

頻尿と膀胱機能

「過活動膀胱」という病気を知っていますか？」



社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 婦人科医長 太田 郁子

下着を汚すことを日本人女性は特に気にされる傾向があるといわれています。海外ではおりものシートなどはなく、下着を汚すことを嫌うのは日本特有の分化のようです。海外ではびっくりしたときに「wet my pants!」(お漏らししちゃう!)という言葉のように、下着を汚してしまうことは珍しいことではありません。これは日本人の膀胱機能の発達が早く、幼稚園前後にトイレトレーニングが終わることも関係しているようです。スペイン人の男性は平均して中学校3年生までおねしょをするといわれていますので、日本人と比べてずいぶん遅い印象があると思います。けれども膀胱機能の発育は人によってそれぞれですから、日本人であっても中学生までおねしょをする子も決して異常ではありません。その人その人にあつた膀胱機能の成長があつてよいのです。長い目で成長につきあつてあげましょう。

特に小学生の女の子が外陰部のかゆみを訴えられることがあります。これもちよつとした尿漏れによる尿の皮膚刺激で起こすのが最も多い原因です。小学生くらいでは膀胱機能の発達は未熟な子も多く、自分で思わぬ時に尿が出てしまうことも決して珍しいことではありません。こんなときは是非「おしっこが出ちゃうことがある?下着は汚れたら、そのままにしないで着替えようね」と優しくいつてあげてください。お漏らしは恥ずかしいことでもないし、ご本人に否があるわけでもないのですから。そして、私たちは年齢を重ねていくとまた子供時代に膀胱機能が戻っていきます。

最近の調査で「過活動膀胱」に悩まれている方が多いということがわかってきました。

次に挙げるような症状があてはまれば過活動膀胱という病気の可能性があります。

- ・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。過活動膀胱の患者さんでは必ずみられます。)
- ・昼間頻尿(日中に8回以上トイレに行く症状)
- ・夜間頻尿(夜中に1回以上、おしっこのために起きたりする症状)
- ・切迫性尿失禁(突然のがまんできない強い尿意のために、トイレまでがまんできず、尿がもれてしまう症状。過活動膀胱では、この症状は伴わないこともあります)

また、表のようなチェックリストも有ります。特に質問3の症状がある場合は医師へ相談されることが推奨されています。

残念ながら過活動膀胱は更年期前後から発症してきます。トイレに行くまでに間に合わなくて少量の尿漏れがあるなどの症状です。もちろん泌尿器科で他の異常がないかをしっかりと調べて貰う必要がありますが、もし過活動膀胱であれば、子供時代を思い出してください。膀胱は尿を貯めておく器官ですが、尿が十分貯まると尿意が起きます。このしくみが膀胱の自律神経のアンバランスで崩れると過活動膀胱の症状がでます。現在は非常に良いお薬が発売され、毎日飲むだけでこの機能をサポートできるようなつています。

気になる方は、泌尿器科または女性の場合は婦人科にご相談下さい。

あなたの症状をチェックしてみましょう!

下の症状がどのくらいの頻度でありましたか? この1週間のおあなたの状態にもっとも近いものをひとつだけ選んで、点数の数字を○で囲んでください。

質問	症状	点数	頻度
1	朝起きた時から寝る時までに、何回くらい尿をしましたか	0	7回以下
		1	8~14回
		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	0	0回
		1	1回
		2	2回
3	急に尿がしたくなり、がまんが難しいことがありましたか	3	3回以上
		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	急に尿がしたくなり、がまんできずに尿をもらすことがありましたか	4	1日2~4回
		5	1日5回以上
		0	なし
		1	週に1回より少ない
		2	週に1回以上
合計点数		点	

過活動膀胱診療ガイドライン