



実はみんな悩んでる!?

～尿失禁の話～



たなか泌尿器・腎クリニック
田中 道雄



～尿漏れ、残尿感、頻尿、排尿困難～



たなか泌尿器・腎クリニック
田中 道雄

尿のトラブル、具体的な症状(男性)



おしっこを出した後も、まだ残っている感じがする



おしっこが途中で途切れる



おしっこの勢いがなくなってきた



トイレに何度も行きたくなる



急にトイレに行きたくなる



おなかに力を入れないとおしっこが出ない



夜間に2回以上、トイレに起きることが続く

尿のトラブル、具体的な症状(女性)

尿意が我慢できない



トイレが近い



夜、何回もトイレの
ために起きる

トイレまで我慢
できず
尿が漏れる



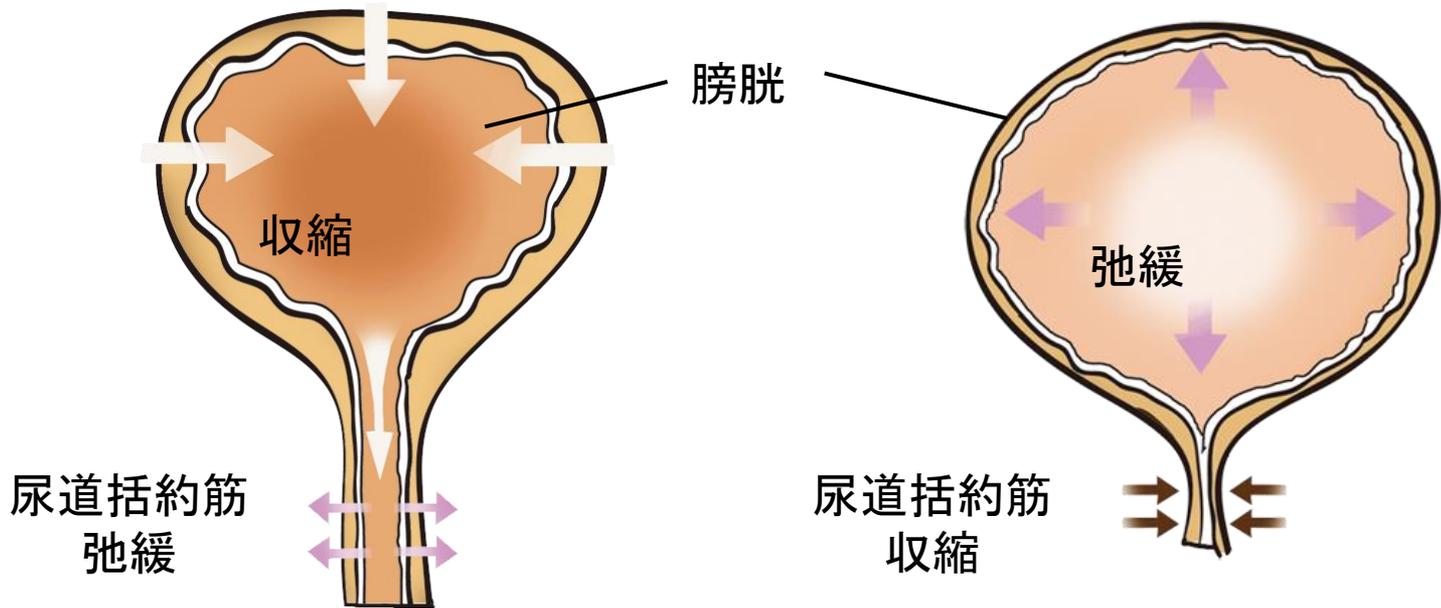
重いものを持ったり、
くしゃみが
出た際に、尿が漏れ
ることがある

正常な排尿とは？（成人の場合）

- 1回の排尿量 200～400mL
- 1回あたりの排尿時間 20～30秒
- 1日の排尿量 1,000～1,500mL
- 1日の排尿回数 5～7回
- 排尿間隔 3～5時間に1回（起きている間）

排尿期
(排尿するとき)

蓄尿期
(膀胱に尿が徐々にたまる時)

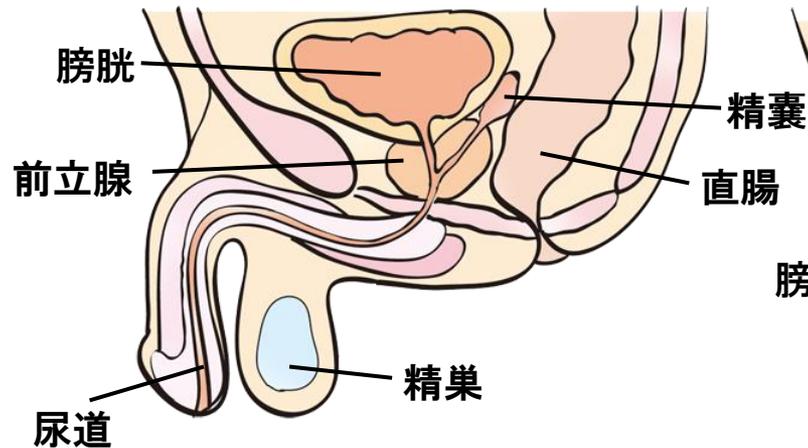


- 排尿しようと思えばいつでもできる
- 排尿中に尿を止めることができる
- 尿の残りは少ない

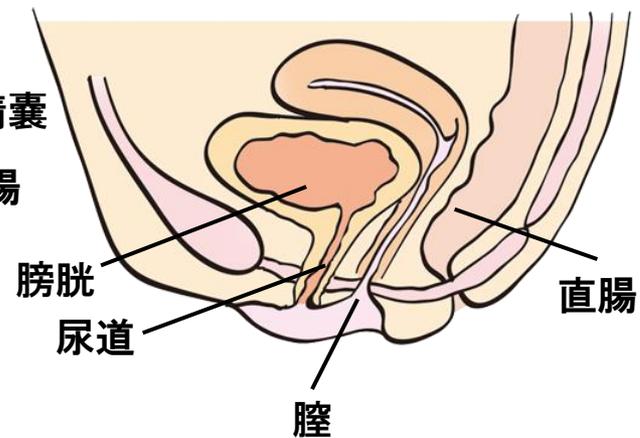
- 尿意を感じてからもしばらく我慢できる
- 十分な尿をためることができる
- 尿失禁(尿漏れ)はない

男性と女性の下部尿路構造の違い

<男性>



<女性>



尿のトラブルの代表的な原因

前立腺肥大症(男性)

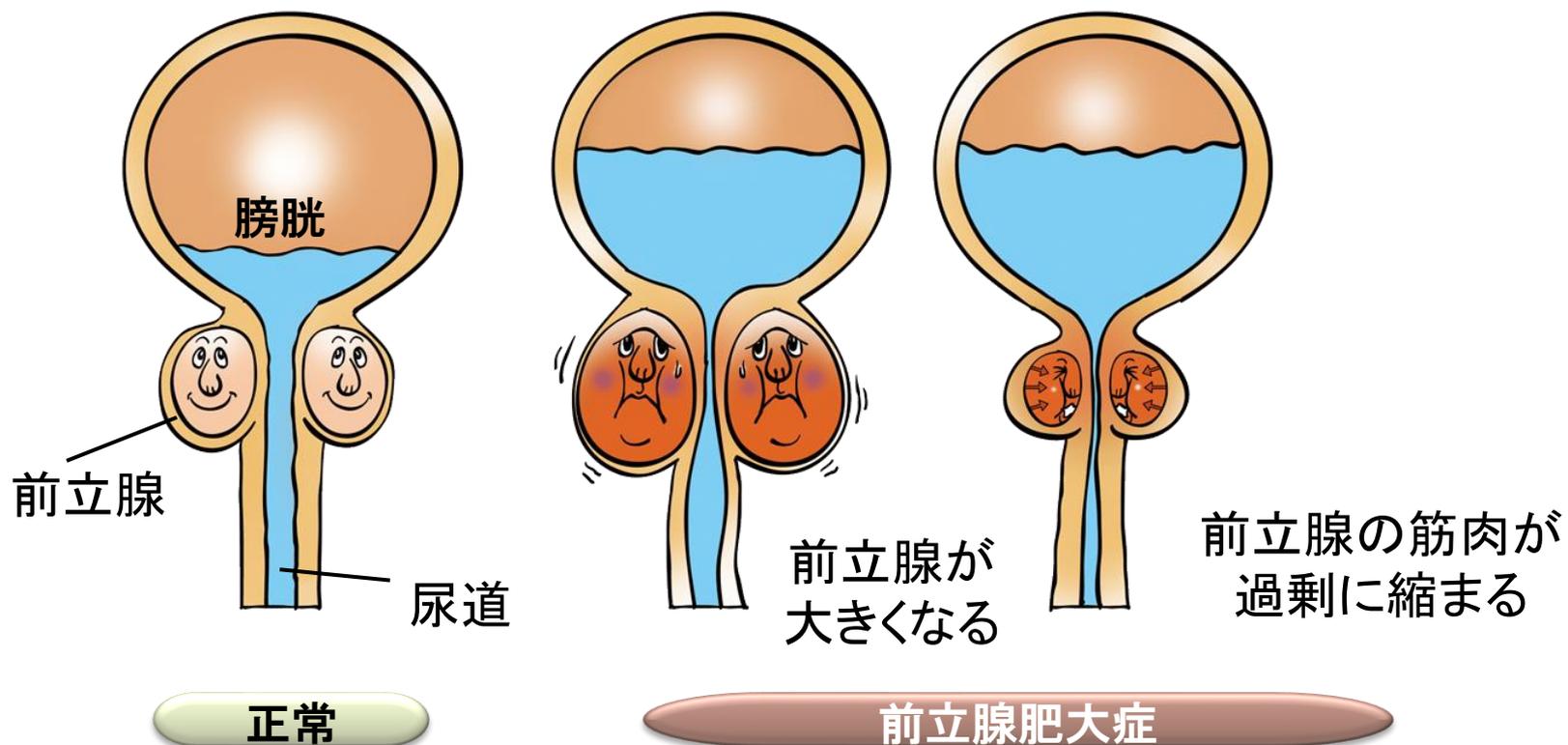


過活動膀胱 (男性・女性)



前立腺肥大症とはどんな病気？

前立腺により尿道が圧迫され、トイレに行く回数が増えたり、おしっこの出が悪くなったりするようになる病気です。



残尿感

排尿後、尿が
残っている気がする

頻尿

トイレが近い

尿線途絶

尿が途中で
途切れる

腹圧排尿

尿をし始めるために
お腹に力を入れる

夜間頻尿



就寝後トイレのため
に2回以上起きる

尿勢低下



勢いが無い

尿意切迫感



急に尿がしたくなり
、漏れそうになる

過活動膀胱ってどんな病気？

過活動膀胱は様々な原因で膀胱が過敏な状態になる病気です。尿意切迫感を必須症状とし、昼間頻尿、夜間頻尿、切迫性尿失禁などの症状を伴います。

尿意切迫感



オシッコが急にしたくなり、漏れそうになる

頻尿(昼間・夜間)

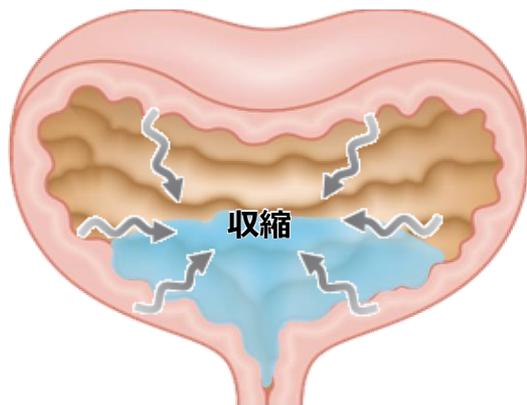


昼間のトイレの回数が多く、夜中にトイレに1回以上いく

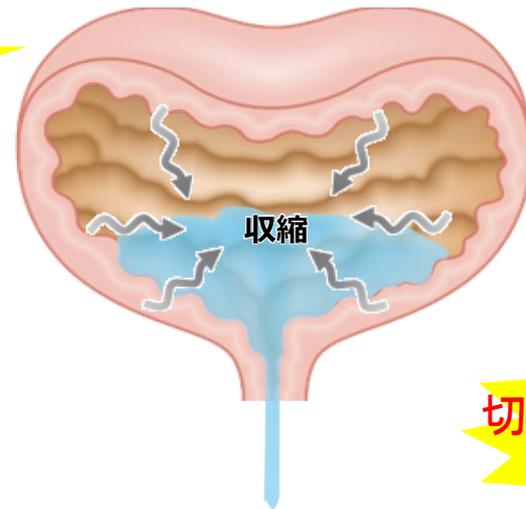
切迫性尿失禁



トイレまで間に合わず漏らしてしまう



尿意切迫感



切迫性尿失禁

過活動膀胱ではまだ膀胱に十分に尿が溜まっていなくてもかかわらず、膀胱が勝手に収縮し、急に我慢できない強い尿意が起こります。

- ・トイレが近くなる
- ・トイレに間に合わずに漏れる

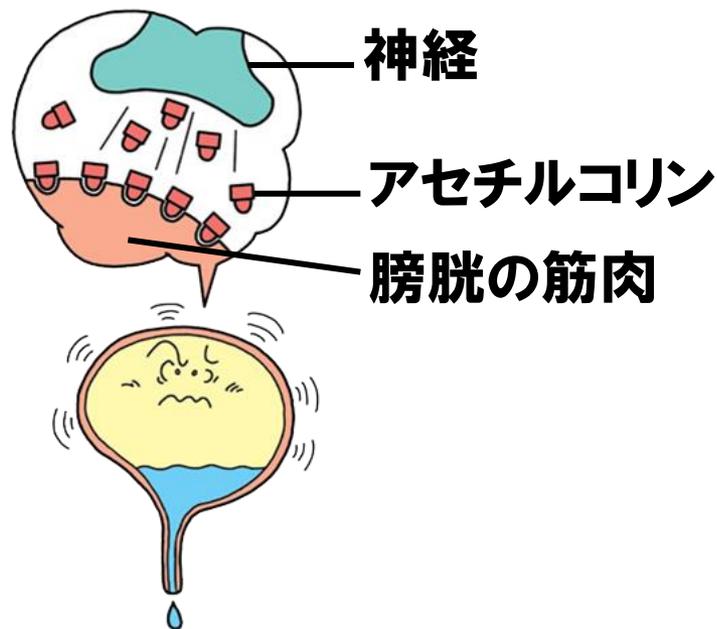
過活動膀胱の原因

脳や脊髄の障害を原因とするもの

- ・脳血管障害
- ・認知症(痴呆)
- ・パーキンソン病
- ・脊髄損傷
- など

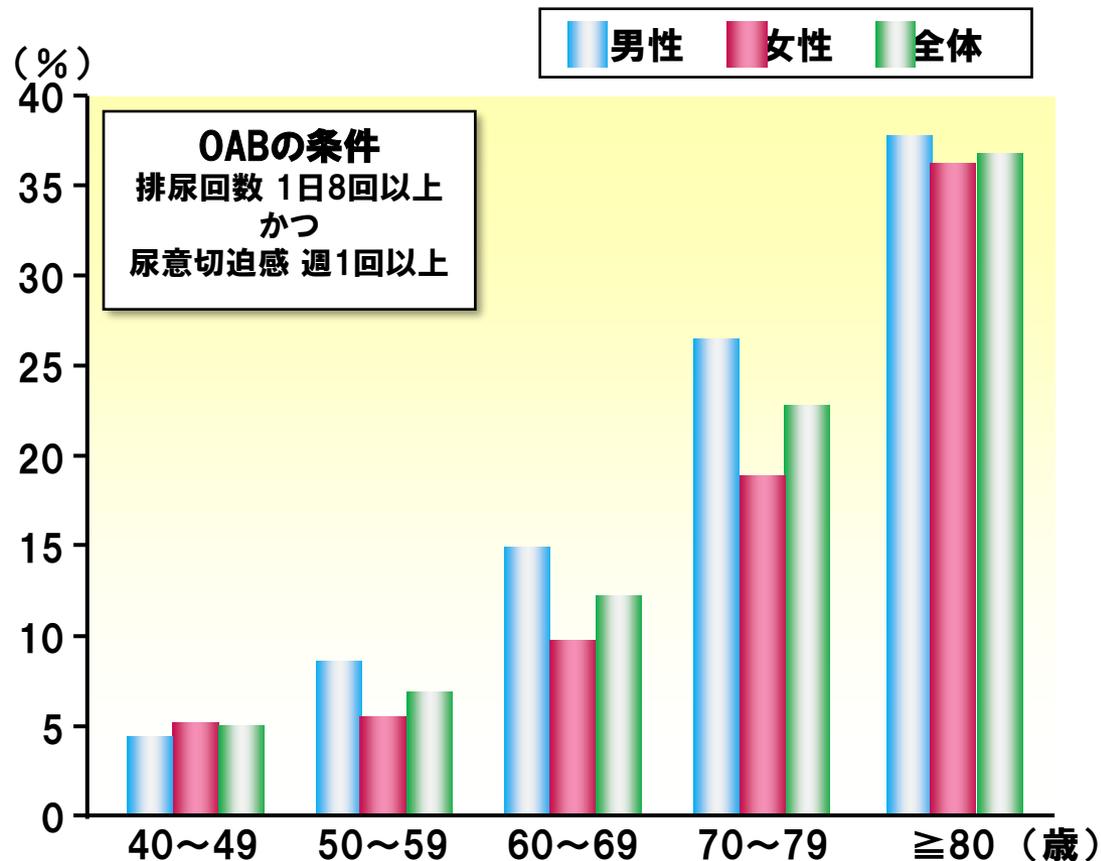
脳や脊髄の障害を原因としないもの

- ・加齢
- ・骨盤底の脆弱化
- ・前立腺肥大症など
- ・特発性(大部分がこれ)



過活動膀胱の推定患者数

過活動膀胱(OAB)症状を有する人の実数は、2002年の人口構成では**810万人**、2012年の人口構成では**1,040万人**(有症状率**14.1%**)と推定される



背景疾患別の過活動膀胱(OAB)有症率

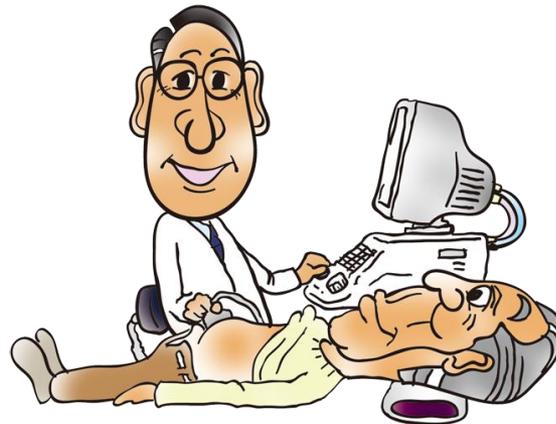
慢性疾患患者の約**4人に1人**がOABを合併している可能性があります

通院中の疾患	OAB合併率
全体	24.3%
高血圧	27.4%
骨・関節の病気	24.3%
高脂血症	25.7%
胃腸・肝臓の病気	32.8%
糖尿病	32.1%

OAB診断基準: OABSS合計点数 ≥ 3 点、かつ質問3(尿意切迫感) ≥ 2 点

初めにどんな検査をしますか？

- 血液検査
主に男性で前立腺がんがないかを調べます
- 尿検査
がんや感染症がないかを調べます
- 超音波検査
膀胱に残っている尿の量や前立腺の大きさを調べます



国際前立腺症状スコア (IPSS)

どれくらいの割合で次のような症状がありましたか	全くない	5回に1回の割合より少ない	2回に1回の割合より少ない	2回に1回の割合くらい	2回に1回の割合より多い	ほとんどいつも
1. この1ヵ月の間に、尿をしたあとにまだ尿が残っている感じがありましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点
2. この1ヵ月の間に、尿をしてから2時間以内にもう一度しなくてはならないことがありましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点
3. この1ヵ月の間に、尿をしている間に尿が何度もとぎれることがありましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点
4. この1ヵ月の間に、尿を我慢するのが難しいことがありましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点
5. この1ヵ月の間に、尿の勢いが弱いことがありましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点
6. この1ヵ月の間に、尿をし始めるためにお腹に力を入れることがありましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点
	0回	1回	2回	3回	4回	5回以上
7. この1ヵ月の間に、夜寝てから朝起きるまでに、ふつう何回尿をするために起きましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点

過活動膀胱症状質問票(OABSS)

質問	症状	点数	頻度
1	朝起きたときから寝るまでに、何回くらい尿をしましたか(昼間頻尿)	0	7回以下
		1	8~14回以上
		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起きましたか(夜間頻尿)	0	0回
		1	1回
		2	2回
		3	3回以上
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(尿意切迫感)	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	1日2~4回
		5	1日5回以上
4	急に尿がしたくなり、我慢できずに尿を漏らすことがありましたか(切迫性尿失禁)	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	1日2~4回
		5	1日5回以上

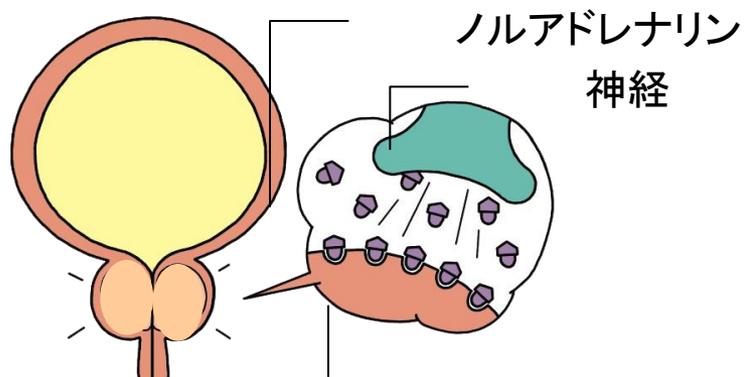
治療はどのように行われるのですか？

原因が前立腺肥大症の場合

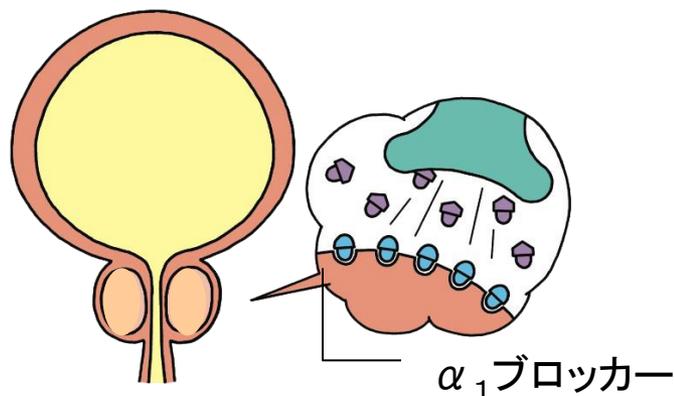
薬による治療

α_1 (アルファワン) ブロッカーという薬が主に使われます。

〈前立腺肥大症〉



〈 α_1 ブロッカーによる治療〉



血圧が下がったり、めまいやふらふら感が起きることがあります。

その他の治療

薬で効果が不十分な場合には、手術による治療を行うこともあります。

過活動膀胱は、主に「薬による治療」が行なわれます。

薬による治療

主に抗コリン薬や β_3 作動薬という薬を服用します。

■ 抗コリン薬：膀胱が勝手に収縮するのを抑える薬です。

■ β_3 作動薬：膀胱を緩めて、尿を溜める機能を高める薬です。

男性では前立腺肥大症が過活動膀胱の原因になっていることが多く、このような患者さんでは、**まず前立腺肥大症の治療を行いません。**

抗コリン薬による治療



β_3 作動薬による治療



抗コリン薬は口の渇き、便秘、排尿困難、眼圧上昇を認めることがあります。認知機能への影響も言われている。

その他の治療

膀胱訓練

尿意をもよおしても、できるだけ我慢し、膀胱の容量を拡げる訓練です。

- ①まずは、短時間からはじめます。
- ②徐々に15分～60分単位で排尿間隔を延ばし、
- ③最終的には2～3時間の排尿間隔になるように訓練します。



骨盤底筋訓練

骨盤底筋が緩むと尿道を締める力が弱まり、尿漏れの原因になります。骨盤底筋訓練は、骨盤底筋を鍛え、尿漏れを防ぐトレーニングです。

「身体の力を抜き、肛門・膣・尿道をギュッと締めます。その後10秒間骨盤底筋を緩めます。」1回10分、1日数回毎日続けます。2～3カ月で効果が実感できるようになります。



仰向けになって



机に手をついて



ひじ・ひざをついて

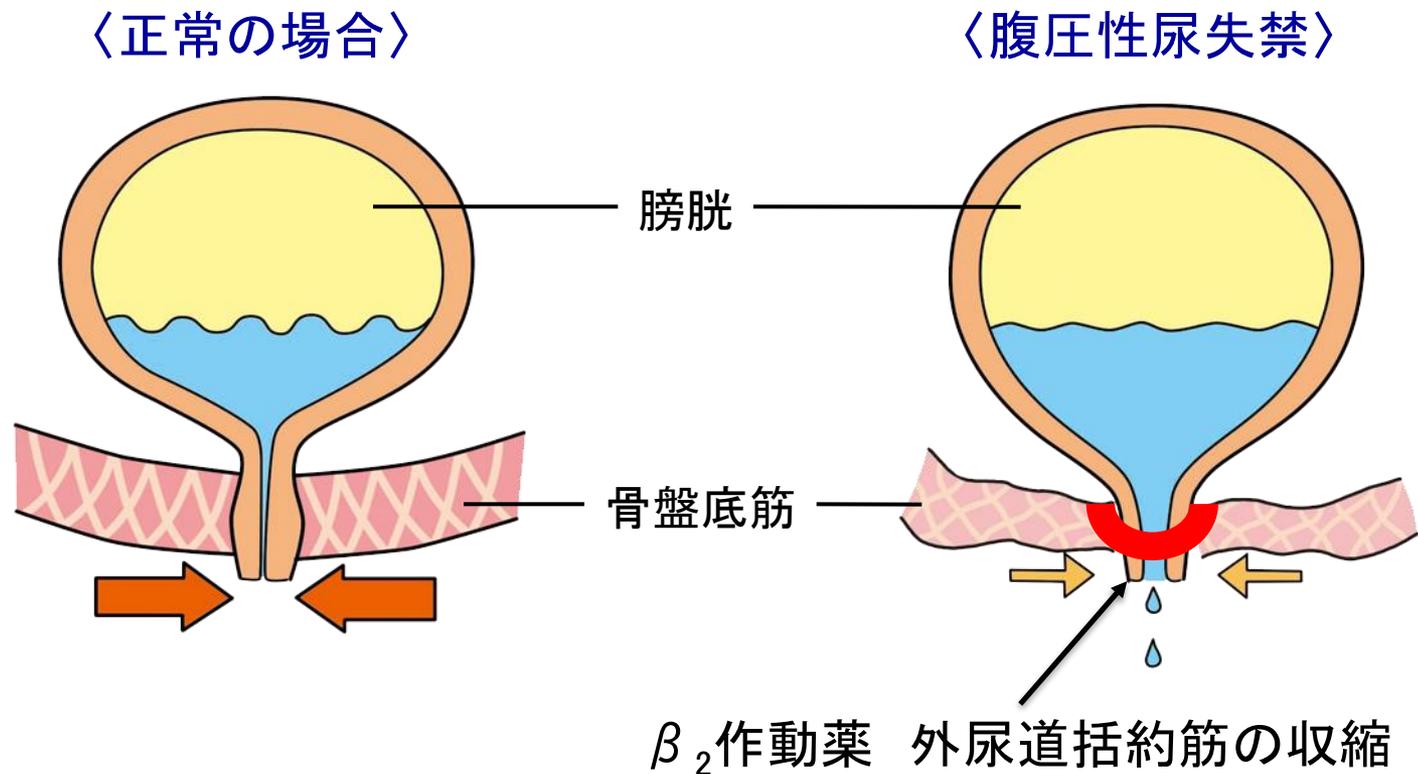


椅子にすわって

腹圧性尿失禁

原因

骨盤底筋が弱くなったり傷んだりすることによって、尿道をうまく締められなくなり、尿もれを起こします。



日常生活での注意点



水分摂取はバランスが大切です。必要な水分はきちんととりましょう。水分のとりすぎに気をつけましょう。



便秘をしないようにしましょう。また太り過ぎに注意しましょう。(便秘や肥満は膀胱を圧迫し、尿道を締める筋肉が緩みます)



寒い場所は避け、体を冷やさないようにしましょう。

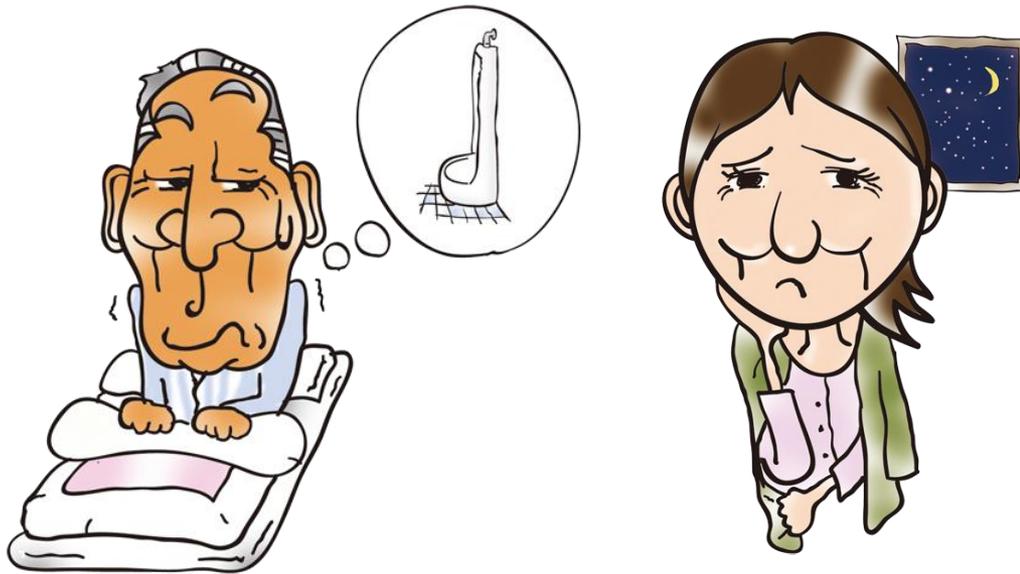


外出時はトイレの場所を確認しておきましょう。

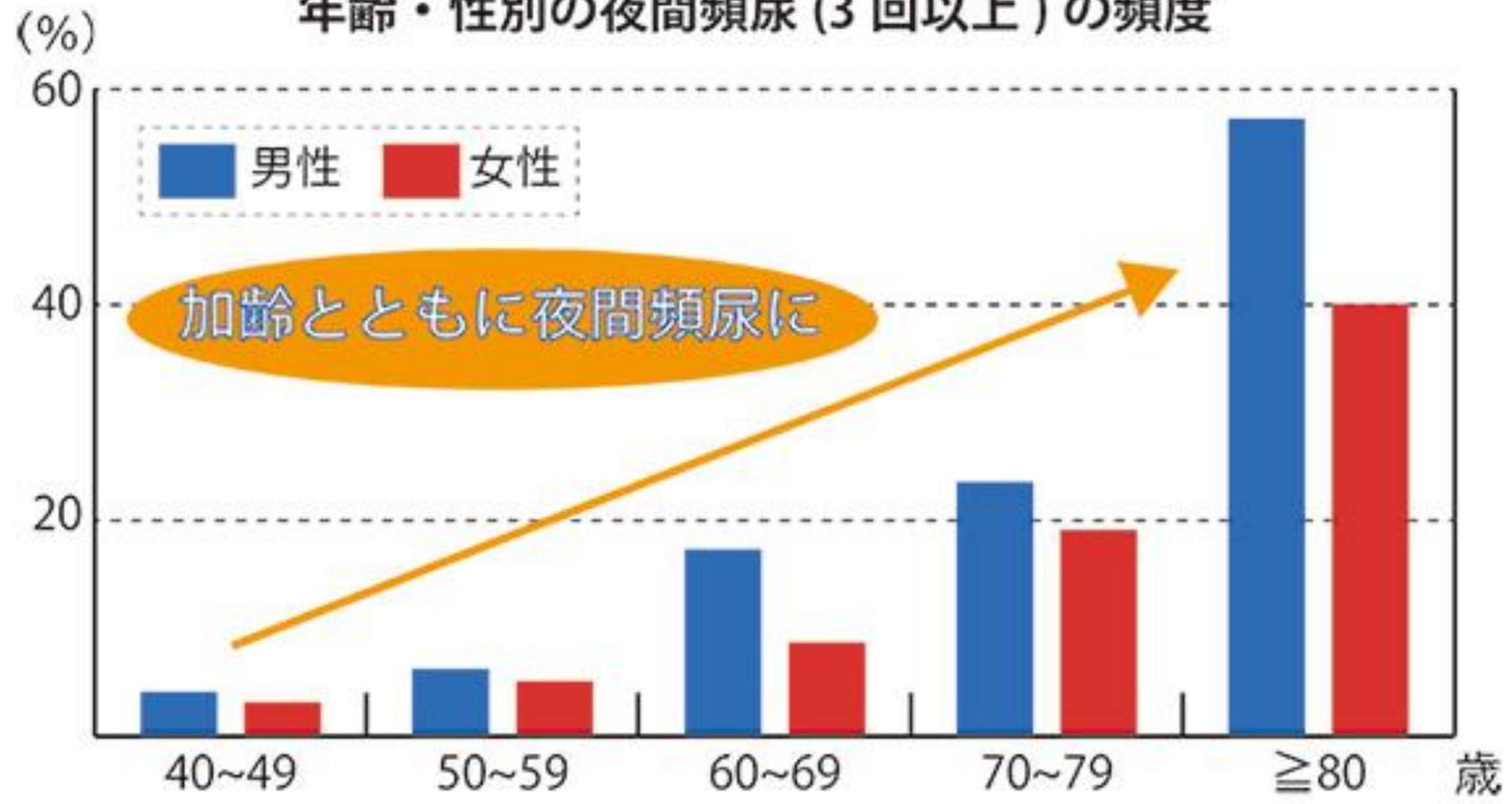
早めにトイレに行きましょう。(膀胱訓練の時以外)

夜間頻尿とは？

夜間排尿のために1回以上起きなければならないという訴えである。加齢とともに増加し、生活の質(QOL)の低下に強く関与している。

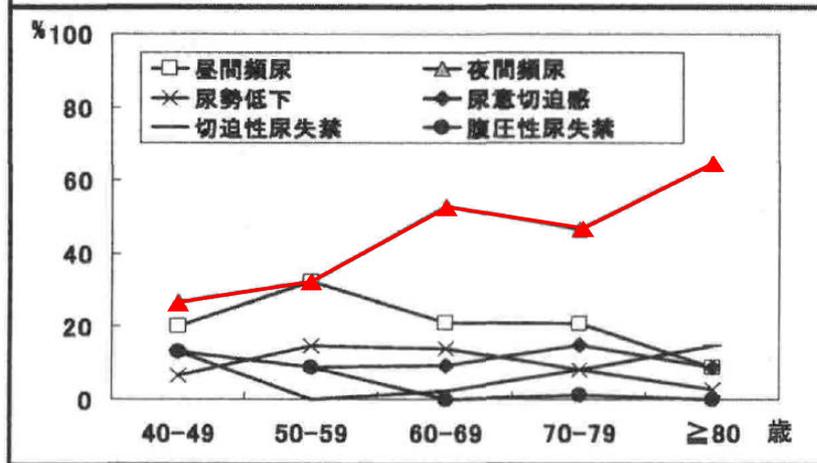


年齢・性別の夜間頻尿(3回以上)の頻度

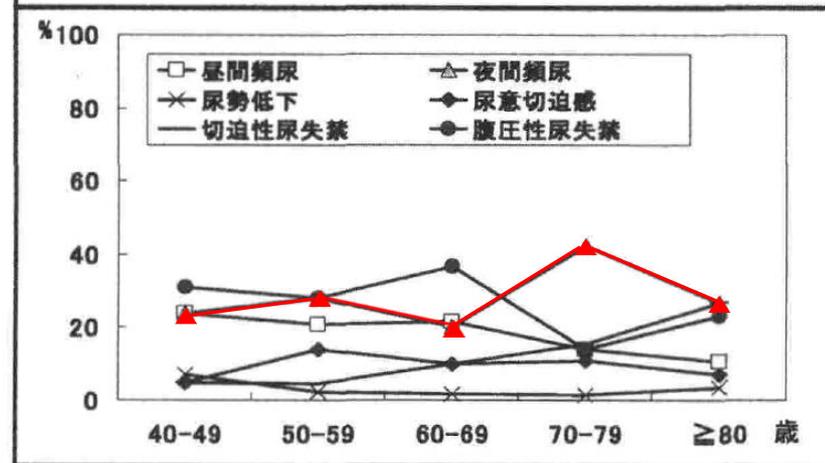


排尿障害のうち生活に影響のあった症状

488:最も影響のあった症状(男)



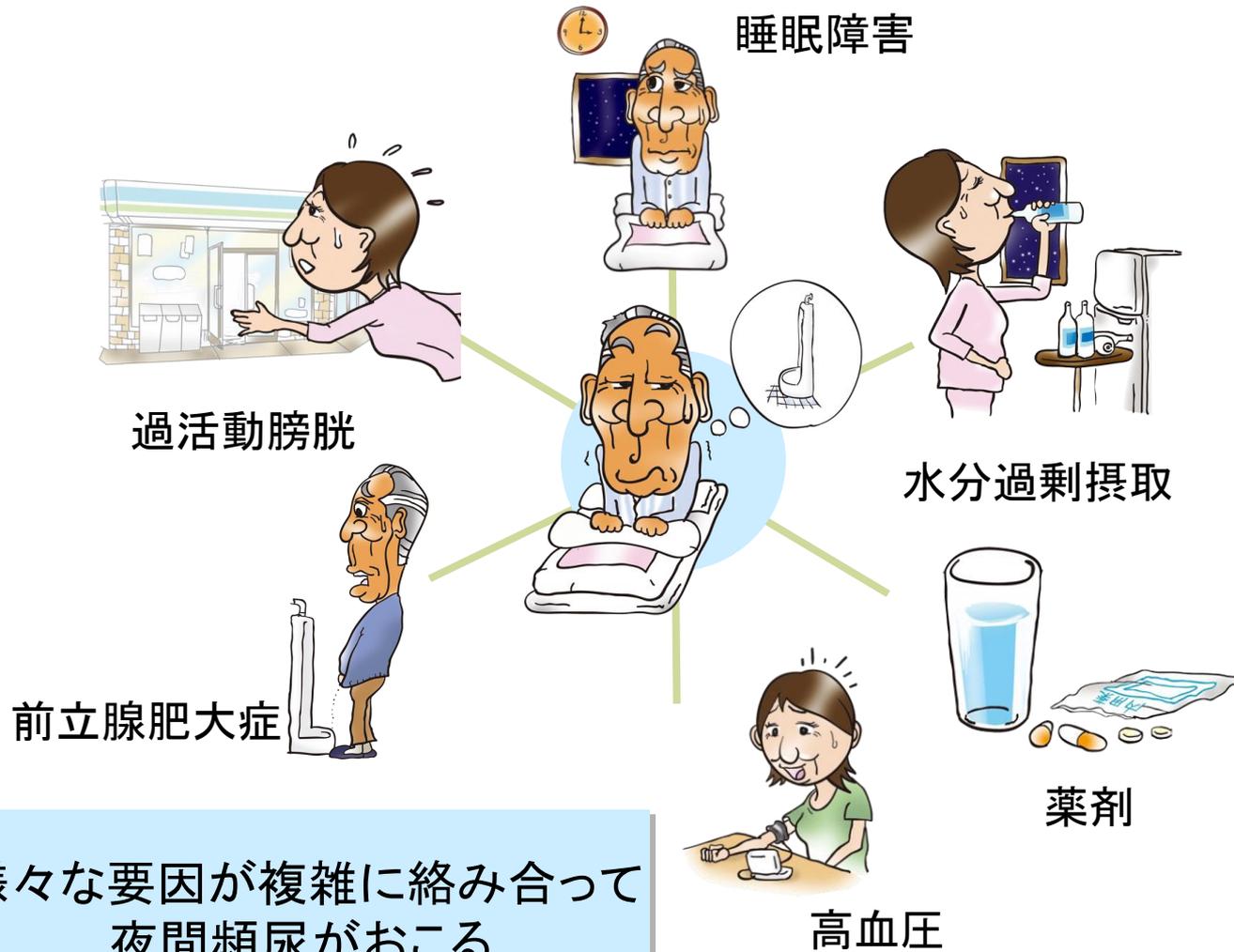
489:最も影響のあった症状(女)



本間之夫ほか 排尿に関する疫学的研究. 日排尿機能会誌 14:1-12, 2003.

▲ 夜間頻尿

夜間頻尿の原因

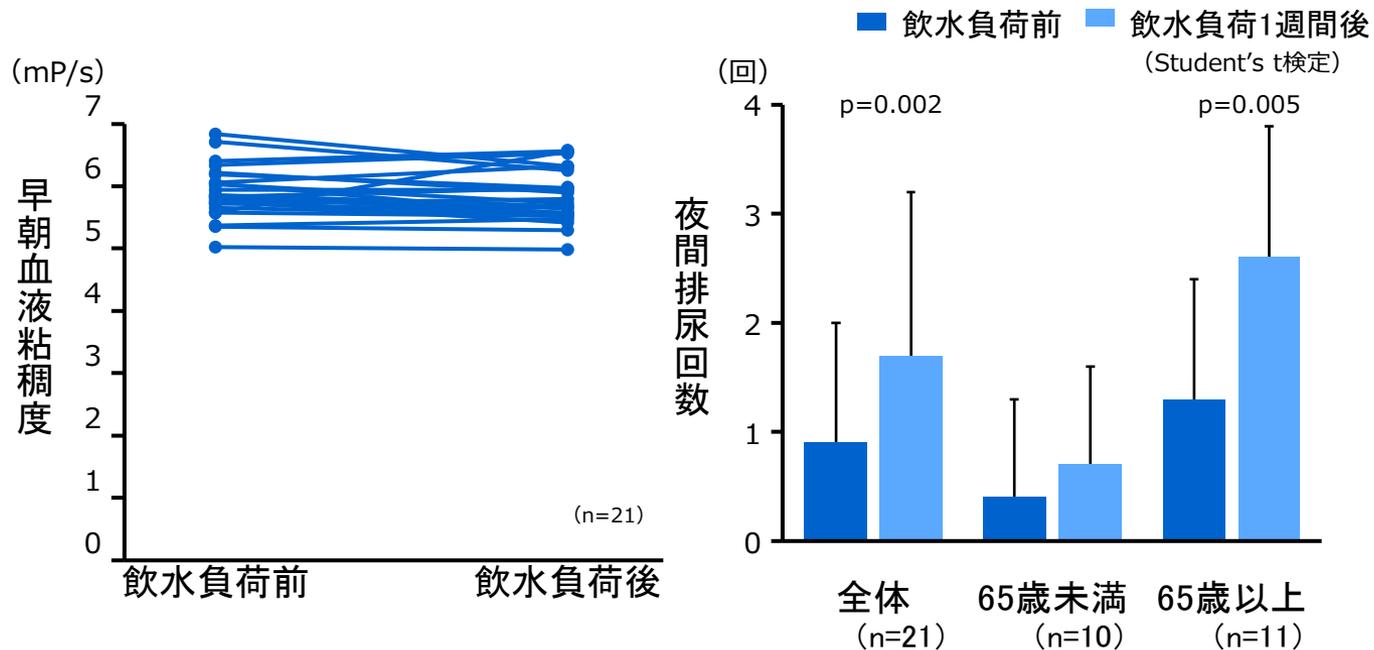


様々な要因が複雑に絡み合っ
て夜間頻尿がおこる

飲水過多は夜間頻尿の原因となる

飲水負荷(≥ 2 L/日)後の早朝血液粘稠度
(65歳以上の被験者11名を含む21名)

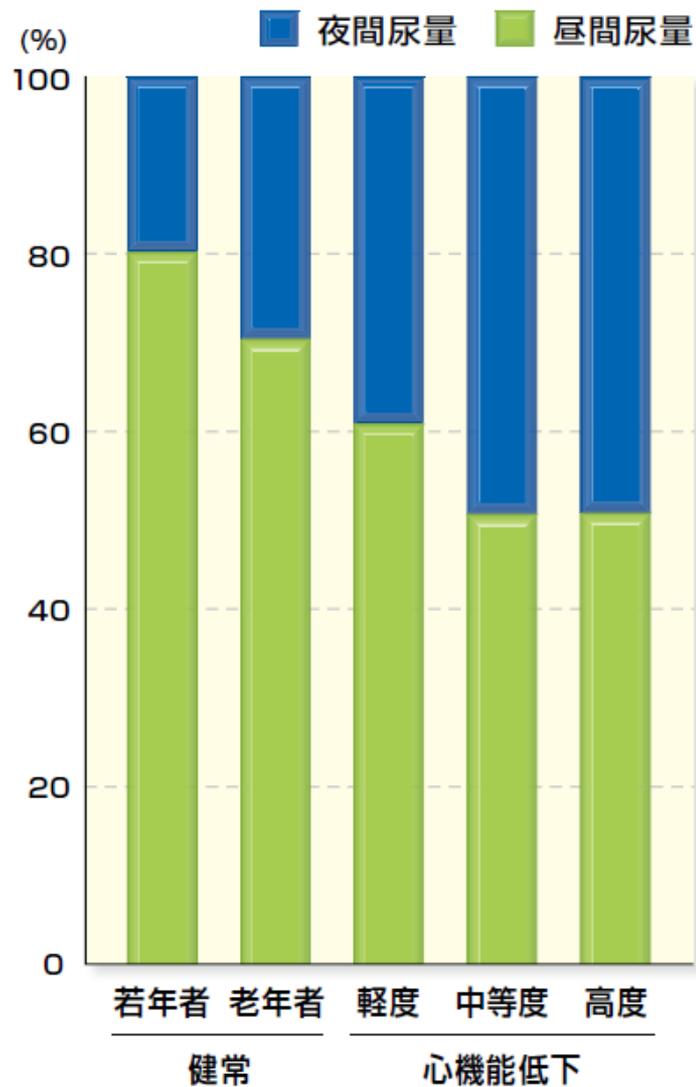
飲水負荷(≥ 2 L/日) $\times 1$
週間後の排尿回数



朝食摂取前の空腹時に採血を行い、毎日少なくとも2Lを1週間飲水後に再度朝食摂取前の空腹時に採血を行い、血液粘稠度を比較した。

また、飲水負荷前後における夜間と昼間の排尿回数について、それぞれ3日間の平均回数を算出し比較した。

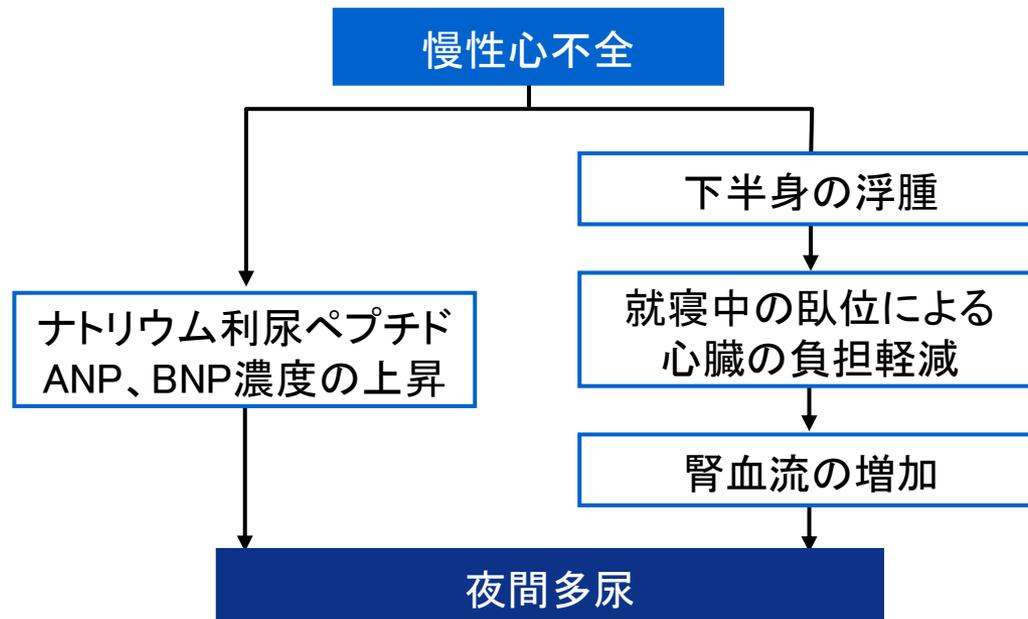
加齢と心機能による
昼間・夜間尿量分布の違い



曾根淳史 ほか 日泌尿会誌 98(3), 558~564, 2007

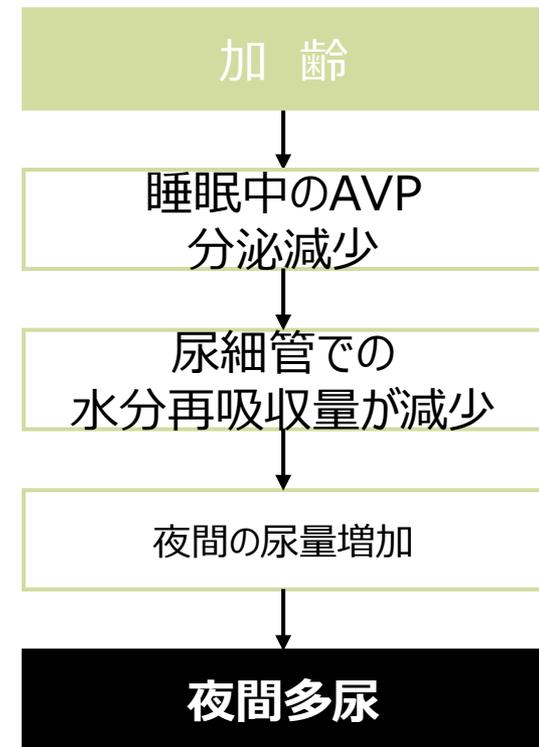
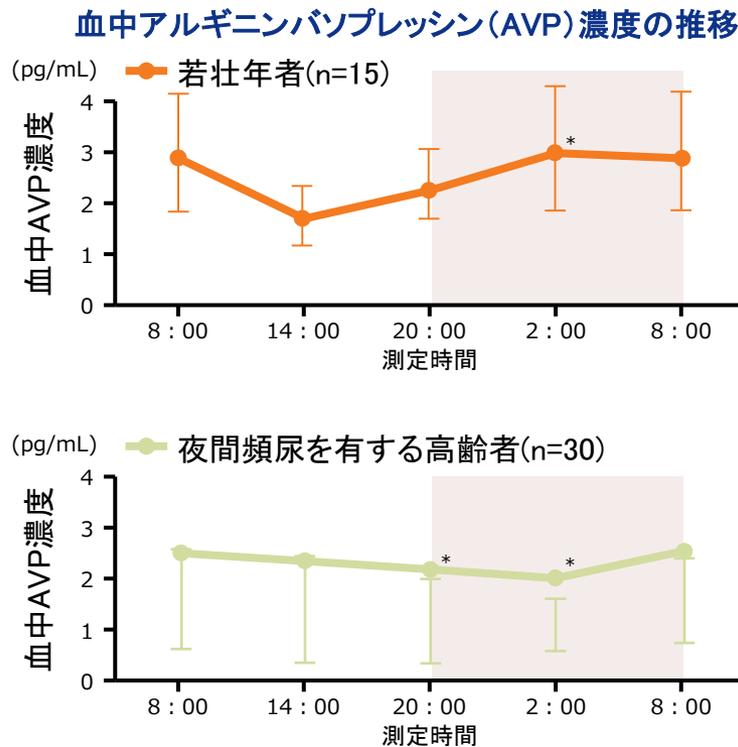
心不全による夜間多尿への影響

- 慢性心不全では、ANP(心房性ナトリウム利尿ペプチド)やBNP(脳性ナトリウム利尿ペプチド)の分泌が増加し、夜間多尿の原因となる。



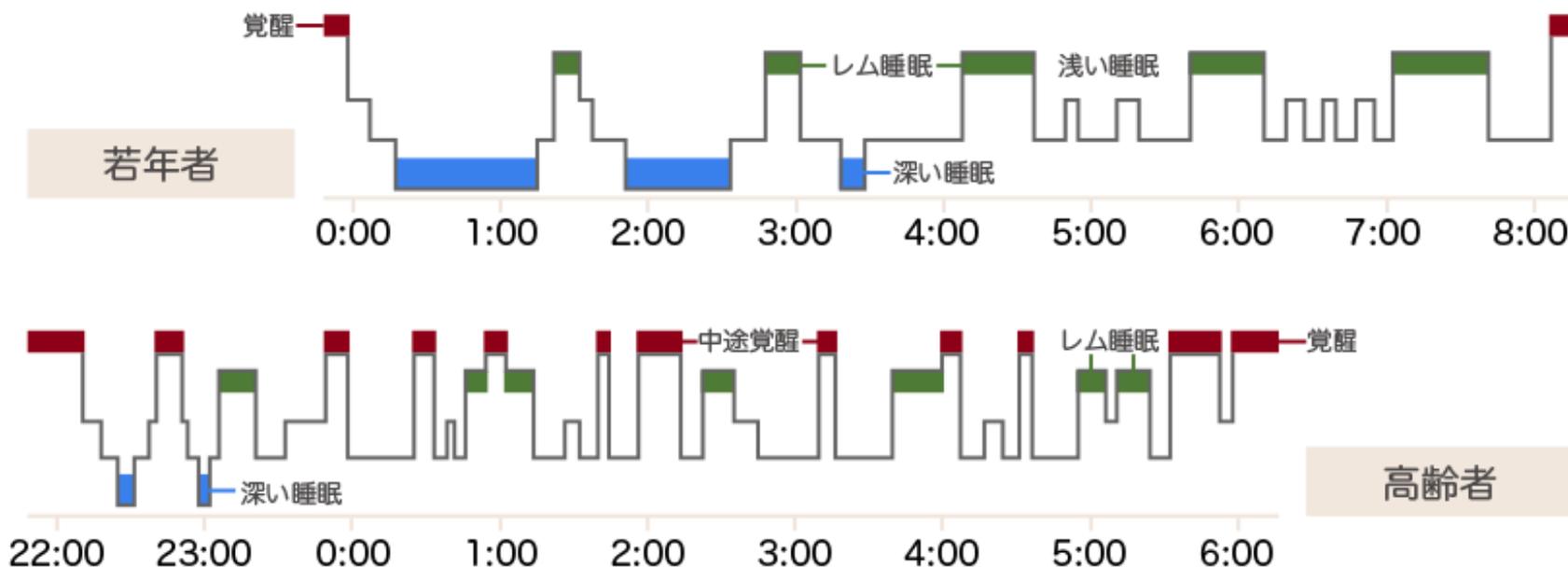
加齢によるバソプレシン分泌減少の影響

- 加齢により、抗利尿ホルモンであるアルギニンバソプレシン (AVP) の夜間の分泌減少が夜間多尿の一因と考えられている。



睡眠障害

眠りが浅くて、目が覚めるごとに気になってトイレに行く
不眠から頻尿？ 頻尿から不眠？



出典 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

夜間頻尿の治療

生活指導・行動療法

適切な水分摂取



寝る前のアルコール、
カフェイン摂取を避ける



夕方あるいは夜間に散歩
などの運動をする



脚をあげて、30分以内の昼寝をする



弾性ストッキングを着用する

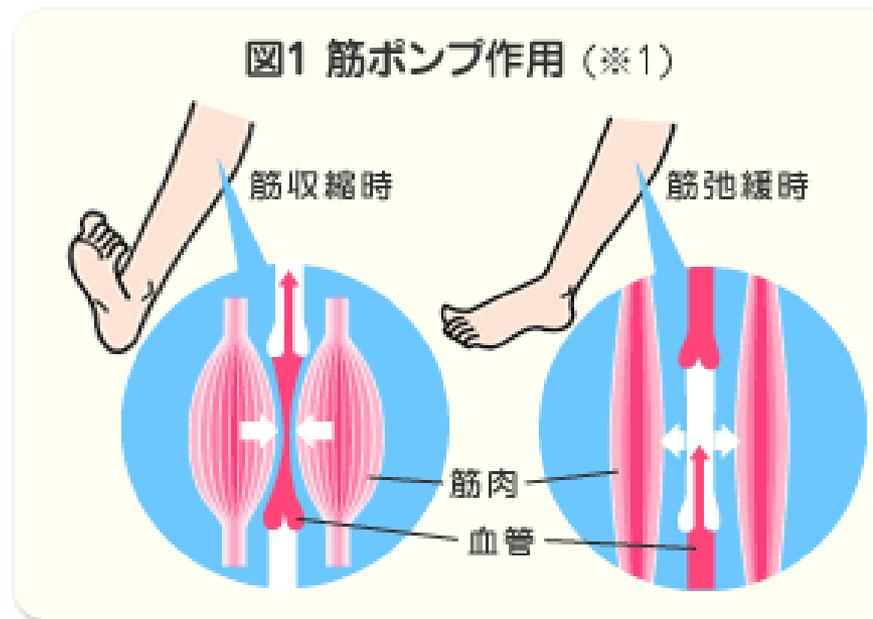
➤ 飲水指導

夜間の飲水過多、アルコール、カフェインを避ける

1日の飲水量 体重の2～2.5%、60kgであれば1500ml前後

➤ 運動療法

散歩、スクワットなど



薬物療法

夜間多尿原因の場合

