



# ふれあい曽山医院

兵庫県淡路市志筑1391-9  
Tel:0799-62-5566 <http://www.h6.dion.ne.jp/~soyama>



## 頻尿、尿もれ

「トイレが近い」ことを「歳のせい」とあきらめていませんか？でも、それは、過活動膀胱という病気の可能性があります。過活動膀胱とは自分の意志とは関係なく膀胱が勝手に収縮してしまう病気です。頻尿や尿意切迫感、切迫性尿失禁を誘発します。トイレに行く回数が異常に増えたり、尿意を感じると我慢するのがつらく、ときにはトイレに間に合わなくてももらしてしまうこともあります。



**頻尿**・・・日中に8回以上トイレに行ったり、夜中に1回以上、おしっこのために起きたりする症状です。

**尿意切迫感**・・・それまで何でもなかったのに、突然トイレに行きたくなり、がまんすることが難しい症状です。過活動膀胱の患者さまでは必ずみられる症状です。

**切迫性尿失禁**・・・突然のがまんできない強い尿意のため、トイレまでがまんできず、尿がもれてしまう症状です。

他に脳卒中などの後遺症や糖尿病、膀胱炎、出産や加齢によって、骨盤底筋が弱くなった場合や前立腺肥大症などがあります。

過活動膀胱は、命に関わるような病気ではありません。しかし、いつもトイレのことが気になって、外出するのが嫌になったり、家事や仕事の妨げになったり、気分が落ち込んだりと生活の質を著しく低下させます。

### 〈日常生活への影響〉

- ・水に触ったり、水音を聞いたりしただけでトイレに行きたくなる。
- ・外出先で、いつもトイレを気にしている。
- ・長時間、中座できない状況が不安。
- ・夜何度も起きるせいで睡眠不足になる。



過活動膀胱では、薬による治療が一般的です。膀胱を収縮させる“アセチルコリン”という物質の働きをブロックすることで膀胱の過敏な収縮を抑える、抗コリン薬という薬が主に使われます。薬の効果、副作用など、経過をみながら治療します。

元気で、いきいきした生活を送り、夜もゆっくり休めるように、歳のせいとあきらめず、ひとりで悩まずに、ぜひ早めに医師に相談しましょう。



### ●日常生活で気をつけておきたいこと

- ・身体（特に下半身）を冷やさないようにしましょう。
- ・便秘に気をつけ、肥満があれば改善するようにしましょう。
- ・ビールなどのアルコール、コーヒー、お茶などのカフェイン類、刺激の強い食べ物を控えましょう。



- ・寝る前の水分の摂りすぎに注意しましょう。
- ・おしっこをがまんしすぎないようにしましょう。
- ・適度な運動をしましょう。

(看護師 谷岡尚子)