

# 改善できます 尿もれや頻尿

## 過活動膀胱 40歳以上810万人

急に我慢できないほどの尿意をもよおし、漏らしてしまったり、頻尿になったりする過活動膀胱。悩んでいる人は、40歳以上で、810万人いるといわれている。命に関わる病気ではないが、仕事や睡眠が妨げられるなど生活に支障が出かねない。近年、副作用の少ない薬が登場し、治療の選択肢は広がっている。

## 副作用少ない薬登場

埼玉県の女性(70)は、10年ほど前から急にトイレに行きたくなり、頻尿にも悩まされるようになった。多い時は1日12回以上トイレに行き、我慢できずに漏ら

過活動膀胱の診断基準 日本排尿機能学会の診療ガイドラインから

症状	頻度(点数)	採点
① 日中、何回おしっこをするか	<input type="checkbox"/> 7回以下(0点) <input type="checkbox"/> 8~14回(1点) <input type="checkbox"/> 15回以上(2点)	
② 夜寝ているとき、おしっこをするために起きる	<input type="checkbox"/> 一晩に0回(0点) <input type="checkbox"/> 1回(1点) <input type="checkbox"/> 2回(2点) <input type="checkbox"/> 3回以上(3点)	
③ 急におしっこがしたくなり、我慢が難しいことがある	<input type="checkbox"/> なし(0点) <input type="checkbox"/> 週に1回より少ない(1点) <input type="checkbox"/> 週に1回以上(2点) <input type="checkbox"/> 1日1回(3点) <input type="checkbox"/> 1日2~4回(4点) <input type="checkbox"/> 1日5回以上(5点)	
④ 急におしっこがしたくなり、漏らすことがある	<input type="checkbox"/> なし(0点) <input type="checkbox"/> 週に1回より少ない(1点) <input type="checkbox"/> 週に1回以上(2点) <input type="checkbox"/> 1日1回(3点) <input type="checkbox"/> 1日2~4回(4点) <input type="checkbox"/> 1日5回以上(5点)	

③が2点以上で、①~④の合計点が3点以上であれば、過活動膀胱と診断される。合計点が5点以下は軽症、6~11点は中等症、12点以上は重症

### 膀胱訓練

症状を改善するには...

おしっこに行きたくなったときに我慢する。2、3分から始め、慣れてきたら5分、10分と我慢する時間を延ばす  
骨盤底筋体操と組み合わせて行う

グラフィック・くぬぎ 太郎



漏らしてしまったり、昼も夜も頻尿になったりする。40歳以上の12・4%との推計がある。男女差はない。女性は加齢や出産で膀胱や尿道を支える筋肉が伸び、弱くなることで起こるようだ。男性は前立腺肥大症によって、尿道が圧迫され、膀胱に負担がかかって起こることが多い。

治療では、膀胱の収縮を抑える抗コリン薬を使う。以前は1日2回のむタイプが多かったが、近年、1日1回のむだけで効果が長く続くタイプが登場。今年、おなかや太ももなどに1日1回、湿布のように貼り付けるタイプも公的医療保険が適用となった。抗コリン薬は患者によって尿の出が悪くなるほか、口の渇きや便秘などの副作用がある。

2011年には、交感神経を刺激して膀胱を緩めるミラベグロンという薬が発

「様々な薬が登場してきたことで、症状に合わせ、治療の選択肢が広がっている」と話す。

## 訓練や筋トレも効果

治療は、体操や訓練でも効果が出る。その一つが、おしっこをしたくなってもすぐにトイレに行かずに我慢する膀胱訓練。初めは2~3分我慢し、少しずつ時間を延ばして膀胱に尿をためられるようにする。

もう一つは膀胱や尿道を支える筋肉を鍛える骨盤底筋体操。椅子に座った状態で、仰向けに寝た状態で、肛門や膈を閉めたり緩めたりする。3カ月ほど続けることで効果が出てくる。

国立長寿医療研究センターの吉田正貴手術・集中治療部長は「膀胱訓練を続けることで、尿意がなくなる

「恥ずかしい」と病院に行かない人も多い。治療を組み合わせると、多くの患者は改善する。症状があれば、泌尿器科の専門医に相談して欲しい」と話している。

骨盤底筋体操の例

① 仰向けに寝た状態や椅子に座った状態で、肛門や膈をしめたまま10秒間を3回

② 速いテンポで肛門をしめたり、緩めたりを10回繰り返す

1日5セット行う

(土肥修一)