



過活動膀胱について

過活動膀胱とは？！

過活動膀胱とは、膀胱に尿が十分に溜まっていないのに、膀胱が自分の意思とは関係なく勝手に収縮する病気で、1回の排尿量が少なく、何回もトイレに行くようになります。日本では、40歳以上の男女の8人に1人が、過活動膀胱の症状を患っていることが、2003年の調査でわかりました。「急に我慢が出来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行く」等の症状があれば、過活動膀胱が疑われます。

☑ 過活動膀胱チェックシート

医療機関でも使用されているチェックシートです。少しでも気になる症状がある方は、ご自分の症状を確認してみましょう。

①朝起きた時から寝る時まで、何回くらい排尿をしましたか？

7回以上:① 8-14回:② 15回以上:③

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:① 1回:② 2回:③ 3回:④

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:① 週1回未満:② 週1回以上:③ 1回/日:④ 2-4回/日:⑤ 5回以上/日:⑥

④急に尿がしたくなり、我慢ができず尿を漏らすことがありましたか？

無:① 週1回未満:② 週1回以上:③ 1回/日:④ 2-4回/日:⑤ 5回以上/日:⑥

過活動膀胱の診療ガイドラインでは、質問③が2点以上かつ合計点数が3点以上:過活動膀胱の可能性がある、5点以下:軽症、6-11点:中等症、12点以上:重症とされています。あくまでも目安となりますので、上記に該当しなくても気になる場合には、泌尿器科等の医療機関を受診しましょう。



過活動膀胱に効果のあるお薬

過活動膀胱の治療は、薬物療法が一般的です。治療薬には、抗コリン薬、β₃アドレナリン受容体作動薬等があり、膀胱の過敏な動きや尿意を抑え、膀胱に尿を溜めやすくします。しかし、「緑内障の方に使用できない薬があること」、「口が渇く、便秘をする、目がぼやける、尿が出にくくなる等の副作用が生じること」等に注意が必要です。過活動膀胱の症状や薬に関することでお困りの際には、ふたば薬局の薬剤師にお気軽にご相談ください。

排尿トラブルを悪化させない生活習慣

排尿トラブルとは、尿が出るときに伴うさまざまな症状の総称です。トイレの後もまだ尿が残っている感じがする、夜間に何度もトイレに起きてしまう、我慢できず漏れてしまう等の症状を指します。このような排尿トラブルを悪化させないための生活習慣や食習慣についてご紹介します。



①体を冷やさないようにする

冷えを感じると、自律神経が体温を平常に保つように働き、膀胱も過敏に反応して収縮するため、尿意を感じやすくなってしまいます。体を冷やさないように、冷たい飲み物は避けて、温かい飲み物にしましょう。運動をしたり、お風呂に入ったり体の中から温めるのもおすすめです。ネギやショウガなど、体を温める食べ物も効果が期待できます。

②適度な運動を心がける

適度な運動によって、膀胱を支えている骨盤底筋群を鍛えて、尿道が閉じる力を強くすることで腹圧性尿失禁の改善が期待できます。ウォーキングやスクワットなど、軽い運動を習慣づけましょう。家の中で骨盤を中心に下半身のストレッチをするのもおすすめです。少しでも体を動かすことによって、血行が良くなり排尿トラブル改善に役立ちます。

③適度に水分を摂る

水分を摂らないと尿の量も増えないため、余計に尿の出方が悪くなります。尿の量が少ないと老廃物をうまく排出できず、腎臓や膀胱に負担がかかってしまいます。大切なことは、水分をきちんと摂ることですが、体を冷やすとトイレが近くなるので、夏は常温の水、冬は白湯を飲むと良いでしょう。コーヒーや緑茶、紅茶には利尿作用のあるカフェインが含まれています。夜間のトイレが気になるときは、夕方以降に飲むのは避けましょう。

④塩分の摂取量に注意する

塩分が多いものを食べると、のどが渇いて水分を多くとりがちです。私達の体内の塩分量は一定に保たれていて、体内の塩分量が過剰になると塩分を排出しようと働きます。冬の時期は汗をかきにくいので、尿として塩分を排出することが多くなり、さらに冬に食べられる鍋料理や煮込み料理などは味付けが濃く、塩分を多く含みます。薄めの味付けにしたり、汁は飲まないようにするなど、塩分を過剰に摂取しないように心がけましょう。最近では、減塩食品や減塩調味料等も販売されていますので、それらを上手に取り入れてみるのも良いでしょう。

◆排尿トラブルにおすすめの銀杏◆

銀杏には、血流を促して体を温める効果があります。さらに膀胱の括約筋を強くし、体内から漏れ出るものを止める働きがあるので排尿トラブルの改善に効果が期待できます。しかし、一度にたくさん食べると消化不良を起こしたり、のぼせたり、鼻血を出したりする事があるので1日に多くても5粒程にして、食べ過ぎないようにしましょう。