

はいにょうしょうがい ひんにょう
排尿障害と頻尿

排尿障害とは

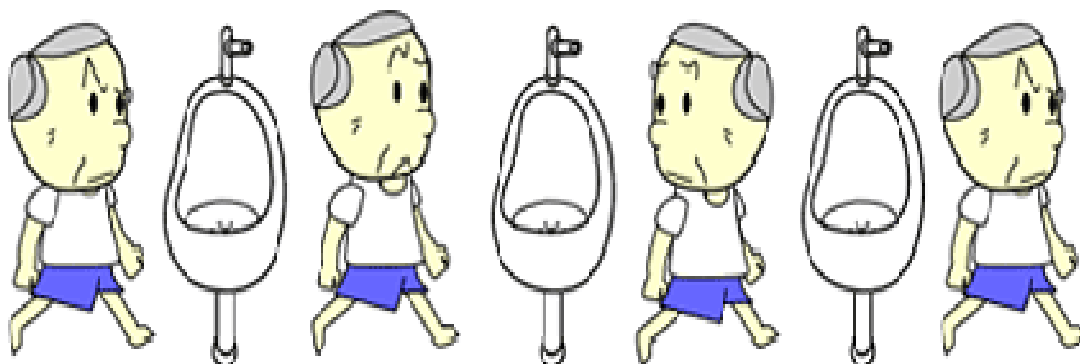
尿が出にくくなったり、尿もれする事を「排尿障害」と言います。

(症状には尿意の回数の過多・過少、排尿開始困難、尿もれなどがあります。)

頻尿とは

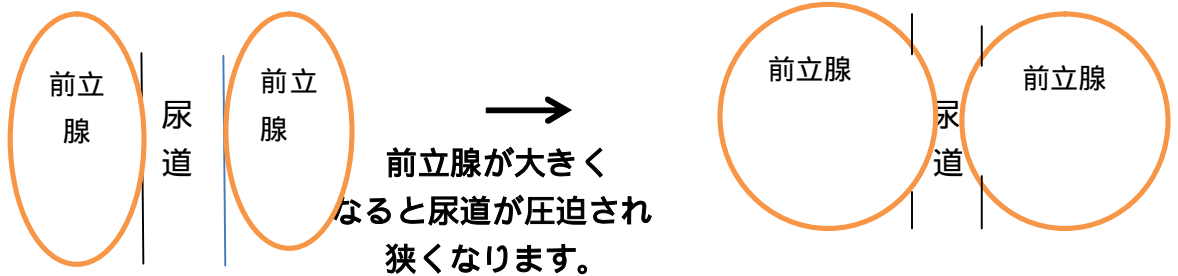
頻繁に尿意を催すことを「頻尿」といいます。

目安としてはトイレに行く回数が昼間8回以上、または夜間3回以上とされています。



1. 前立腺肥大症による排尿障害・頻尿

中年以降の男性に多くみられます。前立腺は膀胱のすぐ下にあるクルミぐらいの大きさの器官で、この真ん中を通っているのが尿道です。年をとるにつれて、前立腺はだんだん大きくなっていくことがあります。そのために尿道が圧迫されて、尿が出にくくなります。また、夜間に何回もトイレに行きたくなります。



(80歳以上では9割以上の男性に前立腺肥大がみられ、その内の4人に1人に症状がでると言われています。)

どんな薬で治すの？

尿の出をよくする薬

前立腺の筋肉をリラックスさせ、尿道を広げる作用をもつ薬があります。

前立腺の肥大を縮小させる薬

前立腺は男性ホルモンに支配されているので、その働きを抑える薬を服用すると前立腺は縮小します。

また漢方薬なども治療に使われます。

予防するには

軽い体操や散歩など適度の運動をし、飲酒は控えめにする。

便秘しないように心がける。

(便秘になると、直腸にたまった便が尿道を圧迫するため。)

適量の水分を補給する事は必要です。

ただし、夜間トイレに行く回数が多い方は、夕方から水分を控えめにする。

トイレは我慢しない。

ゆっくり入浴して、全身の血行をよくするように心がける。

長時間座ったままの状態(長旅、マージャン、テレビを同じ姿勢で見るなど)は避ける。

2. 神経性の頻尿



誰でも緊張すると尿意が起こります。

「神経性頻尿」はストレスや緊張のために何度も尿意を覚えた経験や、電車やバス、学校などでトイレを我慢した経験をきっかけに、尿意に対する過度の警戒心から起こります。

比較的若い女性に多いようです。夜間睡眠時や、何か他のことに集中している時には尿意は消えています。尿はきれいでもごりは認められません。

どんな薬で治すの？

膀胱の過敏な反応や過剰な収縮を抑える薬が用いられます。

時には抗不安薬、自律神経調整薬、抗うつ薬などが必要なこともあります。

予防するには

過度に尿意を気にせず、排尿回数に無関心になることが予防になります。

3. 過活動性膀胱による排尿障害・頻尿

「過活動性膀胱」はたまった尿の量とは無関係に、膀胱周辺の筋肉がかってに収縮し、予測のつかない強い尿意を引き起こします。高齢になるほど患者は多く（80歳代では40%近く）、女性より男性に多い傾向があります。膀胱を支配する神経の障害や、脳への伝達異常などが原因として考えられています。



また、女性の場合、出産や加齢によって、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原因で排尿のメカニズムがうまくは働かなくなり、過活動膀胱が起こりやすくなります。

実際には原因の特定できないものや、加齢によるものが多いようです。

治療の方法は？

膀胱の過剰な収縮を抑える薬などの薬物療法と、定期的に排尿を行う習慣づけなどの行動療法を組み合わせると効果的といわれています。

4. 膀胱炎による排尿障害・頻尿

排尿時の痛み、残尿感が特徴で、血尿を伴うこともあります。女性に多く、症状の一つに頻尿があります。悪化すると腎盂炎という腎臓の病気になる事があります。

どんな薬で治すの？

抗菌剤を服用します。

菌を排出するために水分を十分にとり、尿量を多くして抗菌剤を服用すれば3日程度で症状はとれます。症状がとれた段階で抗菌剤を勝手に中止すると再発することがあります。また、自己判断で飲んだり飲まなかったりすると治るのが遅くなるばかりか、細菌に抵抗力をつけてしまう事があります。処方された薬は指示通りに服用してください。

予防するには

水分（水、お茶など）を多めにとり、排尿は我慢しない。

腰まわりを冷やさない。

女性の場合は下記の注意も必要です。

女性は尿の出口の近くに膣や肛門があり菌が入りやすいので排便後は前から後ろに拭くようにする。

生理用ナプキン・尿漏れ用ナプキンはまめに交換する。

排尿障害を起こしやすい薬と市販薬について

医師から処方される薬の中には、排尿障害を起こす可能性のある薬が約400種類ほどあります。排尿障害がある人は受診の際に必ず医師に伝えてください。

市販の風邪薬などには、排尿障害の症状を悪化させる成分が含まれている場合があります。服用する前に医師・薬剤師に相談してください。

市販の頻尿治療薬(ハルンケア等)は、医師が処方する薬と成分が重複する事があります。また、体質に合わない事もあります。

市販薬については必ず医師・薬剤師に相談してください。

参考資料:スズケン医療情報室 TOPICNo.69、尿失禁のガイドライン、重篤副作用疾患対応マニュアル、SAFE-DI 薬効シリーズ。