

頻尿について

長崎掖済会病院 副院長
泌尿器科 草場 泰之

(1) はじめに

頻尿とは、尿意を頻繁に感じ何回もトイレに行くことをいいます。一般的には1日に8回以上を頻尿といい、朝起きて夜寝るまで8回以上排尿するのを昼間頻尿、夜寝て朝起きるまで2回以上排尿するのを夜間頻尿といいます。

(2) 頻尿以外の症状

頻尿以外に尿意切迫感、尿失禁、排尿困難などの症状も加わりやすく、複雑な排尿症状を呈してくるのでやっかいです。

1. 尿意切迫感：突然起こる我慢できないような強い尿意です。
2. 尿失禁：尿を我慢できなくて漏らす急迫性尿失禁と、くしゃみや咳でお腹に力を入れたときに漏らす腹圧性尿失禁とがあります。
3. 排尿困難：尿の出始めと終わりに時間がかかる、尿の勢いが弱い、最後の尿の切れが悪いといった症状です。

(3) どのようにして頻尿になるか

1. 尿の量が多くなり頻尿となります。お茶・アルコールなどの過度の水分摂取、利尿剤の投与、糖尿病・腎不全などの病気でおこり、尿量が1日3000ml以上を多尿といいます。
2. 間質性膀胱炎、放射線膀胱炎などで膀胱の容量が小さくなり頻尿となります。
3. 膀胱炎、前立腺炎などの細菌感染による炎症の刺激で頻尿をおこします。
4. 膀胱腫瘍、神経因性膀胱など反射的に膀胱が収縮して頻尿になります。
5. 子宮腫瘍、直腸腫瘍などで膀胱外から膀胱が圧迫されて頻尿になります。
6. 神経性頻尿など精神的な要因で頻尿がおこります。

(4) 頻尿になる病気

1. 水分・塩分の過剰摂取。コーヒー、緑茶、紅茶、ウーロン茶、コーラなどのカフェインの過剰摂取。糖尿病薬、うつ病薬、アレルギー薬などの副作用で頻尿となります。
2. 過活動膀胱：膀胱の筋肉が過剰に収縮して膀胱容量が小さくなり頻尿となります。夜間頻尿、尿意切迫感、急迫性尿失禁を伴いやすく、女性の頻尿の代表的な病気です。
3. 前立腺肥大症：60歳以上になると男性ホルモンの影響で前立腺が大きく肥大します。はじめは夜間頻尿がみられますが、次第に排尿困難が加わり、過度の飲酒、旅行での疲労が加わると尿閉となります。男性の頻尿の代表的な病気です。

4. 膀胱炎：細菌の感染で膀胱に炎症がおこり、頻尿になります。多くの場合は排尿痛や尿混濁を伴います。女性に多くみられます。
5. 間質性膀胱炎：膀胱の非特異的な慢性の炎症です。頻尿のほかに、尿意亢進、尿意切迫感、膀胱痛などの多彩な症状をおこす難治性の病気です。
6. 膀胱腫瘍：膀胱に発生する悪性腫瘍です。血尿が多くみられますが、頻尿もときどきみられます。
7. 神経因性膀胱：脳出血、脳梗塞、パーキンソン病、脊髄の病気が原因となり、神経が障害を受け神経因性膀胱となり、頻尿や排尿困難をおこします。
8. 前立腺炎：前立腺炎は比較的若い人に多くみられます。細菌性のものと、非細菌性のものがあり、また精神的な要素も加わり頻尿や排尿時不快感をおこします。

(5) 排尿日誌

頻尿の状態を正確にとらえるために、毎日、排尿日誌を書くことは重要です。記録する内容は、排尿した時間、1回の排尿量、尿失禁の状態です。頻尿と多尿との鑑別が明確となり、治療法の選択や治療効果判定に有用です。

(6) 頻尿をきたす病気の治療

頻尿の治療の基本は、まず生活習慣を見直すことからはじめます。その上で、膀胱訓練、骨盤底筋訓練をおこない、薬物療法はこれらの訓練と並行して行います。

①生活習慣の改善

飲水・アルコールを制限します。脱水に気をつけて極度の制限は避けてください。コーヒーやお茶などのカフェインを多く含む飲み物はできるだけ避けましょう。冬は入眠 30 分前に入浴することをすすめます。運動を毎日 30 分～1 時間行い、長時間の座位は避けてください。便秘に留意し、肥満の人はやせるように努力しましょう。

②膀胱訓練

軽い尿意を感じたときに、尿道と肛門に力を入れて尿をわざと我慢することで、膀胱にたまる尿の量を徐々に増やし、排尿回数を減らす訓練です。神経質な方の頻尿には効果的ですが、膀胱炎、前立腺肥大症などの病気を持っている方は避けた方がよいでしょう。厳重な医師の指導が必要です。

③骨盤底筋訓練

頻尿や尿失禁に効果的です。尿道、膣、肛門あたりの筋肉をギュート 5~10 秒縮めて、それから 5~10 秒緩める。これを毎日 10~20 分繰り返して行います。椅子に座ったり、立ったり、寝たり、テレビを見ながら簡単にできます。

④薬物療法

・抗コリン薬：膀胱の異常な収縮を抑え過活動膀胱や前立腺肥大症などの頻尿を改善しま

す。副作用に口渇、便秘などがあり、緑内障の方は禁忌です。

- ・ アドレナリン受容体作動薬：抗コリン薬とは異なる働きをし、膀胱の筋肉を緩め過活動膀胱や前立腺肥大症などの頻尿を改善します。抗コリン薬の副作用である口渇、便秘が軽減されます。緑内障の方は禁忌です。
- ・ $\alpha 1$ 遮断薬：前立腺の過剰な収縮を抑え、尿を出やすくします。前立腺肥大症および神経因性膀胱などの排尿障害に効果的で頻尿も改善します。立ちくらみに注意が必要です。
- ・ 5α 還元酵素阻害薬：男性ホルモンの作用を抑えて、大きくなった前立腺を小さくすることで前立腺肥大症の尿の出を改善します。効果が出るのに半年以上かかるので飲み続けることが必要です。勃起不全や乳房痛に注意してください。
- ・ PDE5 阻害薬：勃起不全薬として販売されましたが、尿路血管の拡張作用や前立腺・膀胱の筋肉の弛緩作用により尿の出をよくする効果があります。ニトログリセリンなどの心臓の薬と併用すると血圧が下がり過ぎるので禁忌です。
- ・ 非ステロイド抗炎症薬（ロキソニン）：尿の生成を抑え、かつ膀胱からの尿意をブロックして頻尿を改善します。コンサートなど排尿しにくい場所に行く場合、頻尿の予防薬として直前に服用してください。

(7) おわりに

頻尿には、色々な原因、治療法があります。恥ずかしがらずに専門の泌尿器科の先生に相談して、頻尿を治し、ショッピング、コンサート、映画鑑賞、旅行を楽しんでください。

長崎掖済会病院

〒850-0034

長崎県長崎市樺島町 5-16

TEL:095-824-0610

FAX:095-822-9985

URL:<http://ekisaikai-nagasaki.jp/>