

ご自身でセルフチェックしてみましょう！

表1 過活動膀胱症状問診票

質問	症状	点数	頻度
1 朝起きてから寝る時まで、何回ぐらい尿をしますか。		0	7回以下
		1	8~14回
		2	15回以上
2 夜寝てから朝起きる時まで、何回ぐらい尿をしますか。		0	0回
		1	1回
		2	2回
		3	3回
		4	4回以上
3 急に尿がしたくなり、我慢が難しいことがありますか。		0	なし
		1	週に1回より少ない
		2	週に1回以上
		3	1日に1回ぐらい
		4	1日に2~4回
		5	1日5回以上
4 急に尿がしたくなり我慢できずに尿をもらすことがありますか。		0	なし
		1	週に1回より少ない
		2	週に1回以上
		3	1日に1回ぐらい
		4	1日に2~4回
		5	1日5回以上
合計点数		点	点

●過活動膀胱の診断基準:質問3が2点以上かつ合計スコアが3点以上  
 軽症:合計スコアが5点以下 中等症:合計スコアが6~11点 重症:12点以上 過活動膀胱ガイドライン作成委員会編

## 中田診療所からのお知らせ

### ■加藤先生が7月28日をもって勇退されます

25年以上にわたり中田診療所へ貢献いただきました前所長の加藤敏平先生が、7月28日をもちまして勇退されることとなりました。

### ■中田診療所事務長人事交代のお知らせ

2023年6月1日より、中田診療所事務長の任務を川本修三より高須裕一へ人事交代をいたしました。

### ■ご自宅への訪問診療ご相談ください

継続治療が必要で、体の自由がきかなくなり通院が難しくなった方のお宅に直接医師がお伺いします。ご希望の方はご相談ください。



医療生協かながわ生活協同組合

## 中田診療所だより

2023年7月1日発行

発行 医療生協かながわ生活協同組合中田診療所

〒245-0013 横浜市泉区中田東3丁目3番27号

電話 045-802-2840 FAX045-803-0716

2023年

7月号

## みんなの医療 — 夜間頻尿 —



中田診療所所長 森 啓

### 尿トラブルを抱える人の推定人数



参考資料4) P21より引用

尿トラブルは日常誰にでもよくみられる現象です(図1)。その中でも夜間頻尿は非常に多いトラブルです。また夜間頻尿は自分から言い出しにくい訴えです。今回のテーマは夜間頻尿を中心に(頻尿も含め)お話します。

夜間頻尿の定義は、夜間に排尿のために1回以上起きなければいけない状態です。頻尿に関し受診時間短く事は、血尿、排尿痛と残尿感などの膀胱炎症状、尿が出にくいかの前立腺肥大症状、女性では骨盤臓器に関連してもれの有無などです。基礎疾患では高血圧症、糖尿病、高脂血症、脳血管障害、心不全、肥満症、骨関節疾患なども頻尿に関連します。また不眠やアルコール摂取、くすりの生活歴も聞きます。検査として尿検査、尿沈査、血清クレアチニン、PSA(男性)、腹部エコー検査で腎臓、膀胱、前立腺肥大をみます。

### ○夜間頻尿(頻尿)の原因は?

- 1)前立腺肥大
- 2)神経因性膀胱
- 3)多飲
- 4)不眠
- 5)過活動膀胱

前立腺肥大は泌尿器科医の診断が必要です。前立腺肥大により尿道を圧迫し尿がでにくい状態となります。頻回に出そうとして膀胱に刺激が続き、膀胱の筋肉が痛み少しの刺激で過敏になり過活動膀胱ともなります。神経因性膀胱は脳・脊髄から膀胱までの末梢神経障害で膀胱や尿道障害ができた場合です。アルコールなど多飲した時や不眠でも夜間排尿したくなります。

## ○過活動膀胱

尿意切迫感を必須とした症候群で、通常は頻尿を伴い、切迫性尿失禁は必須でないと定義され、尿意感、突然起こる我慢できないような尿意であり通常の尿意との説明が困難なものです。

過活動膀胱症状問診票があります(表1)。点数を付けてみて下さい。頻度は40才では4.8%、80歳以上になると36.8%達し加齢に伴い増加し、50歳以上では男性の方が多く全体では男性で7人に1人、女性で10人に1人の割合にみられます。原因が特定できないものが多いのですが、膀胱の柔軟性の低下や蓄尿センターの異常などが関係しているとも言われています。男性では前立腺肥大に伴うもの、女性では骨盤底筋の衰えで起こることもあります。

## ○ふくらはぎは”第2の膀胱”

前にNHKの「ためしてガッテン!」の番組で前国立長寿医療センター泌尿器科の吉田正貴先生が夜間頻尿の原因として「第2の膀胱」についてレクチャーしていました。2020年9月に発行された週刊誌「女性自身」にも次のように詳しく述べていました。原文のままですが、“人は体内の水分量を一定に保つため、食事や飲み物などで摂取した分を尿に変えて排出しているが、昼間に立ちっぱなしだったり、長時間座ったままで同じ姿勢で過ごしていると重力によって体の水分が下肢にたまりうっ滞という現象が起きます。さらに加齢とともに血液を循環させる機能が低下することで足の水分が血管から漏れふくらはぎにたまってしまいます。夕方以降になると足がパンパンに腫れるのはこれが原因です。ふくらはぎはそのため「第2の膀胱」と呼ばれます。こうしたふくらはぎにたまった水分が横になった時に再び血管にもどり、血液中の水分を減らそうとして夜中に尿が増し頻回となります。予防として夕方以降水分摂取を控えめに、夕方に循環障害改善のため30分のウォーキング、仰向けで30分以上の足挙上などを推奨”していました。

## ○治療法

一般的な頻尿に対する治療となります。

### ◆薬剂的治療

- 1) 抗コリン剤:膀胱の過剰な収縮を防ぐ。ベシケア、トビエースなど。
- 2) a 1 遮断剤 :前立腺肥大症の治療で膀胱の出口部分の筋肉をゆるめ尿を出しやすくする。ハルナール、ユリーフなど。
- 3) B 3 作動薬 :膀胱の筋肉をゆるめることでためられる尿の量を増やす。ベタニス、ベホーバなど。

### ◆行動療法

行動療法として膀胱締め仙骨刺激し排尿のかかわる神経異常を正す仙骨神経刺激療法や骨盤底筋体操があります。

<参考資料>

- 1)夜間頻尿 診療ガイドライン[第2版]編集 日本泌尿機能学会/日本泌尿器学会
- 2)過活動膀胱 診療ガイドライン[第2版]編集 日本泌尿機能学会/日本泌尿&学会
- 3)日本医師会インターネット生涯教育協力講座 過活動膀胱(OAB)とその病態 武田正之総監修
- 4)頻尿 尿もれ自分で克服!泌尿科の名医陣が教える最新1分間体操大全 文響社

## 中田診療所 2023年7月 診療体制表

8月より、加藤医師に代わり主に森所長が引き継ぎいたします。河合医師、富田医師へも引継ぎいたします。お気軽にご相談ください。

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前 9:00~ 12:00	内科	森 (一般内科/ 血液内科)	森 (一般内科/ 血液内科)	森 (一般内科/ 血液内科)	加藤 (予約/循環器)	石橋 (一般内科/ 呼吸器)	河合 (一般内科/呼吸器) (第1・3・5週)
				石橋 (予約/ 呼吸器)	富田 (一般内科/呼吸器)	近藤 (予約/ 糖尿外来)	森 (一般内科/血液内科) (第2・4週)
午後 13:30~ 16:30	内科	森 (一般内科/血液内科)	富田 (一般内科/循環器)	休診	森 (一般内科/血液内科)	加藤 (予約/循環器)	休診
					山崎 14時~ (整形外科)	河合 (一般内科/呼吸器)	