

薬の伝言板

か かつどうぼうこう
～過活動膀胱～



No.283 2021年9月

丸子中央病院 薬局

「急に尿意を感じてあわててトイレに駆け込む」「トイレが近くてすぐにまた行きたくなる」こんな悩みをお抱えではありませんか？なかには「我慢できずに尿がもれてしまうことがある」という方もいるかもしれません。「トイレが近い」という症状の原因のひとつに「過活動膀胱」と呼ばれる状態があります。



★「トイレが近い」のおもな原因

原因は様々ですが、残尿（排尿後にも膀胱の中に尿が残ること）、過活動膀胱、多尿（尿量が多いこと）、感染症、腫瘍、心因性に分けることができます。

★過活動膀胱について

膀胱に尿がそれほど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という病気です。

急に尿がしたくなって我慢ができず（**尿意切迫感**）、トイレに何回も行くことがあります。また、尿が間に合わずにもれてしまうこともあります（**切迫性尿失禁**）。1回の排尿量は少なく、何回もトイレに行くようになります。



★分類

脳と膀胱（尿道）をつないでいる神経のトラブルによる“**神経因性**”と、それ以外の原因による“**非神経因性**”の大きく2つのタイプに分類されます。



しかし、その他の原因として、なんらかの原因によって膀胱の神経が過敏に働いてしまった結果、過活動膀胱が起こるケースや、原因が特定できないケースもあります。

神経因性 過活動膀胱	脳梗塞などの脳血管障害、パーキンソン病などの脳障害、脊髄損傷などの脊髄障害後遺症によって、脳と膀胱（尿道）の筋肉を結ぶ神経の回路にトラブルが起こると、脳と膀胱（尿道）の信号のやりとりが正常に働かなくなり過活動膀胱が起こります。
非神経因性 過活動膀胱	女性は出産や加齢によって、膀胱・子宮・尿道などを支える骨盤底筋が傷んだり弱くなったりすることがあります。そのために排尿のメカニズムがうまく機能しなくなると、過活動膀胱が起こります。

★診断

診断のためには、過活動膀胱の特異的な症状やその程度を調べるための過活動膀胱症状質問票（OABSS）という簡単な質問票が使用されることがあります。

さらに、膀胱の状態を調べるための検査をすることもあります。腹部エコー検査（残尿量の測定）、血液検査、尿検査など、比較的簡単な検査です。



★治療法

①薬物療法

過活動膀胱の治療は、まず薬物療法をおこなうことが一般的です。

薬剤の分類	効果	採用薬
抗コリン薬	排尿筋をコントロールしている自律神経に作用して、膀胱の過剰な収縮を抑えます。	バップフォー® ベシケア® ステープラ®
β3 受容体作動薬	膀胱を広げて尿道を縮ませることで尿意切迫感を改善します。	ベタニス®

②生活指導

過剰な水分摂取やアルコール、カフェインの摂取を避けることによって、頻尿・切迫性尿失禁の改善が期待できます。また、「早めにトイレに行く」「外出時にトイレの位置を確認しておく」などのトイレ習慣の変更により、切迫性尿失禁を防止しやすくなります。高齢者では、トイレ環境の整備や着衣の工夫など、日常生活で工夫できることもあります。



③膀胱訓練

膀胱訓練は少しずつ排尿間隔を延長することにより膀胱容量を増加させる訓練法です。具体的な方法としては、排尿計画を立て、短時間から始めて徐々に15～60分単位で排尿間隔を延長し、最終的には2～3時間の排尿間隔が得られるように訓練をすすめます。

④骨盤底筋訓練（体操）

腹筋に力が入らないように膣や肛門を締めるようにする方法です。特に女性において有用と言われています。腹圧性尿失禁に対して広く行われる治療ですが、過活動膀胱にも有効です。

「恥ずかしいから」、「年齢のせいだから」と思い、一人で悩んで我慢している方が多くいらっしゃるかもしれません。原因や症状に応じて適切な治療法がありますので、頻尿で悩んでいる場合には医師に相談してみましょう。

