

女性版

# 「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、過活動膀胱(OAB)<sup>\*</sup>という  
病気の可能性があります。 ※ Overactive Bladderの略



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	3回以上
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
		3	1日1回くらい
		4	1日2~4回
		5	1日5回以上
4	急に尿がしたくなり、がまんでせずに尿をもらす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
		3	1日1回くらい
		4	1日2~4回
		5	1日5回以上
合計点数		点	

ハサミで切り取り線

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

家事や電話中に  
すぐトイレに行きたくなる

夜、何度もトイレに起きて  
よく眠れない

尿がもれて  
恥ずかしい思いをした

長時間の外出を避けている

トイレが気になって  
旅行を楽しめない



## 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**



ハサミで切り取り線

## 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。

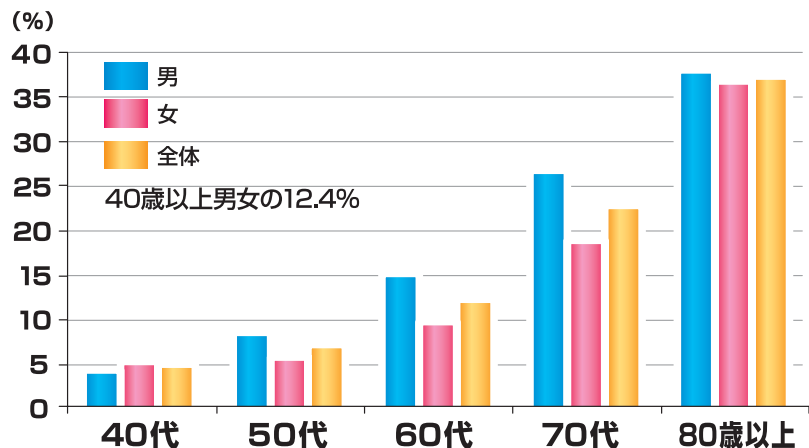


## 過活動膀胱の患者さんは多いのですか？

多くの女性が過活動膀胱で悩んでいます。

ある調査で、日本人の40歳以上の女性のおよそ10人に1人が、過活動膀胱の症状を経験しているということがわかりました。この中で、およそ半分の方が切迫性尿失禁を経験していました。

### 過活動膀胱の年齢別性別有病率



この調査での過活動膀胱の条件 頻尿 (1日8回以上)、尿意切迫感 (週1回以上)

本間之夫ほか:日本排尿機能学会誌:14(2):266, 2003

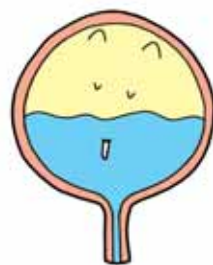


## 過活動膀胱の起こるしくみは？

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。膀胱の異常が起こる原因には、以下のようなものがあります。

〈 正常な膀胱 〉



〈 過活動膀胱 〉



### 神経系のトラブル

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た場合。

### 骨盤底筋のトラブル

出産や加齢によって、子宮、膀胱、尿道などを支えている骨盤底筋と呼ばれる筋肉が弱くなった場合。

### それ以外

何らかの原因で膀胱の神経が過敏に働く場合や、原因が特定できない場合。過活動膀胱の多くは、原因が特定できません。





## 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ページの質問票を切り取って持参すると便利です。



### 検査

過活動膀胱以外の病気ではないことを確認するために、簡単な検査を行うこともあります。

#### 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膀胱の状態、がんや結石がないかなどを調べます。



## 治療はどのように行われるのですか？

### 〈過活動膀胱の主な治療法〉

#### 薬による治療

過活動膀胱では、内服薬による治療が一般的です。



#### その他の治療

薬で効果がない時には、骨盤底筋の収縮力を強化したり、膀胱や尿道の神経の働きを調整する電気刺激法で治療することもできます。

「膀胱訓練」や「骨盤底筋訓練（骨盤底筋体操）」というトレーニングも効果があります（☞15～17ページ）。

## 「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！

過活動膀胱という病気を、  
まだご存じない方もいらっしゃるが、  
多くの方がそのつらい症状に悩んでいます。  
過活動膀胱の症状は、たいていの場合、  
薬で改善することができます。実際に薬による治療で、  
つらい症状から解放された方もたくさんいらっしゃいます。  
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。



## Q&A

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.** トイレが近いのは歳のせい  
で、治療しても治らないのでは  
ないでしょうか？

**A1.** 過活動膀胱には、歳をとることで起きてくる神経の異常が関係することがあり、実際に、年齢の高い方ほど過活動膀胱の方は多くなります。しかし、歳をとった方がみな過活動膀胱になるわけではなく、歳をとった方でも、治療を受ければ多くの方が症状を軽くできます。歳のせいとあきらめず、ぜひ医師にご相談ください。

**Q2.** 病院・診療所に行ったら、  
いろいろ検査をされるのですか？

**A2.** 過活動膀胱の可能性がある時には、病院・診療所では、まず問診や質問票も使った診察が行われます。他の病気ではないことを確かめるために、尿検査や超音波検査、レントゲン検査などの簡単な検査を行うこともあります。これらの検査は、とくに負担のない検査なので心配はいりません。必要に応じて、詳しく調べる検査が行われることもあります。

### Q3.

薬を使わずに、過活動膀胱を治すことはできませんか？

**A3.** 膀胱訓練や骨盤底筋訓練を行うことが勧められます(☞ 15~17ページ)。しかし、この訓練だけで、症状を全て治すのは難しいかもしれません。通常は薬による治療と一緒にいきます。また水分の摂り過ぎでトイレが近くなる場合があります。水分の摂取を減らすことで症状が改善することもあります。過活動膀胱では、薬による治療が最も一般的です。医療機関で処方される薬には、過活動膀胱に対して効果のある抗コリン薬などがあります。副作用に注意する必要がありますが、症状が良くならない場合は、薬による治療について、医師にご相談ください。

### Q4.

手術が必要になることはありますか？

**A4.** 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。薬による治療と、膀胱訓練や骨盤底筋訓練などを続ければ、多くの方は症状が軽くなります。腹圧性尿失禁(☞ 12~13ページ)をあわせもっていて、薬などの治療で良くならない時は、手術を考慮することもあります。

## 過活動膀胱以外の尿のトラブルの原因



過活動膀胱と似た尿のトラブルを起こす病気として、腹圧性尿失禁や感染症、子宮の病気、がんなどがあります。

### 腹圧性尿失禁

尿道などを支えている骨盤底筋などの働きが弱くなることで尿道をうまく締められなくなり、尿もれを起こす病気です。過活動膀胱と腹圧性尿失禁の両方の症状がみられる方もいます。

### 症状

次のような強い腹圧がかかるような動作をした時、尿がもれてしまいます。

- 咳をする、くしゃみをする、笑う
- 走る、テニスやゴルフなどのスポーツをする
- 重い物を持ち上げる
- 坂道や階段を昇り降りする



### 患者さんの数

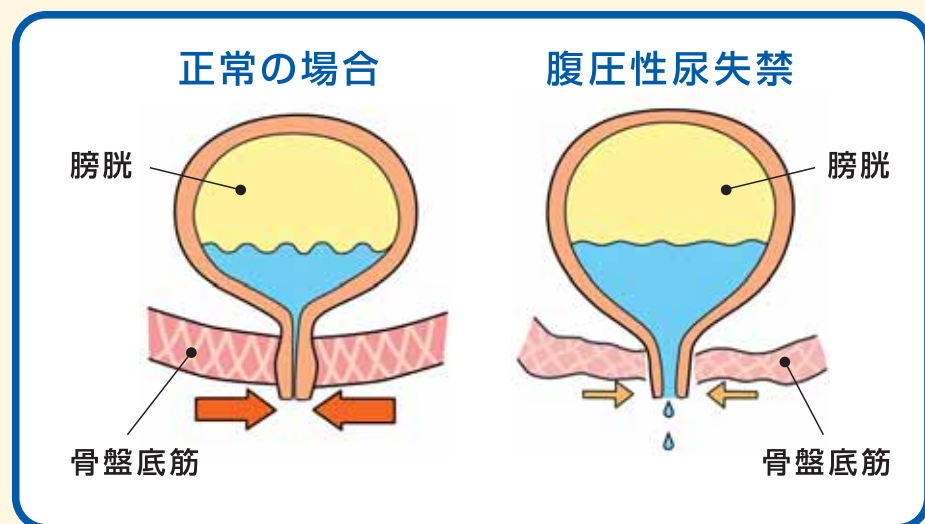
40歳以上の女性の8人に1人が、腹圧性尿失禁の症状を経験しています。とくに、出産を経験した女性に多くみられます。



## 原因 .....

おなかに強い力(腹圧)がかかった場合、「骨盤底筋」という筋肉が膀胱と尿道を支えることで、尿道が締められ、尿がもれるのを防いでいます。腹圧性尿失禁では、この骨盤底筋が弱くなったり傷んだりすることによって、尿道をうまく締められなくなり、尿もれを起こします。

加齢や出産、女性ホルモンの低下が関係しています。



## 薬による治療 .....

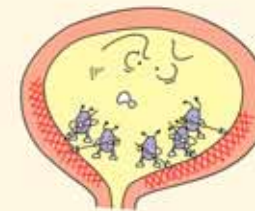
尿道を締める働きがある薬(ベータ刺激薬)などを用います。

## 手術などによる治療 .....

手術をして尿道をつりあげる方法(尿道スリング手術)や、コラーゲンを注入して尿道の筋肉を強くする方法などがあります。

## 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。



## 子宮内膜症

子宮内膜に似た組織が子宮以外の場所のできる病気です。頻尿の他に、下腹部痛や排尿痛などが起こります。

## 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。

## 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。





# ふだんの生活の中でできる 過活動膀胱の治療

薬の服用とあわせて生活の中で行うことが勧められる  
治療法として「膀胱訓練」や「骨盤底筋訓練」があります。

## 膀胱訓練 .....

トイレに行きたくなくても、がまんする訓練です。  
膀胱にためることのできるおしっこの量を  
増やすことができます。  
がまんする時間は5分くらいから始めて、  
少しずつ時間を延ばしていきましょう。



## 骨盤底筋訓練(骨盤底筋体操) .....

尿道を締める力を鍛えるための体操です。基本の方法を  
覚えて、生活の中でこまめに行っていきましょう。

### 基本の方法

- 1**  
あお向けになり、  
両足を肩幅程度に開いて、  
両ひざを軽く立てましょう。  

- 2**  
尿道・肛門・膣をきゅっと  
締めたり、緩めたりし、  
これを2~3回繰り返します。  
  
尿道 膣 肛門
- 3**  
次は、ゆっくりぎゅうっと締め、  
3秒間ほど静止します。  
その後、ゆっくり緩めます。  
これを2~3回繰り返します。  
締める時間を少しずつ  
延ばしていきます。  


1回5分間程度から始めて、10~20分まで、  
だんだん増やしていきましょう。

## 生活の中で

### ひじ・ひざをついた姿勢で (朝・晩、布団の中)

床にひざをつき、ひじをクッションの上ののせ頭を支えて行います。



### テーブルを支えにした姿勢で (家事、仕事の合間に)

足を肩幅に開いて立ち、手は机の上に乗せて行います。



### 椅子に座った姿勢で (テレビを見ながら)

足を肩幅に開いて椅子に座り、足の裏の全面を床につけて行います。



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/>

排尿トラブル

検索



\*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