

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230

頻尿のはなし

頻尿とは、尿が近くなってトイレの回数が増える状態をいいます。成人の排尿回数は正常で1日3~8回程度、寝ているときで0回とされています。この範囲を超えて、毎日の生活に支障が生じるようであれば治療が必要です。

◆◇頻尿の原因◇◆

頻尿の原因は様々ですが主に次のようなものが挙げられます。

・**過活動膀胱**……急に我慢できないほどの尿意に襲われ、尿意を感じると我慢できずもらしてしまうといった症状があらわれます。主に下のような原因で起こります。

- 1) 神経の障害(脳梗塞、パーキンソン病、その他脊髄障害など)によるもの……脳と膀胱を結ぶ神経にトラブルが起こり、膀胱の働きがうまくいかなくなります。
- 2) 前立腺肥大症が関連したもの(後で解説します)
- 3) 骨盤底筋のトラブル……とくに女性に多いものです。膀胱を支えている骨盤底筋が弱くなったり痛んだりすると排尿がうまくいかなくなります。

・**前立腺肥大症**……前立腺肥大により排尿障害が起こると尿の出が悪くなり、尿を出そうとがんばることで膀胱に負担がかかり、その結果過活動膀胱が起こります。前立腺肥大のあるひとの50~75%は、過活動膀胱を併発しているといわれます。尿の出にくさや残尿感を伴います。

・**細菌感染による膀胱炎、尿道炎**……尿道口から大腸菌などの細菌が侵入して起こり、排尿時に痛んだり尿が濁ったりします。

・**間質性膀胱炎**……慢性的な膀胱炎の一種です。検査では異常が無いのに強い尿意や膀胱の痛みが続き、尿を出す時より尿がたまっている時に痛みがあります。

・**膀胱/前立腺がん**……膀胱炎や前立腺肥大による頻尿症状に似ています。

・**心因性**……精神的なものが原因です。夜間やリラックスしている時に症状はありません。

・**気温の低下**……からだがか冷えることによって汗をかかなくなり、代謝された水分が汗からでなく尿として出てくるため尿量やトイレの回数が多くなります。

・**加齢**……老化による膀胱や腎臓の機能の低下が原因です。



このように頻尿といっても、その原因は様々であり、重大な病気のサインであるケースも考えられるので、早い段階で専門医の診察を受けて治療していくことが大切です。症状に応じた処方薬や漢方薬での薬物療法を続けながら、症状を緩和するための生活改善を心がけるようにしましょう。

◆◇日常生活の注意点◆◇

- ・体(特に下半身)を冷やさないようにしましょう。
- ・規則正しい食生活を心がけ、便秘をしないようにしましょう。便秘になると、直腸にたまった便が尿道を圧迫し、排尿障害が悪化します。
- ・アルコールやカフェイン、刺激物を取りすぎないようにしましょう。
- ・水分を過度にひかえても、頻尿の改善にはなりません。かえって脱水や血栓症のリスクが高まる原因となるため、水分摂取は適度に行うよう心がけましょう。夜間頻尿が不安な人は、夜寝る前にだけ水分を控えるようにして下さい。
- ・適度な運動を行いましょ。排尿がスムーズになるだけでなく、夜、トイレが心配で熟睡できない人にも効果的です。

◆◇自宅で簡単に出来る骨盤底筋体操◆◇

骨盤底は、背骨の一番下から恥骨までの胴体の底にあたる部分で、膀胱や尿道を支えています。骨盤底筋が出産や老化により緩むと尿漏れを起こしやすくなります。男性にも効果があります。

<体操の方法>

- ① 1 分間に 10 秒ほど肛門または膣にキュッと力を入れて引締め、残りの時間は緩めて休みます。
- ② 最初はこの動作を 5 回 (5 分間)、1 日 1 回行います。出来るようになったら、10 回~20 回 (10 分~20 分) まで、だんだん増やしてみてください。



初めは仰向けに寝て膝を軽く曲げて立てておくのが良いでしょう。慣れてきたら、椅子に座ったり、立ったまま行っても構いません。効果は半年~一年位から現れてきます。

◆◇膀胱訓練◆◇

頻尿になると膀胱にわずかな尿がたまっただけで排尿してしまうので、膀胱にたくさんの尿をためる機会が無くなり、膀胱がだんだん小さくなってしまふことがあります。そこで、尿をためる練習をすることで再び膀胱の容量を増やすことが出来ます。

<訓練の方法>

最初に尿意を感じた時にすぐにトイレに行くのではなく、尿意を我慢して何回目かの尿意が落ち着いたところで、トイレに行くようにします。最初は 1 回の尿意を我慢することから始め、徐々に時間を延ばしていきましょう。トイレに行った時刻や尿量を記録する排尿日記をつけるとよいでしょう。



(注) 心因性の頻尿や過活動膀胱による頻尿に有効です。細菌感染や炎症、前立腺肥大による頻尿の場合には、症状を悪化させることがあるので注意が必要です。