニングで少しずつ広げて、尿が貯まる状態にします。方法はとても簡単ですが根気が必要です。方法ですが、まず尿意を感じたら時計をみます。そして5分間は我慢してから尿をします。初めは5分間が長くつらいのですが、だんだん5分間が楽にクリアできます。次に10分間同じように我慢します。10分間我慢できるようになると膀胱もだんだん大きくなり、貯まるようになり、1日の尿の回数も2～3回

暦の上では「霜月」となりましたが、季節感のずれからも「温暖化」がひしひしと感じられます。

今月号の「健康さがみはら」は過活動膀胱と医薬品の進歩についてです。数多くの方々が過活動膀胱に悩み、苦しまれていたがこのように治療法、トレーニングもあります。ご参考にさせていただきます。

医薬品は新薬の開発だけでなく、身体への取り込み方にも創意工夫がこらされ日々進歩しています。お薬を手にするのがありましたらじっくりご覧になりどのように吸収されるか考えてみてはいかがでしょうか。

は減ると思われま。

このように、薬物治療と行動療法で治療を行なっています。

おわりに

表に示した質問票（OABSS）を自分で行って質問3の尿意切迫感スコアが2点以上、かつ、合計で3点以上は過活動膀胱が疑われます。専門医へ相談に行ってください。

表 過活動膀胱症状質問票

[Overactive Bladder Symptom Score : OABSS]

質問	症 状	点数	程 度
1	朝起きた時から寝るまでに、何回くらい尿をしましたか	0	7回以下
		1	8～14回
		2	15回以上
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	0回
		1	1回
		2	2回
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	3	3回以上
		0	なし
		1	週に1回より少ない
		2	週に1回以上
		3	1日1回くらい
4	急に尿がしたくなり、我慢できずに尿をもらしたことがありましたか	4	1日2～4回
		5	1日5回以上
		0	なし
		1	週に1回より少ない
		2	週に1回以上
合計点数			点

質問3の尿意切迫感スコアが2点以上、かつ、OABSSの合計が3点以上の場合は、過活動膀胱を疑う（過活動膀胱診療ガイドライン〔改編〕より）。

（相模原市医師会 佐藤 和彦）