

頻尿「あなただけじゃない」



福島医大医学部
泌尿器科学講座

小島教授に聞く

頻繁にトイレに行きたくなり、尿意が気になって生活を楽しめないという頻尿の悩みを抱えるシニア世代は少なくない。原因と改善法を福島医大医学部泌尿器科学講座の小島祥敬教授(44)に聞いた。

小島教授によると、頻尿の原因は大きく分けて二つ。ぼうこうにたまる尿が多くなることで頻尿になる「多尿」、もう一つは尿がぼうこうの中にためられない「ぼうこう機能障害」だ。

どちらが原因なのかを調べるには、まず自分でいつ、どのくらいおしっこしたのかを把握することが必要。一般的な人の場合、1日の排尿量は千〜1500ミリリットル、1回の排尿量は200〜400ミリリットル(コップ1、2杯分)。1日の排尿回数は5〜7回、排尿間隔は3〜5時間に1回(起きている間)が平均的とされている。1日の排尿量が多い場合には多尿の可能性があり、1回の排尿量が異常に少ない場合はぼうこう機能障害が疑われる。

ぼうこう機能障害の中でシニア世代に多いのが「過活動ぼう

「過活動ぼうこう」800万人

泌尿器科 恥ずかしくない

の患者がいるといわれている。急に尿がしたくなって我慢ができない「尿意切迫感」があり頻尿の場合、過活動ぼうこうが疑われる。加齢や生活習慣病によりぼうこうの機能が弱くなることが主な原因で、男性の場合は前立腺肥大症に伴うことが多い。

先に挙げた、平均的な排尿量や回数はあくまで平均で、これ以下でも以上でも、「本人が『困っているかどうか』が判断の目安」と小島教授は言う。病院を受診することで、症状が改善することもあつて、病気を早期に見つけることもできるという。

また、女性は腹に力が入ったときに尿が漏れてしまう「腹圧性尿失禁」、出産などが原因により骨盤内の臓器を支える機能が低下し、ぼうこうや子宮、直腸などがちっの入り口から飛び出す「骨盤内臓器脱」で尿漏れ、排尿障害、頻尿になる人もいる。

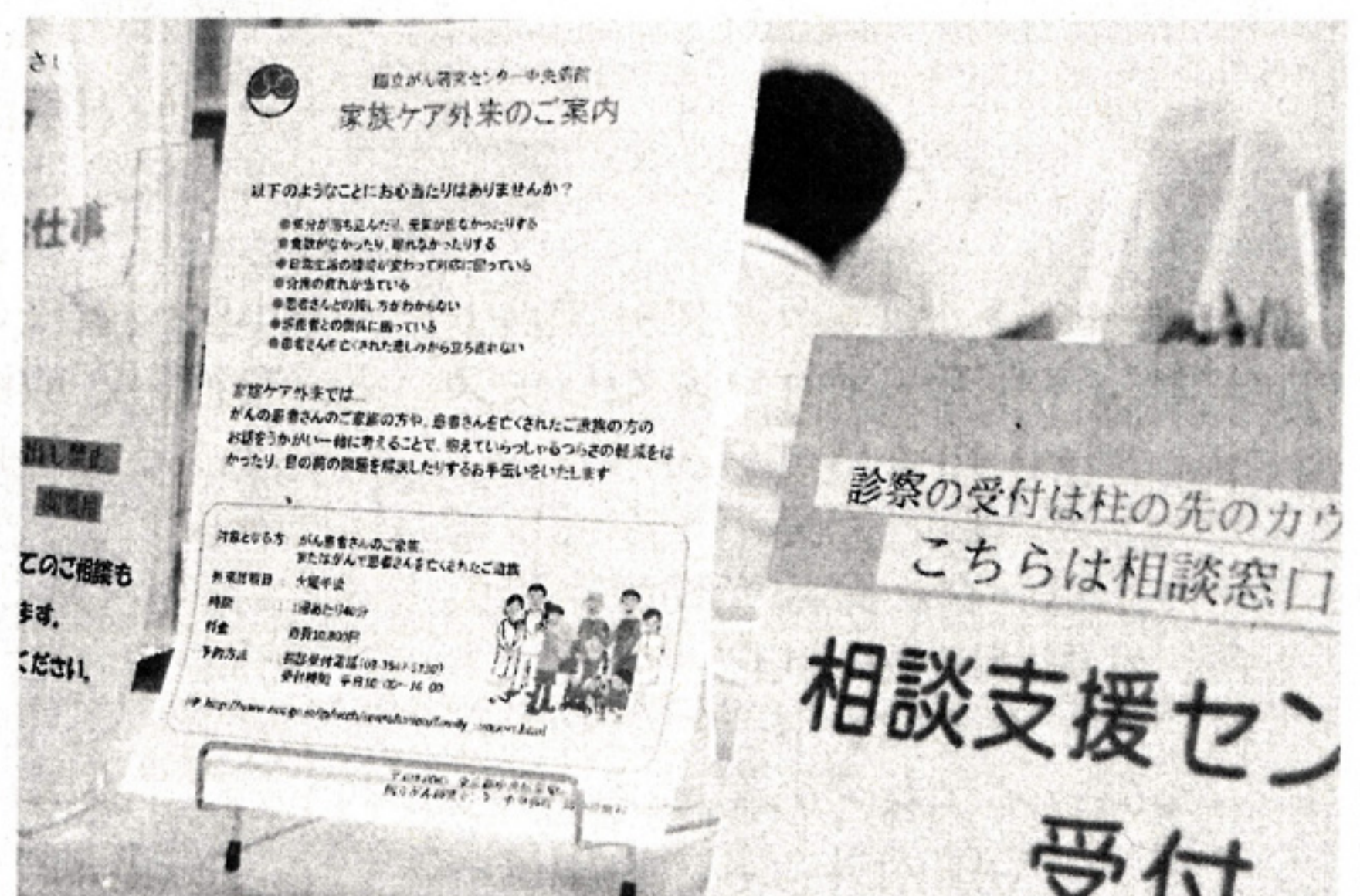
しかし、「泌尿器科に通うのは恥ずかしい」と病院に通わず悩んでいる人も多いという。小島教授は「あなただけではありませぬ。ぜひ泌尿器科に相談して

がんになると、患者本人だけでなく支える家族も大きな衝撃を受け、つらい思いを抱える。中には精神科医らによる専門的な心のケアが必要になる場合もあり「家族は第二の患者」と呼ばれるほど。だが多くの場合、家族は「大変なのは患者本人だから」と気持ちを抑え込み、問題は見過ごされがちだ。そんな現状を変えようと、家族向けに心のケアの窓口を開設する医療機関もある。

がん患者

東京に住む真由美さん(47)は仮名は6年前、2歳上の夫を1年余りの闘病の末に亡くした。病名は骨髄異形成症候群。血液のがんの一種だ。

回復の望みを託して厳しい治療を受け、免疫が低下した夫に風邪をうつしてはいけないうつし、面会以外の外出はほとんどしなくなった真由美さん。夫の可を話す



国立がん研究
中央病院(東京)
に「家族ケア外
した。こちらは
40分でカウンセ
万8000円を支
療だ。

「保険診療だ
ようとするとな
れない場合もあ
のために必ず40
国立がん研
中央病院の相
▲受付に置
ケア外来の