

ドクターからの健康アドバイス

おしっこが近い（頻尿）



愛染橋病院
泌尿器科

おく やま あき ひこ
奥 山 明 彦

過活動膀胱は、1回尿量の減少による頻尿と、尿意を催すと「待ったなし」にトイレに駆込んだり、がまんできず失禁する症状、また夜間就眠中も2回以上排尿があればこの疾患を考えます。膀胱の畜尿機能の低下が原因ですが、詳しい病気の仕組みまでは解明されていません。早ければ30歳代から男女に出現、70歳以上では20〜30%と言われていきます。従って日本全体で800〜1000万人がこの病気に罹っていると考えられます。

頻尿や失禁で受診されると前立腺肥大症、慢性膀胱炎、排尿神経障害の有無を調べます。心因性頻尿も除外します。夜間頻尿には睡眠も関係します。また希には膀胱がんなど悪性腫瘍の症状にもなります。

過活動膀胱の治療は「抗コリン薬」と言われる膀胱収縮のコントロール薬が中心ですが効果には個人差があるようです。思い当たる方は泌尿器科受診をお勧めします。

「年を取ればおしっこが近いのは当たりまえ」と考えられて来ました。この「当たりまえ」に対して10年余り前から「科学的検討」が始められています。具体的には頻尿を疾患と考え大部分を「過活動膀胱」として診断、治療することです。

ここで1日の尿量、尿回数を考えてみます。成人の平均尿量は男性1500ml、女性1200mlで、通常の1回排尿量は男性250〜300ml、女性200〜250mlですから尿回数は男女とも5回程度です。当然、水分摂取量や運動など生活習慣や季節の影響などが関係し個人差があります。また加齢に伴う夜間の尿量増加も近年指摘されており、夜間頻尿の要因の一つと言われています。

心配な方は
早めの外来
受診を…

