

尿もれ、頻尿で悩んでいませんか？

1、尿もれの種類

(1) 切迫性尿失禁 おしっこがしたくなったら我慢ができてなくて、トイレまで間に合わなくて途中でもれてしまう状態。脳梗塞や脳出血後の方にみられます。

(2) 腹圧性尿失禁 くしゃみ・咳、重たいものを持ち上げたときなどの急に腹圧が加わったときに尿がもれる状態。お産を多く経験された方や高齢の女性にみられます。

(3) 溢流性尿失禁 膀胱に多量の残尿があるため、たえずちびりちびりと尿があふれてもれる状態。前立腺肥大症や尿道狭窄、膀胱の機能障害の方にみられます。ひどくなると腎機能障害

から腎不全になることがあります。

(4) 機能性尿失禁 膀胱の働きには問題ありませんが、動けない、寝たきりなどの体の機能の障害によって起こります。

2、尿もれの治療は？

(1)の尿もれは「過活動膀胱」という病気です。文字通り、膀胱の活動が強すぎると少ししか尿がたまっていなくても、おしっこに行きたくなくなるといことになりまます。現在、この過活動膀胱の患者さんは、日本全国で推定810万人いるといわれています(図1)。

治療には膀胱の活動を抑える抗コリン薬という薬を用います。薬をのみ始めて

1〜2週間で効果が現れてきます。お薬で効果不十分な場合は、電気刺激療法や干渉低周波療法(図2)を併用します。干渉低周波療法は痛みがなく、無害で、1回20分程度の治療を週に1回くらい行います。

おしっこの回数が多い、おしっこがもれる、このような症状があっても恥ずかしいとか、歳とったからしょうがないと、あきらめていませんか。尿もれや頻尿には治療次第で治るものが少なくありません。

図1. 過活動膀胱の頻度

推定患者数：40歳以上の女性の10人に1人

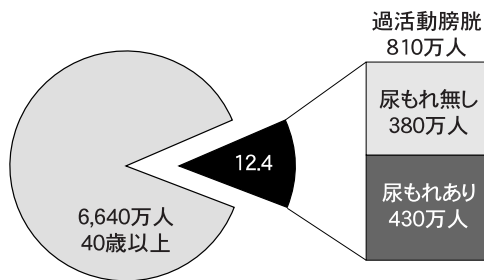
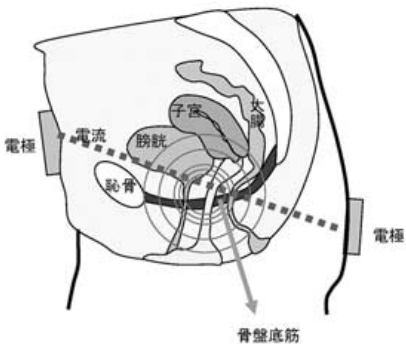


図2. 干渉低周波のイメージ図



下腹部とお尻に装着した計4枚の電極から、周波数の近い電流を流すと、交差する骨盤内ですなり(干渉波)が発生する。この干渉波が膀胱や尿道、骨盤底筋、神経を刺激し、マッサージ効果が得られる。

1回の治療時間は約20分。痛みや皮膚の刺激はほとんどない。

図3. 骨盤底筋体操



(2)の尿もれは、お薬よりもまずは骨盤底筋体操(図3)といういわゆる筋力トレーニングをすることでもれが軽くなる可能性があります。これでも良くならない場合は薬、手術を考慮することになります。

ことになります。おしっこのもれや頻尿を歳のせいだとあきらめないで、一度泌尿器科専門医に診てもらうことをお勧めします。



庄原赤十字病院
泌尿器科部長
上田光孝