

男性版

「トイレが近くて」 困っていませんか？

監修 信州大学医学部 泌尿器科 教授 西澤 理



トイレのこと
気にしない生活へ

 **astellas**
アステラス製薬



「トイレが近い」ことを
「歳のせい」とあきらめていませんか？
でも、それは病気かもしれません。

夜、何度もトイレに起きて
よく眠れない



仕事中や会議中に
すぐトイレに行きたくなる



トイレが気になって
旅行を楽しめない



急にトイレに行きたくなり
間に合わないかもとヒヤヒヤする



長時間の外出を避けている



 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。

過活動膀胱症状質問票

質問	症状	点数	頻度
1	朝起きた時から 寝る時まで、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	0	なし
		1	週に1回より少ない
		2	週に1回以上
4	急に尿がしたくなり、 がまんできず尿を もらすことが ありましたか	3	1日1回くらい
		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
合計点数	点	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

✂ へ切り取り線



あなたのチェックの結果は？

1

質問3が2点以上

「急に尿がしたくなり、がまんが
難しいこと…」が週1回以上

2

合計点数が
3点以上

両方に当てはまる方

あなたの症状は **過活動膀胱** の
可能性があります。

5点以下の方 → 軽症

合計点数が 6~11点の方 → 中等症

12点以上の方 → 重症

上の①②に当てはまらなくても、
尿の症状がある方は、**前立腺肥大症**や
他の病気である可能性があります。
(6ページ以降をご覧ください。)

前立腺肥大症の
詳細は6ページ



ハサミ
切り取り線

過活動膀胱の症状とは？

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です。
過活動膀胱の患者さんでは
必ずみられる症状です。



昼間頻尿

日中に8回以上トイレに行く症状です。
過活動膀胱に通常伴う症状です。



夜間頻尿

夜中に1回以上、おしっこのために
起きたりする症状です。
過活動膀胱に通常伴う症状です。

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です。
過活動膀胱では、この症状は
伴わないこともあります。



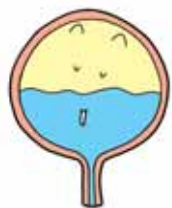
過活動膀胱の起こるしくみは？

過活動膀胱は、膀胱が異常な働きをすることで起こります。



膀胱が勝手に縮んだり、過敏な働きをするために、尿が充分たまっていないうちに、急に、がまんできない尿意が起こります。

〈 正常な膀胱 〉



〈 過活動膀胱 〉



過活動膀胱の原因は？

高齢男性で最も多い原因は**前立腺肥大症**です。

前立腺肥大症

前立腺肥大症の
詳細は6ページ



前立腺の肥大により尿が出にくい状態が続き、膀胱が過敏に働くようになるもので、高齢男性の過活動膀胱の原因として最も多いものです。

その他の原因

その他の原因に対する
治療は12ページ



脳卒中などの後遺症で、脳と膀胱の筋肉を結ぶ神経の回路に障害が起きていることがあります。また、はっきりした原因がなく、膀胱の神経が過敏に働いていることもあります。

前立腺肥大症とは？

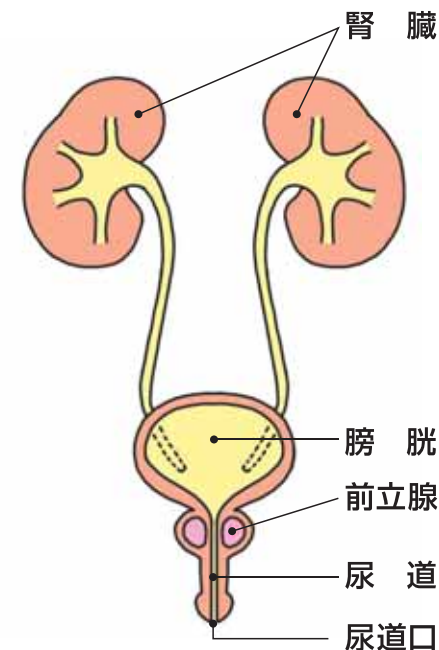
前立腺が肥大し、尿道を圧迫することにより起こる病気(尿のトラブル)です。

前立腺は、膀胱の下で、尿道を取り囲むような形をした臓器です。

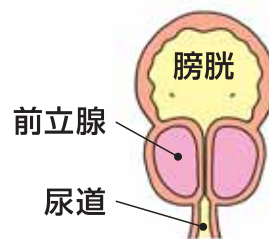
前立腺が大きくなったり、前立腺の筋肉が過剰に縮まって尿道が圧迫されるために、「尿が出にくい」といった症状が起こります。

尿道の圧迫が続くと、膀胱が勝手に縮みやすくなるために、「トイレが近い」「もれそうだがまんできない」などの症状も起こってきます。

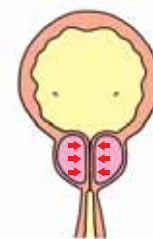
前立腺肥大症は、トイレが近いことに悩む高齢男性に、最もよくみられる病気です。



前立腺が尿道を圧迫する2つの理由



前立腺が大きくなり、尿道を圧迫している



前立腺の筋肉の過剰な収縮により尿道が圧迫されている

前立腺肥大症の症状は？

多くの方が、尿が“出にくい”といった症状と“トイレが近い”という症状の両方をあわせてもっています。

排尿後、まだ尿が残っている感じがする

残尿感

トイレが近い

昼間頻尿

尿が途中でとぎれる

尿線途絶

急に尿意をもよおし、もれそうだがまんでできない

尿意切迫感

尿の勢いが弱い

尿勢低下

おなかに力を入れないと尿が出ない

腹圧排尿

夜中に何度もトイレに起きる

夜間頻尿



前立腺肥大症のチェックをしてみましょう！

あなたの状態にもっとも近いものを選んで、点数の数字を○で囲んでください。



I-PSS (国際前立腺症状スコア)

この1カ月の間に、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	割合より少ない 5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 2回に1回の	ほとんどいつも
① 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	1	2	3	4	5
② 尿をしてから2時間以内にもう1度しなくてはならないことがありましたか	0	1	2	3	4	5
③ 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	1	2	3	4	5
④ 尿をがまんするのが難しいことがありましたか	0	1	2	3	4	5
⑤ 尿の勢いが弱いことがありましたか	0	1	2	3	4	5
⑥ 尿をし始めるためにおなかに力を入れることがありましたか	0	1	2	3	4	5
⑦ 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回	1回	2回	3回	4回	5回以上
	0	1	2	3	4	5
合計点数						点

QOL (生活の質) スコア

	とても満足	満足	ほぼ満足	なんともいえない	やや不満	いやだ	とてもいやだ
現在の尿の状態がこのまま変わらずに続くとしたら、どう思いますか	0	1	2	3	4	5	6
点数							点



あなたのチェックの結果は？

I-PSSの①～⑦の合計点が
8点以上の方



あなたは **前立腺肥大症** の
可能性があります。

I-PSSの
①～⑦の
合計点数が

0～7点の場合 → 軽症

8～19点の場合 → 中等症

20～35点の場合 → 重症

合計点数が8点以上ではなくても、
尿の症状がある場合には、**前立腺肥大症**や
他の病気である可能性があります。
(他の病気については
14～15ページをご覧ください。)



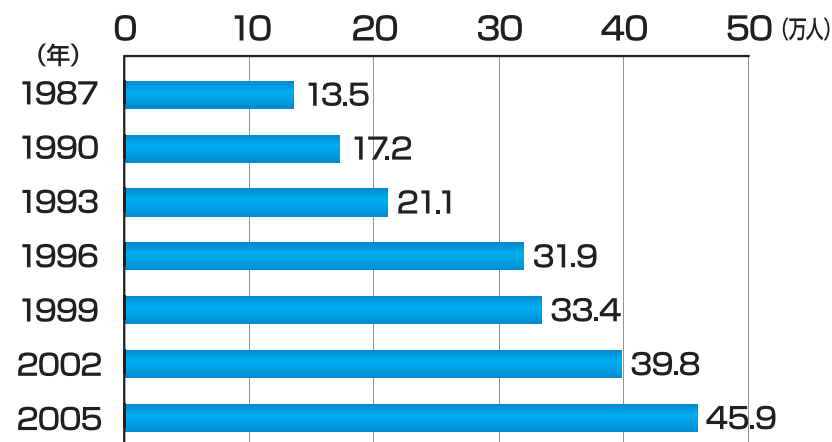
✂
切り取り線

前立腺肥大症の 患者さんは多いのですか？

前立腺肥大症の患者さんは年々増え続け、
多くの男性が前立腺肥大症で悩んでいます。

55歳以上の男性の5人に1人は前立腺肥大症と言われ、
治療を受けていない方を含めると、
およそ400万人の患者さんがいると推定されています。

前立腺肥大症の患者数の推移



※ 前立腺肥大症を主疾患として受診している患者の数

厚生労働省：患者調査 2005



病院・診療所では、 初めにどんなことを調べますか？

問診（医師からの質問）

どのような尿のトラブルがどの程度あるのかを聞きます。簡単な質問票に記入してもらうこともよくあります。

2ページや8ページの質問票を切り取って持参すると便利です。



検査

前立腺肥大症以外の病気ではないことの確認や、尿のトラブルの詳しい状態を調べるために、簡単な検査を行うこともあります。

血液検査

腎臓の働きや、前立腺がんがないかを調べます。

尿検査

尿に血がまじっていないか、細菌がないかなどを調べます。がんや感染症を見つけることができます。

超音波検査

膀胱に残っている尿の量や前立腺、膀胱の状態を調べます。



治療はどのように行われるのですか？



〈主な治療法〉

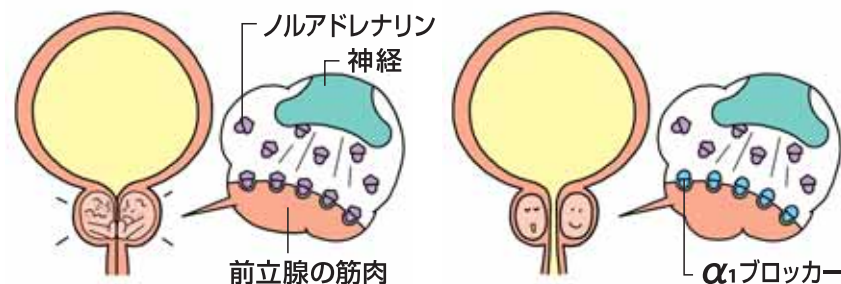
原因が前立腺肥大症の場合.....

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。前立腺を収縮させる“ノルアドレナリン”という物質の働きをブロックする薬で、前立腺の過剰な収縮を抑えます。他に、男性ホルモンの働きを抑える薬、漢方薬なども使われます。

前立腺肥大症

α_1 ブロッカーによる治療



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。

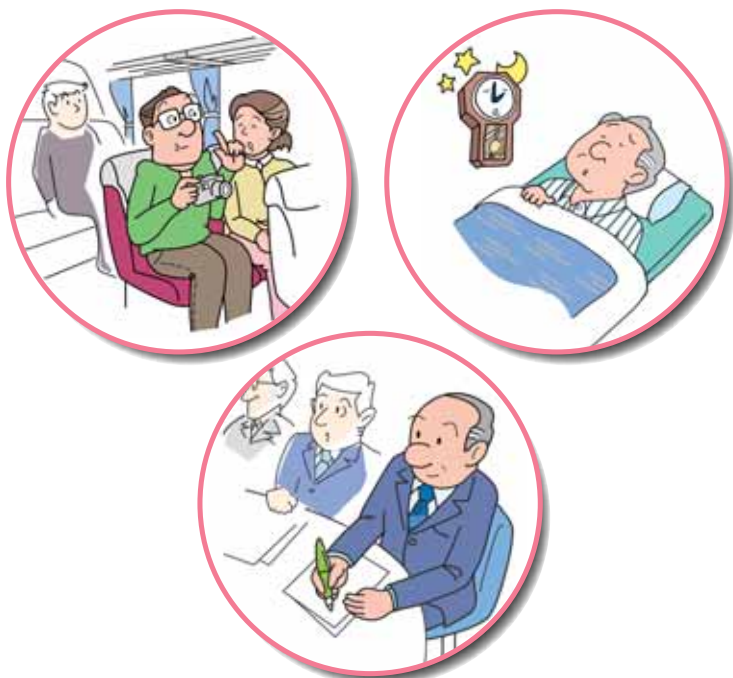
その他の原因の場合.....

前立腺肥大症のない過活動膀胱の方（若い方など）の場合は、膀胱の過剰な収縮を抑える、抗コリン薬という薬が主に使われます。

「歳のせい」とあきらめず、 ひとりで悩まずに 早めに医師に相談しましょう!



尿のトラブルを抱えている方はたくさんいらっしゃいますが、ご自身が「前立腺肥大症」などの病気にかかっていることに気付いていない方も多くいらっしゃいます。尿のトラブルは、多くの場合、薬で改善することができますし、また、それらの症状が前立腺がんなどの重大な病気によるものである可能性もあります。元気で、いきいきした生活を送り、夜もゆっくり休めるように、歳のせいとあきらめず、ひとりで悩まずに、ぜひ早めに医師に相談しましょう。



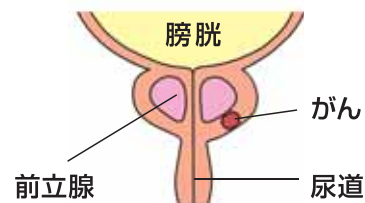
前立腺肥大症、過活動膀胱以外の 尿のトラブルの原因

前立腺がん

前立腺にできるがんです。前立腺肥大症とは全く別の病気で、前立腺肥大症が前立腺の内側にできるのに対して、前立腺がんは外側にできます。このため、はじめのうちは尿のトラブルが起こりにくいのが特徴です。血液検査(PSA検査)により、前立腺がんを早く見つけることができます。

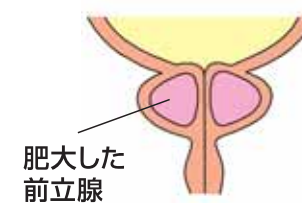
前立腺がん

前立腺の外側(外腺)に
発症する



前立腺肥大症

前立腺の内側(内腺)が
肥大する

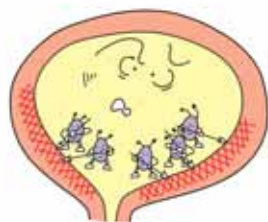


膀胱がん

膀胱にできるがんです。
痛みを伴わない血尿、頻尿、排尿時の痛み、
残尿感などがみられます。

感染症(膀胱炎や尿道炎など)

尿道から細菌が入って
炎症が起こる病気です。
頻尿や尿意切迫感の他に、
発熱や排尿痛などがみられます。



心因性の頻尿(神経性頻尿)

精神的な問題が原因で、頻尿や尿意切迫感が
起こる場合があります。
「トイレのことを心配すると尿意を感じる」、
「緊張した時にトイレに行きたくなる」は、
その一つの例です。

膀胱結石

膀胱内に結石(尿の中のカルシウムやシュウ酸などが
固まったもの)ができる病気です。
頻尿の他に、血尿や排尿痛が出ることがあります。

Q&A

前立腺肥大症や
過活動膀胱について、
みなさんの疑問や
不安にお答えします。



Q1. 過活動膀胱と前立腺肥大症は、 どこが違うのでしょうか？

A1. 過活動膀胱は、「突然がまんできかないような尿意
(尿意切迫感)が起きる状態」のことであり、この
状態を引き起こす原因の一つが前立腺肥大症です。
高齢男性の過活動膀胱の原因として最も多い
のが、この前立腺肥大症です。前立腺肥大症は、
前立腺が尿道を圧迫することにより尿のトラブルが
起こる病気です。

Q2. トイレが近いのは 歳のせいですか？

A2. トイレが近いのは、加齢により膀胱の機能が
衰えたからではなく、前立腺肥大症などの原因
疾患により、過活動膀胱という病的状態になっ
ている可能性があります。その場合には、原因に
あった治療をすれば、歳をとった方でも、多くの
場合症状を軽くすることができます。歳のせいと
あきらめずに、ぜひ医師にご相談ください。

Q3.

市販の排尿障害改善薬でも、
症状の改善はできますか？

A3. 市販の薬剤でも、症状が改善する場合があります。ただし、「トイレが近い」というその症状には原因がたくさんあるので、原因にあった治療をすることが大切です。また、その症状が前立腺がんなどの重大な病気によるものである可能性もあります。まずは医師に診断してもらうことが大切です。

Q4.

日常生活で気をつけた方が
いいことはありますか？

A4. アルコールや刺激の強い食べ物を控え、寝る前の水分の摂り過ぎには注意しましょう。便秘にならないように気をつけることも大切です。適度な運動を心がけ、クーラーなどで体(特に下半身)を冷やさないようにしましょう。おしっこをがまんしすぎるのもよくありません。ただし、このような日常生活の注意だけで、症状をすべて改善できるわけではありませんので、まずは、トイレが近くて困っていることを、医師に相談してみましよう。

Q5.

手術が必要になることは
ありますか？

A5. 前立腺肥大症のない過活動膀胱の治療で手術が必要になることは、まずありませんが、原因が前立腺肥大症の場合で、薬で十分な効果が得られない時には、手術をする可能性があります。

排尿のトラブルのことを、もっと詳しく知りたい方は…



こちらのWEBサイトもご覧ください。

<http://www.hainyou.com/>



※実際のイメージとは異なる場合があります。

旅行や、映画・お芝居…

人生において楽しいことはたくさんありますが、
トイレが近くて楽しめないなんてことはありませんか？
「トイレが近い」ことは病気の可能性があり、
医師に相談し、治療することで、
症状がよくなった方もいらっしゃいます。
ひとりで悩まずに、医師に相談してみませんか？
トイレのこと、気にしない生活へ

野際陽子



野際陽子