

排尿障害 女性に多く

出産や閉経後に増加

頻尿や尿失禁など排尿に関するトラブルで日常生活に支障があり、悩んでいる人は多い。男性よりも女性、特に閉経や出産後の女性に多いが、恥ずかしさを理由に病院で受診する人は少ない。大分県厚生連鶴見病院(別府市)腎臓外科・泌尿器科の住野泰弘部長は「排尿トラブルのほとんどは過活動膀胱が原因。治療で症状は改善するので専門医の診断を受けしてほしい」と話した。



住野泰弘部長

排尿は尿が膀胱にたまる。脳の排尿中枢が膀胱を収縮するよう指令することで起こる。膀胱などの臓器は子宮や直腸などと、一緒に骨盤内にあり、さまざまな筋肉や靭帯(骨盤底)で支えられている。

排尿障害の原因は、脳から膀胱への神経系に問題がある場合や膀胱など排尿に

関わる臓器の炎症などがある。その他に、男性は前立腺が肥大化して尿道が圧迫されて尿が出にくくなるために膀胱が収縮した状態が続く。前立腺肥大症、女性は出産や閉経などで骨盤底が緩み、膀胱や子宮などが垂れて、膈から外に出て尿道や神経を圧迫する骨盤臓器脱

受診、恥ずかしがらずに

「同性スタッフに相談を」

【過活動膀胱】膀胱が過敏な状態になり、突然尿意を感じ漏れそうになる尿意切迫感、昼間や夜間の頻尿、トイレに間に合わずに漏らしてしまう切迫性尿失禁などの症状がある。脳からの指令と関係なく膀胱が活動すること起こる。患者数は高齢とともに増加し、40歳以上の8人に1人、90万人近くとみられている。患者の約20%は神経因性

【腹圧性尿失禁】くしゃみや出たり、笑ったり、走ったりした際に尿漏れがある。骨盤底筋が緩み、小さな刺激などでも尿道が開きやすくなるのが原因。妊娠や出産を機になりやすい。骨盤底筋訓練や減量などで改善する。重症の場合は外科手術も有効になる。

【間質性膀胱炎】感染症ではない原因不明の炎症。アレキサーや自己免疫疾患などの関連が指摘されている。痛みがあり尿をためられなくなる。生理食塩水を注入して膀胱を膨らませる水圧拡張術で硬くなった膀胱を物理的に広げ、正常な粘膜の再生を促す。

鶴見病院は7月から、女性専用の外来を設置した。毎週火曜午後2時〜4時(予約制)。住野部長は「症状に合わせた適切な治療で症状の改善は見込める。女性外来はスタッフも女性なので、気軽に悩みや不安を打ち明けてほしい」と呼びかけている。問い合わせは同病院予約センター(0977-23-7137、月曜から金曜の午前8時半〜午後5時まで)。

①行動療法

①膀胱訓練 尿意があってもすぐにトイレには行かず我慢することで、トイレに行く間隔を長くする。*膀胱炎などの感染症がある人は症状が悪化するので注意が必要。
②骨盤底訓練 肛門を5秒締めて10秒緩める訓練を1日30〜80回する。
③減量 1割体重を減らすと半数の人で改善の報告もある。

②薬物療法

膀胱の収縮や弛緩(しかん)などの活動に関わる神経伝達物質の生成を抑える薬を服用する。(抗コリン薬、ベータ3受容体刺激薬など) 抗コリン薬は喉の渇きや便秘、ベータ3受容体刺激薬は動悸(どうき)などの副作用がある。

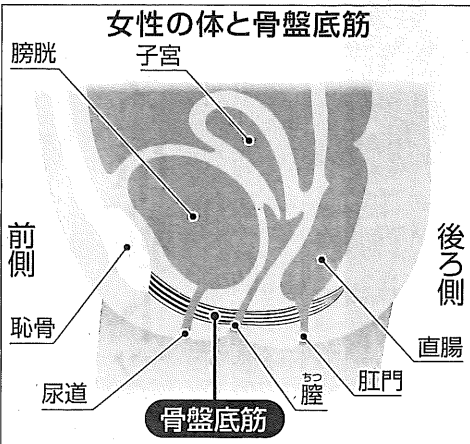
③神経変調療法

膀胱につながる神経に電気刺激を与えて、神経の動きを調整する。海外は多いが、日本ではまだ広く行われていない。

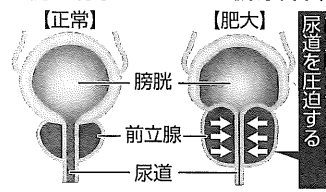
④外科手術

(女性)メッシュを挿入して骨盤底を支えることで臓器が垂れるのを防ぐ骨盤底再建術。再発も低く、生活の質の改善も高い。(男性)前立腺肥大症には尿道の通過障害を改善させる経尿道的前立腺切除術など。

過活動膀胱の治療法



前立腺肥大症による排尿障害



【正常】膀胱、前立腺、尿道。
【肥大】前立腺が大きくなり尿道を圧迫する。
【感染症】膀胱炎や尿道炎。痛みや尿の濁りがある。抗生物質の服用で改善する。繰り返す人は慢性膀胱炎などの可能性があるのので、診察が必要。
【がん】子宮がんや直腸がんなど骨盤内の手術後

【間質性膀胱炎】感染症ではない原因不明の炎症。アレキサーや自己免疫疾患などの関連が指摘されている。痛みがあり尿をためられなくなる。生理食塩水を注入して膀胱を膨らませる水圧拡張術で硬くなった膀胱を物理的に広げ、正常な粘膜の再生を促す。