

## 過活動膀胱 ~トイレが近い、回数が多い



### 過活動膀胱とは？<sup>1-3)</sup>

過活動膀胱とは、膀胱が過敏になり、尿が十分に溜まっていけないのに、トイレに行きたくなる病気です。男女ともに多い病気で、年齢が進むにつれてかかる人が多くなり、800万人以上の患者さんがいるといわれています<sup>2)</sup>。排尿の問題は、本人にとっては大切なことで、仕事や家事、対人関係などにも大きな影響が出ることもありますので、気になる場合は、泌尿器科を受診しましょう。

#### 主な症状<sup>2)</sup>

急に我慢できないような尿意が起こる  
トイレが近い・夜中に何度もトイレに起きる  
急にトイレに行きたくなり、我慢ができず尿が漏れてしまうことがある

### 【過活動膀胱の可能性があるかチェックしてみましょう<sup>3)</sup>】

質問	症状	頻度	点数
1	朝起きた時から寝る前までに、何回くらい尿をしましたか	7回以下	0点
		8~14回	1点
		15回以上	2点
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回	0点
		1回	1点
		2回	2点
		3回以上	3点
3	急に尿がしたくなり、我慢が難しいことがありましたか	なし	0点
		週に1回未満	1点
		週に1回以上	2点
4	急に尿がしたくなり、我慢できずに尿を漏らすことがありましたか	なし	0点
		週に1回未満	1点
		週に1回以上	2点
合計点数		1日に1回以上	3点
			点

質問3が2点以上、かつ、合計で3点以上だと過活動膀胱の可能性がります。1日の尿の回数は人によって様々なので、一概に1日に何回以上が異常とはいいません<sup>1)</sup>が、回数が多くて、困っているような場合には受診しましょう。

### 過活動膀胱の原因<sup>2,3)</sup>

過活動膀胱には、脳と膀胱を結ぶ神経のトラブルで起こるものと、それ以外の原因で起こるものがあります。

#### 神経のトラブルが原因

脳と膀胱は神経で繋がっていて、お互いに連携して、意識的に尿を膀胱にためておくことや、必要に応じて尿を出すことができます。しかし、神経が何らかの障害を受けると、このコントロールがうまくいかなくなり、過活動膀胱の症状が出ます。例えば、膀胱に尿が少ししかたまっていても尿を出そうとしてしまうケースです。

#### 神経のトラブル以外が原因

過活動膀胱の原因で多いのは、神経のトラブル以外です。中でも多いのは、加齢によるものや、原因が不明なものです。

男性の場合は、前立腺肥大症(尿道を取り囲む前立腺が肥大することによって、尿が出づらくなる)が関連しているものがあります。前立腺肥大症で、トイレのたびに、出にくい尿をなんとか出そうとすることで、膀胱に負担がかかり続け、膀胱が敏感になるために起こります。



女性の場合は、骨盤底の緩みが関係しているものがあります。加齢や出産などによって、膀胱や尿道、子宮などを支えている骨盤底の筋肉が弱くなったり傷んだりすることで、膀胱や尿道が不安定になり、排尿がスムーズにいかなくなります。このため、中高年の女性では、笑ったり、咳やくしゃみをした時に、腹圧がかかって尿が漏れることがあります。



## トイレが近くなる他の病気

トイレが近くなる病気は、過活動膀胱以外にもあります。

### 頻尿が起こる病気の例

病 気	トイレが近くなる理由
尿路結石 (男性に多い)	膀胱や尿道にできた石によって、膀胱や尿道が刺激されるため、尿がたまっていてもトイレに行きたくなる。
膀胱炎 (女性に多い)	炎症により膀胱が刺激されるため。
水の飲みすぎ	摂取する水分が多いので、尿も多くなる。

## 過活動膀胱の治療

治療には薬による治療と、薬を使わない行動療法(生活習慣の改善も含む)などがあります。

ここでは、治療の中心となる薬物療法と、日常生活で気をつけることについてまとめます。

### 薬物療法について

#### ■ 「抗コリン薬」

- 「抗コリン薬」と呼ばれる薬が中心に使われます。膀胱を収縮させる「アセチルコリン」の働きを弱めることで、膀胱がむやみに収縮することを抑えます。
- アセチルコリンは、全身のいろいろな部位に働いていますが、特に膀胱での働きを弱めるような作用を持つ飲み薬がよく使われます(ベンケア、デトルシール、ウリトス、ステーブラ、トビエースなど)。貼るタイプの(ネオキシテープ)もあります。
- 抗コリン薬は、副作用として口の渇きや便秘などが起こる場合があります。眠気も出る場合があるので車の運転等は注意が必要です。また、緑内障の人などは、病気のタイプによっては、この薬が飲めないことがあります。

#### ■ その他の治療薬

膀胱の緊張を緩める作用をもつ薬(ベタニス、ブラダロン)もあります。

#### ■ 漢方薬<sup>4)</sup>

##### ■ 八味地黄丸(はちみじおうがん)

膀胱の充満感を抑制することで、頻尿、排尿困難に効果を現します。牛車腎気丸(ごしやじんきがん)は、八味地黄丸に似た成分で、冷えやむくみが強い場合に服用します。

##### ■ 清心蓮子飲(せいしんれんしいん)

夜間よりも昼間に尿意が強く、不安感やイライラ感のある頻尿に効果があります。

#### ■ 前立腺肥大のある過活動膀胱の場合

前立腺肥大を治療することによって、過活動膀胱の症状が軽減することがあるので、前立腺肥大の治療が優先されます。

### 日常生活で気をつけること<sup>2)</sup>

身体(特に下半身)を冷やさないようにしましょう。

ビールなどのアルコール、お茶やコーヒーなどのカフェイン類、刺激の強い食べ物を控えましょう。

水分のとり過ぎに注意しましょう。

外出時などは、早めにトイレに行くようにしましょう。



#### 【参考・引用文献】

- 1) 日本泌尿器科学会: こんな症状があったら「尿が近い、尿の回数が多い ~頻尿~」  
<http://www.urol.or.jp/public/index.html>
- 2) アステラス製薬株式会社: 排尿トラブル改善.com  
<http://www.hainyou.com/>
- 3) アルフレッサ株式会社: SAFE-DIガイドラインシリーズ 過活動膀胱
- 4) ツムラ漢方スクエア: 高齢者と泌尿器疾患