

泌尿器科疾患(頻尿、尿失禁) について



名戸ヶ谷病院 泌尿器科
田中 道雄

■ 正常な排尿とは？（成人の場合）

- ・1日の排尿量 : 200～400mL
- ・1回の排尿時間 : 20～30秒
- ・1日の排尿量 : 1,000～1,500mL
- ・1日の排尿回数 : 5～7回
- ・排尿間隔 : 3～5時間に1回（起きている間）

個人差があります

■ 排尿障害

排出症状・・・尿の勢いが弱い、途絶える、時間がかかる
力まないと尿が出ない、切れが悪いなど

蓄尿症状・・・排尿回数が多い、尿が漏れる(尿失禁)など

◆尿の回数が増える
(特に夜間)



◆排尿の後すぐまた
トイレに行きたくなる



◆尿がでにくく、下腹部に
不快感がある



■ 前立腺症状スコア

0~7点が軽症、8~19点が中等症、20以上が重症

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	5回に1回の割合より少ない	2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	ほとんどいつも	点数
1.この1ヵ月の間に、尿をした後にまだ尿が残っている感じがありましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点	0
2.この1ヵ月の間に、尿をしてから2時間以内にもう一度しなくてはならないことがありましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点	0
3.この1ヵ月の間に、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点	1点	2点	3点	4点	5点	0
4.この1ヵ月の間に、尿を我慢するのが難しいことがありましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点	0
5.この1ヵ月の間に、尿の勢いが弱いことがありましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点	0
6.この1ヵ月の間に、尿をし始めるためにお腹に力を入れることがありましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点	0
7.この1ヵ月の間に、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 0点	1回 1点	2回 2点	3回 3点	4回 4点	5回以上 5点	0

■ 過活動膀胱質問票

質問3「尿意切迫感」が2点以上で、合計点が3点以上

質問	症状	頻度	点数
1	朝起きた時から寝る時までに、 何回くらい尿をしましたか	7回以下	0
		8～14回	1
		15回以上	2
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
		1回	1
		2回	2
		3回以上	3
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	無し	0
		週に1回より少ない	1
		週に1回以上	2
		1日1回くらい	3
		1日2～4回	4
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	1日5回以上	5
		無し	0
		週に1回より少ない	1
		週に1回以上	2
		1日1回くらい	3
		1日2～4回	4
		合計点数	点

排尿日誌に記録してもらふことにより、有用な情報が得られます。

1

日目 月 日 ()

起床時間		就寝時間		翌日の起床時間	
AM	時	AM	時	AM	時
PM	分	PM	分	PM	分

起きてから寝るまで

	時間	排尿 (○印)	尿量 (mL)	切迫感 (○印)	もれ (○印)	備考 (水分摂取量についても記入 してください。7ページ参照)
AM	時					
PM	分					
AM	時					
PM	分					
AM	時					
PM	分					
AM	時					
PM	分					
AM	時					
PM	分					
AM	時					
PM	分					
AM	時					
PM	分					
AM	時					
PM	分					
AM	時					
PM	分					
AM	時					
PM	分					
合計		排尿 回	尿量 mL	切迫感 回	もれ 回	

寝ている間

	時間	排尿 (○印)	尿量 (mL)	切迫感 (○印)	もれ (○印)	備考 (水分摂取量についても記入 してください。7ページ参照)
AM	時					
PM	分					
AM	時					
PM	分					
AM	時					
PM	分					
AM	時					
PM	分					
AM	時					
PM	分					
AM	時					
PM	分					
AM	時					
PM	分					
AM	時					
PM	分					
AM	時					
PM	分					
合計		排尿 回	尿量 mL	切迫感 回	もれ 回	

1日の合計

	回		mL	回	回
--	---	--	----	---	---

メモ(体調など気づいたことを記入)

※切迫感:急にオシッコがしたくなり我慢できない感じ

10

11

■ 頻尿とは？

- ✓ 朝起きてから就寝までの排尿回数が8回以上
- ✓ 排尿回数は人によって様々で、1日に何回以上の排尿回数が異常とはいえない



- ✓ 多尿 24時間尿量 $40\text{ml}/\text{Kg}$ 体重以上の場合
50Kgの人なら $40\text{ml} \times 50\text{Kg} = 2000\text{ml}$ (2L)

■ 夜間頻尿とは？



夜間頻尿

排尿のために1回以上起きなければならない。2回以上になると生活の質が低下するため、治療の対象となることが多い。

夜間頻尿



● 不快

● 睡眠がとれない

● 眠い

●

夜間頻尿の治療には、
主に「行動療法」と「薬物療法」があります。

● 行動療法 ●

- 飲水に関する指導
- 運動療法

● 薬物療法 ●

- 抗コリン薬
- 平滑筋弛緩薬 など
- α 1遮断薬 など

● その他 ●

行動療法と薬物療法で効果が得られない場合に行われることがあります。

- 前立腺肥大症に対する手術療法など

■ 行動療法

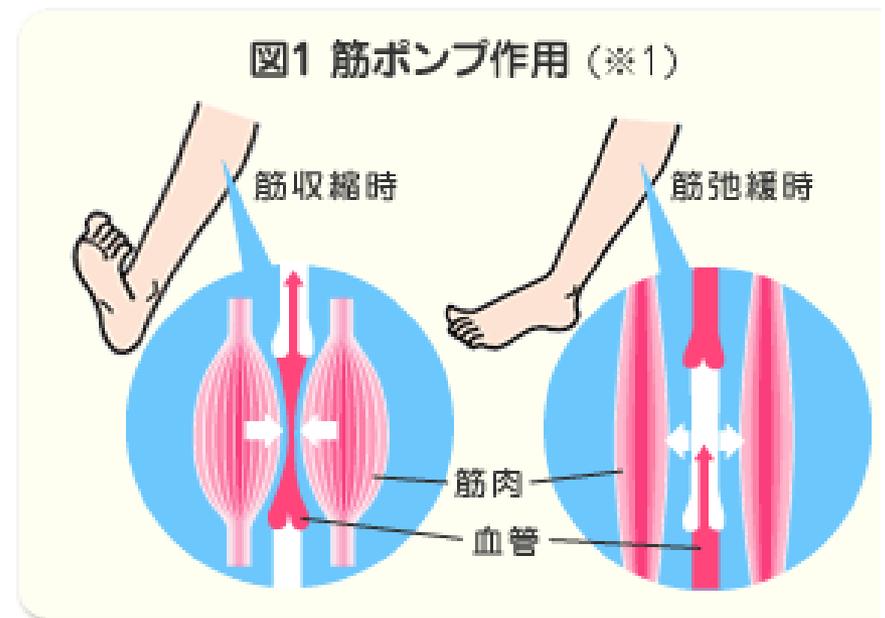
✓ 飲水指導

夜間の飲水過多、アルコール、カフェインを避ける

1日の飲水量 体重の2～2.5%、60kgであれば1500ml前後

✓ 運動療法

散歩、スクワットなど

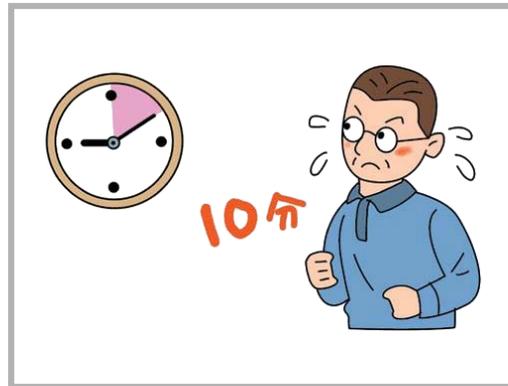


膀胱訓練により、膀胱が尿を十分にためられる状態を取り戻します。

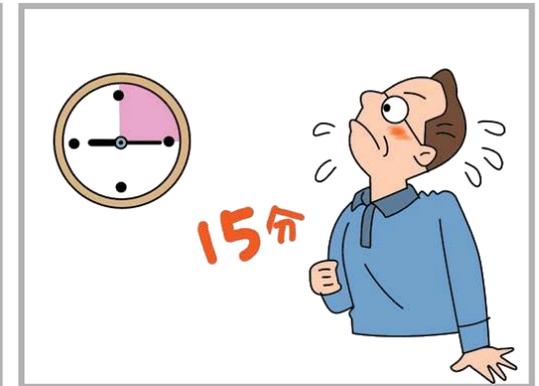
● 膀胱訓練の方法 ●



①尿意を感じたら、
5分間がまんする。



②5分間がまんできるよ
うになったら、10分間
がまんする。



③10分間がまんできる
ようになったら、15分
間がまんする。

このように、できる範囲で少しずつ排尿間隔を延ばしていきます。

- ✓ 何かに熱中している時は大丈夫だ
- ✓ トイレのことが気になり出すと、尿意を我慢できなくなってしまう人

■ 薬物療法

✓ 高血圧に対する治療

夜間多尿による夜間頻尿に対する治療

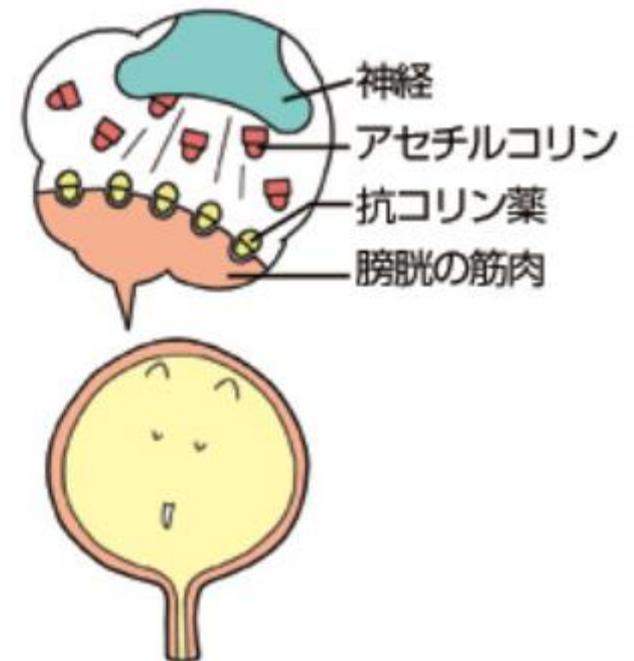
✓ 膀胱蓄尿障害に対する治療

抗コリン薬

過活動膀胱

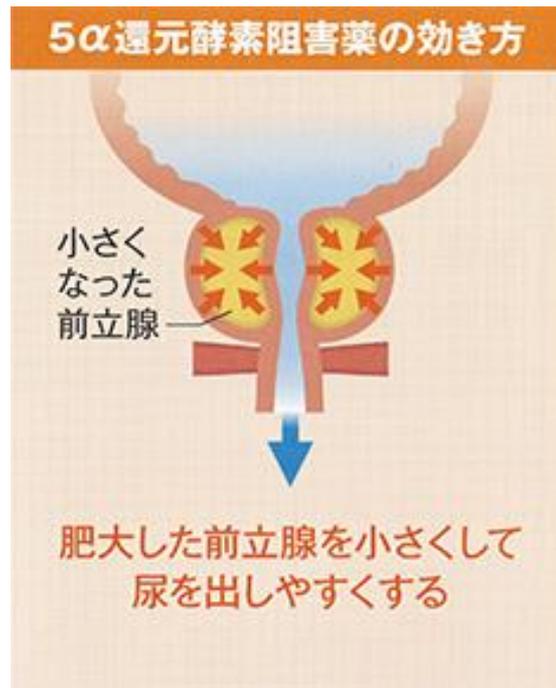


抗コリン薬による治療



■ 薬物療法

- ✓ 膀胱蓄尿障害に対する治療
前立腺肥大症に伴う夜間頻尿
 α 1ブロッカー、5 α 還元酵素阻害薬など



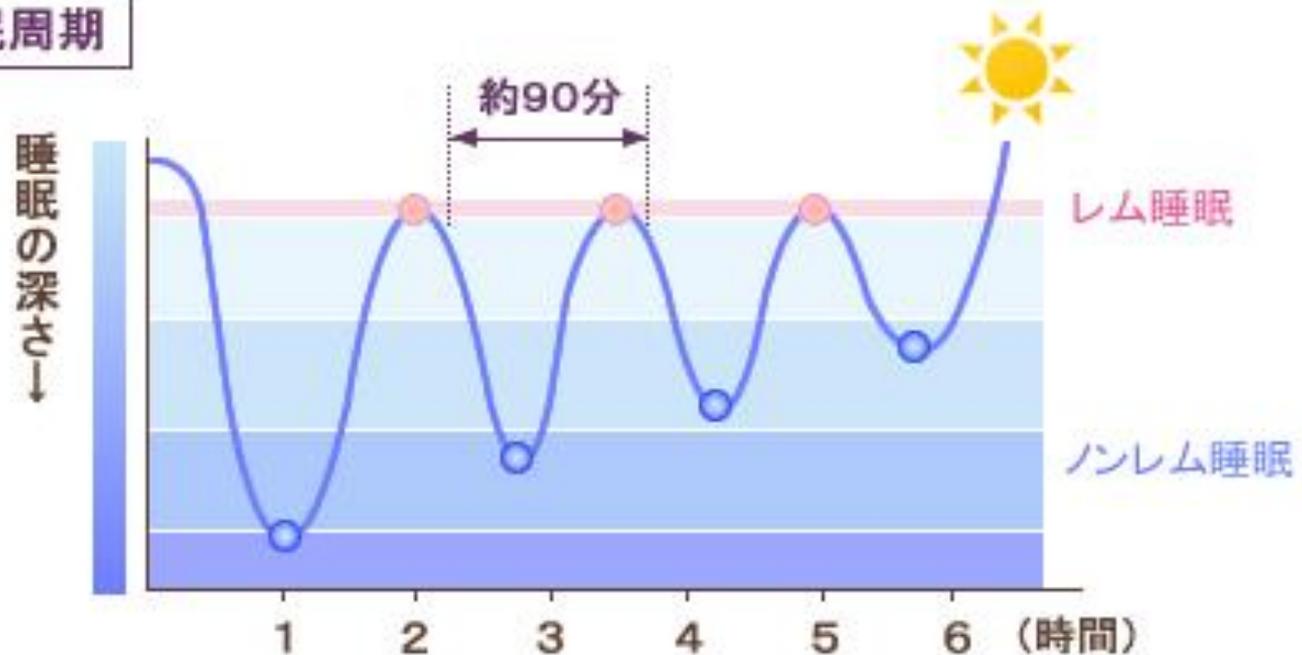
■ 薬物療法

✓ 不眠に対する治療

生活習慣に対する改善

薬物療法 短時間作用型、長時間作用型

睡眠周期



■ 尿失禁は自分の意志とは関係なく尿がもれてしまうことです。

✓ 腹圧性尿失禁

✓ 切迫性尿失禁

✓ 溢流性(いつりゅうせい)尿失禁

✓ 機能性尿失禁

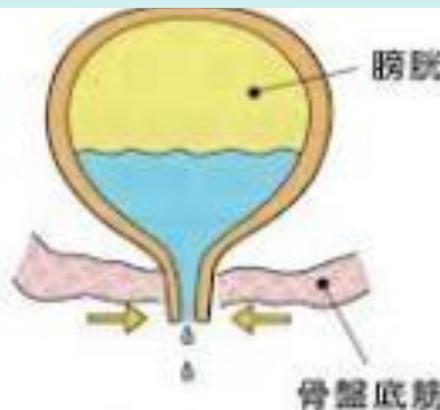
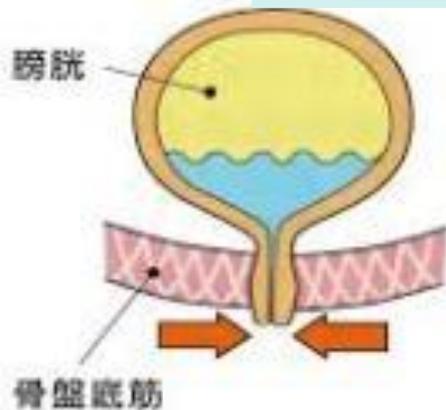
■ 尿失禁のタイプ

✓ 腹圧性尿失禁



正常の

女性の4割を超える2000万人以上



- 骨盤底筋が弱くなる
- 加齢や出産

✓ 切迫性尿失禁



尿意切迫感

急に強い尿意が起こり、もれそうな感じになる

切迫性尿失禁

尿意切迫感とともに尿がもれる



- 膀胱が勝手に収縮、尿意切迫感や失禁をきたす
- 脳血管障害、前立腺肥大症など
- 原因不明

✓ 溢流性(いつりゅうせい)尿失禁

膀胱に過度の尿がたまり、ためきれなくなると尿道から少しずつもれてしまう。



✓ 機能性尿失禁

身体運動機能低下、認知症

- 歩行障害のためにトイレまで間に合わない
- 認知症のためにトイレで排尿できない



■ 腹圧性尿失禁の治療

骨盤底筋体操により、尿道を締める力を強くします。

● 骨盤底筋体操の方法 ●

基本方法



①あお向けになり、両足を肩幅程度に開いて、両ひざを軽く立てる。



②体の力を抜いて、膣と肛門を意識的に締め、ゆっくり5つ数えてから緩める。



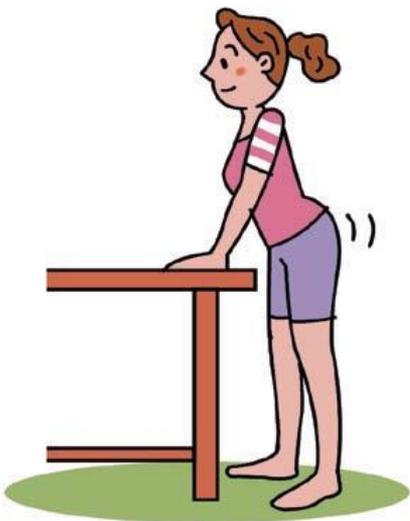
③「ゆっくりと締めて、ゆっくりと緩める」動作と「速く締めて、速く緩める」動作を併せて20～30回繰り返す。

④③を1セットとして、1日に2～3セット行う。



四つんばいで

床に両ひじ、両ひざを立てて、頬づえをついて行います。



テーブルに手をついて

テーブルに手をついて両足を肩幅程度に開き、体重をかけます。背筋を伸ばして、肩とお腹の力を抜いて行います。



椅子に座って

床に付けた足を肩幅程度に開き、背筋を伸ばして、肩とお腹の力を抜いて行います。