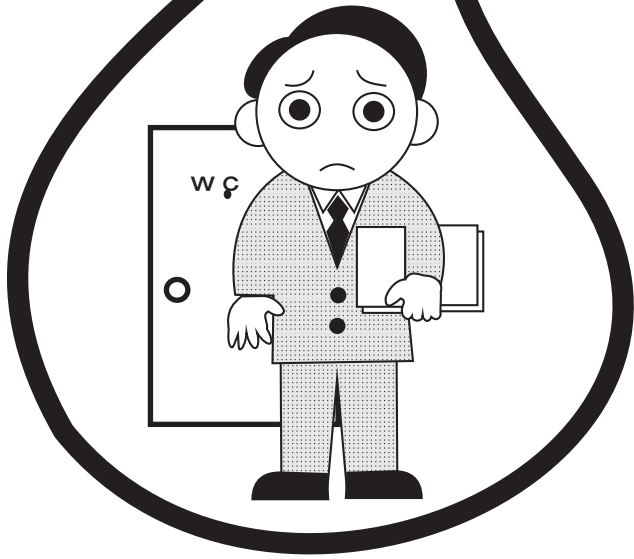


過活動膀胱



かかつどうぼうこう
過活動膀胱に

多くの方が悩んでいます

あなたはこんなことに困っていませんか？

「急に我慢できないような尿意が起こる」
「トイレが近い」「急にトイレに行きたくなり、
我慢ができず尿が漏れてしまうことがある」
……なんて、おしっこの悩みをガマンしていませんか？



おしっこの悩みは、とても大きなストレスになります。
いつもトイレのことが気になって、外出するのが嫌になつたり、家事や仕事の妨げになつたり、気分が落ち込んだりと生活の質を著しく損ないます。
ひとりで悩まずに、専門医に相談してみましよう。

宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

Seedling 2010 10月号

Copyright © 2010かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp/>

過活動膀胱とは

過活動膀胱の特徴的な症状は、突然おしっこがしたくなり、我慢することが難しい「尿意切迫感」です。



症状としては次のようにまとめられます。

尿意切迫感

急に尿意をもよおし、漏れそうで我慢できない

頻尿

トイレが近い(1日に、8回以上排尿がある)

夜間頻尿

夜、寝ている間に1回以上
トイレに起きる

せつぱくせいによしつきん

切迫性尿失禁

尿意切迫感があり、トイレに
間にあわず漏らしてしまう



過活動膀胱の原因



尿のトラブルを引き起こす過活動膀胱の原因としては、脳から膀胱への指令・伝達に関わる神経因性のトラブルと、膀胱や尿道そのものの働きに関わる非神経因性のトラブルに分けられます。

■ 神経因性のトラブル

脳血管や脳、脊髄の障害の後遺症により、脳から膀胱の筋肉に至る神経にトラブルがあると、膀胱や尿道を締めたり緩めたりというコントロールがうまくできなくなり、過活動膀胱の症状が生じることがあります。

【脳血管や脳、脊髄の障害による場合】

脳卒中、のうこうそく脳梗塞、パーキンソン病、せきずいそんしょう認知症、脊髄損傷、多発性硬化症

■ 非神経因性のトラブル

加齢による場合、さらには原因が特定できないケースも多くあります。

【そのほかの原因による場合】

加齢、薬による副作用、心因性、アルツハイマー病、前立腺肥大症、こつぱんていきん骨盤底筋のトラブルなど



病院へ行く前に

頻尿や尿漏れなど、自分の症状や状態を正確に知るためには、排尿日誌をつけることが有効です。

受診の際に提出すれば、医師があなたの頻尿、尿漏れの状態を的確に診断するのに役立ちます。また、治療中に記録することで、治療効果をチェックすることもできます。

排尿日誌の記入項目

- 記入日の起床・就寝時間、翌日の起床時間
- 排尿の時間
- 尿の量
- 尿漏れの有無
- 切迫感の有無
- 水分摂取状況
- 体調やパッド使用状況など



※尿の量をはかる時は、ペットボトルをカットして目盛りをつけるなど、自分で計量容器を作ってもよいでしょう。



病歴などをまとめておきましょう

以前の病気や障害が、頻尿や尿漏れの原因になっている可能性もあります。初診のときに必ず聞かれますので、これまでかかった病気や今飲んでいる薬などはメモしておきましょう。



過活動膀胱の治療

過活動膀胱の症状は、薬による治療で軽減できます



「過活動膀胱かな」と思ったら、専門の泌尿器科を受診することをお勧めします。

病医院での受診の流れ

STEP1

病医院についたら

STEP2

診察内容

STEP3

診察が終わったら

STEP1 病医院についたら

待合い時間に尿の検査を済ませる場合があります。

可能であれば診察前のトイレは我慢しましょう。



STEP2 診察内容

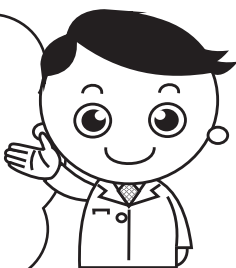
■問診と検査が基本です。

過活動膀胱を診断するためには、症状を確認することが最も重要です。

検査は他の病気(膀胱がん、前立腺肥大症、前立腺がん、膀胱結石など)がないことを確認するために行われますので、難しい検査や痛い検査はありません。

■今飲んでいる薬がある場合は 医師に相談しましょう。

薬の中には膀胱や尿道の働きに影響するものがあり、尿漏れを起こしやすくしたり、排尿困難を起こすものがあるからです。



STEP3 診察が終わったら・・・

過活動膀胱の治療には、ほとんどの場合、膀胱の過度の収縮を抑える抗コリン薬を服用します。
薬を処方された場合は、医師の指示通りにきちんと服用して、正しく治療しましょう。

※ご紹介した受診の流れは一例で、医療機関によって多少、異なります。



日常生活での注意点

毎日の生活の中でも、気をつけていれば尿のトラブルを軽減させることができるポイントがたくさんあります。

- 下半身を冷やさないようにしましょう
- 便秘、肥満がある場合は改善しましょう
便秘になると、便の刺激により膀胱の機能が不安定になります。
また、肥満も腹腔内に圧力をかけ骨盤底筋を弱めます。
これらを解消すると、症状の改善につながります。
- 利尿作用があるカフェインを含むコーヒーやお茶、眠りが浅くなるアルコールなども控えましょう
- 水分摂取の調節(医師の指導のもと)
血管の病気のある方は、主治医とよく相談して水分のとり方を決めて下さい。
- 運動不足を解消しましょう



外出時は、早めにトイレに行きましょう



外出時には、急に尿意が生じた時にあわてないように、トイレの場所を事前に確認しておきましょう。