胃腸内科・外科・内科・肛門外科 https://soyama-clinic.com/

ふれあい曽山医院

志筑1391－9
Tel:62-5566

2023年5月号
(第144号)

発行人
曽山　信彦

編集委員会

曽山医院
ホームページ
soyama-clinic.com

過活動膀胱について

OABってご存知ですか

「皆さん、尿漏れや昼夜のトイレの回数が気になることはありませんか？」

それはOAB（過活動膀胱）かもしれません。過活動膀胱とは、様々な原因で膀胱が過敏な状態になる病気です。代表的な症状は4つで、「尿意切迫感」「昼間頻尿」「夜間頻尿」「切迫性尿失禁」があります。

2012年の疫学調査によると、OAB患者は加齢とともに増加しており、約1040万人と推定されています。これは40歳以上の人口の14・1%、7人に1人が何らかの症状を抱えていると言われています。

ただ、高血圧や糖尿病などの慢性疾患で通院中の患者さんの中にも、過活動膀胱の患者さんが多数隠れているとされており、実際はもっと多くの割合で存在しているとも言われています。

過活動膀胱の治療

ここでは、**行動療法と薬物療法の2つを紹介**いたします。

行動療法としては、膀胱訓練といって、尿意をもよおしても、できるだけ我慢し膀胱容量を拡げる訓練があります。それ以外にも、骨盤底筋訓練といって肛門・膣・尿道をギュッと締める訓練があり、これは産後の女性など骨盤底筋が緩んで尿漏れがしやすくなっている方に有効な訓練です。

また、生活習慣の改善も有効です。飲みすぎない、カフェインを摂りすぎない、太りすぎや便秘も頻尿の原因となりますので食事にも気を付けてみましょう。

薬物療法としては、主に抗コリン薬・β3（ベータスリー）受容体作動薬・漢方など様々な種類があり、飲み薬や貼り薬など自分に合った薬を医師と相談することができます。それ以外にも最新の治療も登場してきています。

これまでの薬物療法が無効あるいは使用できない過活動膀胱の患者さんに対する次の治療法として、「ボツリヌス毒素膀胱壁内注入療法」が2020年に保険適応となり、使用可能となりました。

これは、泌尿器科でしか治療ができませんが、入院なく治療ができ、薬が無くても症状が治まるものとされています。この疾患には新しい治療薬、治療法が出てきています。

OABで大事なこと

この疾患の難しいところは、尿のことは相談するのが恥ずかしい、年だから仕方ないと、困っていても我慢している人が多い点と言われています。だからこそ、大事なことは、かかりつけ医の先生にまずは相談してみることです。

診断には時間のかかる大掛かりな検査はありません。簡単なチェックシートがあり、問診票を書く感覚で症状の重症度も知ることができます。

ちょっとの相談で、あなたの生活の質は大きく改善するかもしれません。おしっこの悩みを年のせいにしないで、まずはかかりつけ医に相談してみてはいかがでしょうか。

骨盤底筋訓練

仰向けに寝て、足を肩幅に開き、両膝を軽く曲げて立て、からだをリラックスさせます。
その姿勢のまま5秒程度、肛門、尿道、膣全体を締め、陰部全体をじわじわっと引き上げる感じで締めます。
その後は、からだをリラックスさせます。
1分間のサイクルで10回（10分間）繰り返し行ってください。