



## 「突然の尿意」、頻繁にありますか？

寒いどうしてもトイレが近くなりがちです。しかし季節を問わず、日ごろから突然尿意を覚えてたびたびトイレに行く、時にはトイレに間に合わず漏らしてしまう、といったことはありませんか。「過活動膀胱」かもしれません。

### 突然トイレに行きたくなり、尿漏れすることも

腎臓から送られてきた尿は膀胱に一時貯蔵されます。膀胱は伸縮性に富んだ筋肉の袋で、排尿時以外は尿が外に漏れないように、袋の出口は尿道括約筋によりしっかり締められています。尿が一定量たまると、その情報が脳に送られ、尿意として意識されます。すると脳はいったん排尿を抑制します。トイレに入り、便座に腰かけるなどして排泄環境が整うと、尿がたまったという情報が再び脳に伝えられ、それまでの抑制命令は解除され、膀胱が収縮して尿道括約筋が緩み、尿が排泄されます。

ところが、膀胱にたまった尿が少量であるにもかかわらず、膀胱が勝手に収縮してしまうことがあります。すると、突然強い尿意を感じてトイレに駆け込んだり、トイレに行く前に漏らしてしまったりします。これが「過活動膀胱」です。

### 生活指導や膀胱訓練も治療として行われる

過活動膀胱の原因には、脳や脊髄の障害、前立腺肥大症、骨盤臓器脱、骨盤底の緩みなどがありますが、原因がはっきりしない場合も少なくありません。

過活動膀胱は問診でほぼ診断がつきますが、膀胱炎や結石、膀胱がんといった、過活動膀胱と似た症状を引き起こす病気があるため、通常は尿検査や血液検査などによる鑑別診断が行われます。

治療の中心は「行動療法」と「薬物療法」です。行動療法の一つに生活指導があります。例えば、水分を摂りすぎている場合には、減らすように指導を行います。また、過活動膀胱の危険因子である肥満や便秘の改善、禁煙がすすめられます。トイレに行きたくなっても

我慢して排尿間隔を開けるようにする膀胱訓練や、肛門周辺の筋肉を締めたり緩めたりして、骨盤底にある筋肉を鍛える体操も、効果が期待できます。

### 医療用医薬品の成分を含んだ市販薬もある

薬物療法では、一般に膀胱の収縮を抑える抗コリン薬などが用いられます。この薬は口の渇きや便秘などの副作用が現れることがあります。また、以前から頻尿治療に使われてきたフラボキサート塩酸塩という医療用成分を配合した市販薬も出ています。

過活動膀胱があると安心して外出できず、家に引きこもりがちになるなど、生活の質の低下につながります。恥ずかしがらずに泌尿器科を受診するか、薬剤師に相談しましょう。



イラストレーション：堺 直子

ヘルスケア・プロショップの健康情報紙『Life』は毎月薬局でお配りしています。【無料】