

エルエルは、  
long lifeの略です

エルエル  
L L

<http://www.kyorei.or.jp>

VOL.50 No.3  
通巻188号

# 知っておきたい おしっこの話



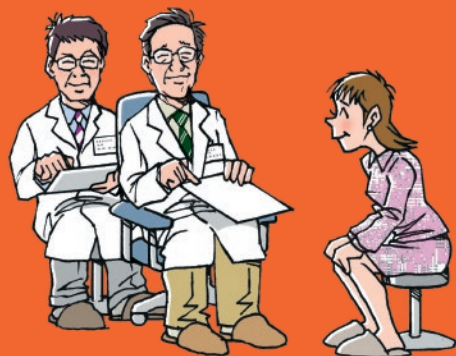
# 気になるおしっこの悩みを解決して、快適な生活を

夜中に何度もトイレに起きる、立ち上がったときしゃみをしたりと尿が漏れる、トイレで排尿しても残っている感じがするなど、心当たりはありませんか。こういった排尿に関わるさまざまな症状が続くと、生活の質(Quality of Life)を落とすだけでなく、場合によっては腎臓や膀胱に負担をかけることにもなります。

「おしっこ」の話を人に相談することは恥ずかしいと思われる方もいらっしゃると思いますが、同じように悩んでいる方はたくさんいます。この冊子を読んで、もし気になることがあるようでしたら、一度薬局や病院で相談してみてください。

市立八幡浜総合病院 泌尿器科 大西智也 先生

## CONTENTS



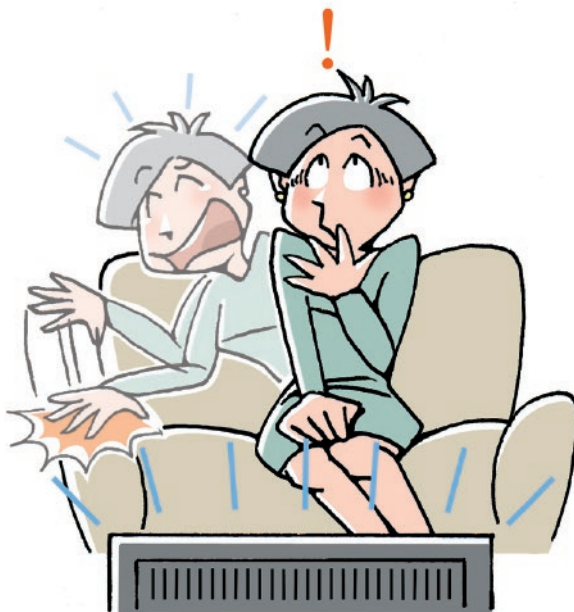
おしっこの悩み	3
尿のつくられ方	4
尿トラブル	5
尿漏れ(尿失禁)	6-7
頻尿	8-9
頻尿 その他の原因	10
改善トレーニング	11
おしっこの気になる変化	12-13
お薬とサプリメント	14-15
おしっこのチェックシート	16

# おしっこの 悩み

「咳やくしゃみ、大笑いしたときにアッ!」「重い荷物を持ち上げた瞬間にア〜!!」「用を足した後、1・2歩歩いたらジワッ」といった失敗を経験したことはありませんか。また、「トイレが気になって旅行や外出を楽しめない」「会議に集中できない」と悩んでいませんか。

ある調査によると、40代以上の男女の約4人に1人はこのような経験をしたことがあるという結果が出ました。原因は出産後の骨盤底筋の緩みや加齢による筋力低下だけでなく、糖尿病などの生活習慣病、自律神経や食生活の乱れなども関係しているといわれています。

身体の情報が詰まっている尿という物差しで健康を測りながら、生活習慣を改善して元気でアクティブな毎日を楽しみましょう。

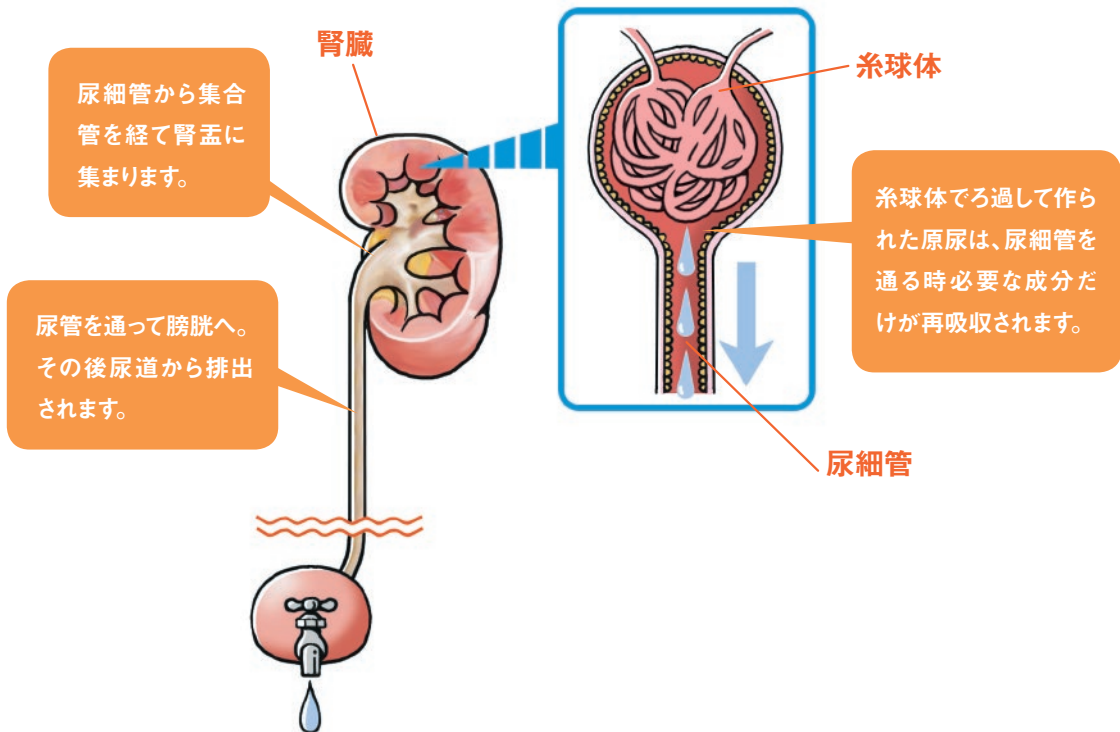


# 尿の つくられ方

尿は、血液中の有害物や新陳代謝による老廃物を体外に捨てるために、腎臓でつくられています。

血液が腎臓の糸球体でろ過され、1日に約150Lの原尿になります。原尿のなかには、アミノ酸や糖分、ビタミン、カルシウム、水分などまだまだ身体の中かで利用できるものが多く残されているので、その必要なものを尿細管で再吸収して利用しています。

さらに尿細管を通過した1.5Lの尿は、腎盂から尿管を通じて膀胱に溜まり、一定量溜まるとトイレに行きたくなり、尿として排泄されます。



# 尿トラブル

尿管を通じて膀胱に溜まった尿は、尿道という管を通して体外に排出されます。

女性の尿道は4cm前後の長さですが、男性の尿道は、前立腺と陰茎のなかを通るため20cm前後です。その構造の違いから、女性と男性ではおこしやすい尿トラブルが違います。

例えば、細菌が主な原因となる膀胱炎は、女性に多い症状です。これは女性の尿道の長さが短く、尿道口の近くに肛門や膣が並んでいるため、排便時などに尿道に細菌が入り込みやすいためだといわれています。

男性特有の症状である前立腺肥大は、肥大した前立腺が尿道を圧迫して尿の出を悪くしたり、残尿感をもたらします。また、尿の成分が結晶化した結石が自然排泄されずに尿管の途中で引っかかり、強い痛みをもたらす尿路結石も、比較的男性に多く発症します。



知っておきたい  
おしっこの話

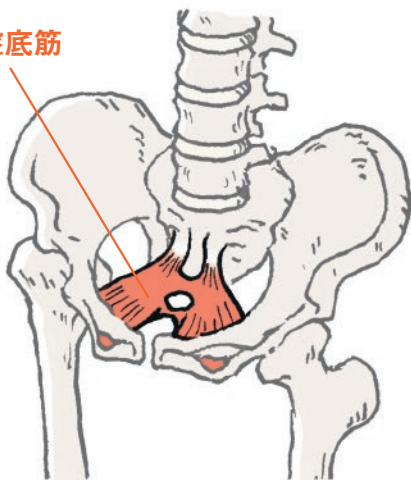
# 尿漏れ (尿失禁)

トイレが間に合わない、気がついたら下着が湿っている、ふとした瞬間にちょい漏れする……などの経験はありますか。心当たりのある方は、骨盤底筋群が衰えているかもしれません。例えるなら、膀胱は尿を溜める袋、骨盤底筋群は水道の蛇口のようなものです。

## 腹圧性尿失禁

咳やくしゃみをしたときなど、お腹に力が入った瞬間に尿が漏れます。加齢による骨盤底筋群の衰えが原因と考えられていますが、男性よりも出産経験のある40代以上の女性になりやすいといわれています。出産や婦人科の手術により、膀胱の出口にある筋肉が弱くなるからです。

骨盤底筋



### ワンポイントアドバイス

### ちょい漏れ

男性特有の悩みとして、健康な人でも用を足した後に、尿がジワッと滲みてくることがあります。ちょい漏れ(排尿後尿滴下)は、用を足した後ですぐに下着を上げずに、尿道内に残った尿が出るまでしばらく待つことで軽減できます。また、洋式便器に座って用を足したほうが、尿が完全に出やすくなります。

## 切迫性尿失禁

膀胱が過敏になり、意に反して尿が漏れやすくなる状態で、膀胱が勝手に収縮してしまう過活動膀胱の症状の一つです。膀胱炎で起こる場合もありますが、主な原因は加齢によるものといわれています。

## いつりゅうせい 溢流性尿失禁

気がついたら下着が湿っている、意思にかかわらずダラダラ漏れする状態です。男性に多い尿漏れで、前立腺肥大によって起こることが多いといわれています。女性の場合は、骨盤臓器脱(子宮脱、膀胱脱)の人に見られるようです。

ほかにも、認知症や脳血管障害の後遺症で起こる機能性尿失禁、背骨のケガや病気で条件反射のように起こる反射性尿失禁などがあります。尿漏れの原因はさまざまですが、“ジュワツ”と違和感を感じたら、かかりつけ薬局にご相談ください。





# 頻尿

尿が近い、尿の回数が多い症状を頻尿といいます。一般的には、朝起きてから就寝までの排尿回数が8回以上の場合を指します。7回以下の排尿回数でも、自身で排尿回数が多いと感じる場合には頻尿といえるでしょう。

また、就寝してから起床するまでに1回以上トイレに起きると「夜間頻尿」とみなされます。夜間頻尿は病気のサインとなる場合が多いので、注意が必要です。

## 過活動膀胱

膀胱に尿が十分に溜まっていないのに、尿意が我慢できず(尿意切迫感)、トイレに何回も行く症状を過活動膀胱といいます。日本では800万人以上の男女が罹患する頻度の多い病気です。

加齢に伴い膀胱の血流が低下することで膀胱の神経が傷ついたり、膀胱の筋肉が硬くなる(膀胱の酸化)ことで、膀胱の柔軟性が失われてしまうことが原因とも考えられています。

脳卒中やパーキンソン病など脳や脊髄の病気により発症しますが、原因が不明なことも少なくありません。

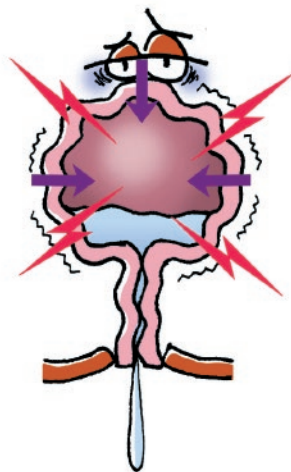
### 正常な膀胱

脳からの排尿命令で膀胱が収縮し、内尿道括約筋がゆるんで排尿される。



### 過活動膀胱

少量の尿でも強い尿意に襲われ、膀胱が収縮して排尿してしまう。





## 残尿

排尿後も膀胱内に尿が残る症状を指します。

手術などで膀胱を収縮させる神経が傷つくことで、膀胱がうまく収縮できなくなることで発症したり、糖尿病などの内分泌疾患、水分の多量摂取、喫煙、アルコールやカフェインの摂取、薬剤（利尿剤）による尿量増加が原因で生じることもあります。また、前立腺が肥大することで症状が出る場合も多くあります。



# 頻尿 その他の原因

過活動膀胱や残尿のほかにも、心因性、尿路感染・炎症、薬剤性などが頻尿の原因となります。

## 心因性頻尿

精神的な問題でストレスや不安を抱えているときに、頻尿を引き起こすことがあります。尿意を感じても尿がまったく出ない場合もあります。

## 膀胱炎

疲れが溜まったり、免疫力が低下しているときなどに、膀胱内に細菌が入ってしまい炎症を起こす疾患です。抗生物質が効かない無菌性の炎症が起きることもあります。残尿感や排尿の痛みなどを伴います。

## 糖尿病

血糖値が高く、のどが渇きやすくなるため水分の摂取量が増えます。また、血糖コントロールがうまくいけなくなると、腎臓が血液中のブドウ糖を体内の水分と一緒に尿として出そうとするため頻尿になることがあります。

## 子宮筋腫

子宮にできる良性の腫瘍で、子宮筋腫が大きくなると、周囲の臓器を圧迫して頻尿を引き起こすことがあります。



# 改善 トレーニング

## 膀胱トレーニング

尿をしっかり蓄えられるようになり、自分の意思で排泄をコントロールできるようになることが期待できます。

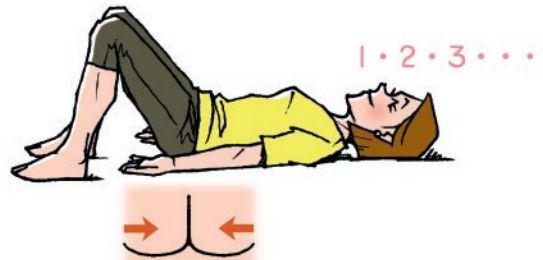
注)前立腺肥大の場合は症状を悪化させる可能性があります。

- ①尿意を感じてから5分ほど我慢する。  
我慢できなければ、最初は5分以下でも大丈夫です。
- ②1週間ごとに、我慢する時間を5分ずつ延ばしていく。
- ③10分、15分、20分と時間を延ばしていき、  
排尿間隔が3時間程空くようにする。

## 骨盤底筋トレーニング

尿漏れの予防・改善に効果が期待できます。

- ①仰向けの姿勢になり、両膝を軽く曲げて立てる。  
足を肩幅に開き、身体をリラックスさせる。
- ②肛門や膣をお腹側にじわじわと引き上げるように締める(10秒ほど)。
- ③締めた後は、肛門や膣の力を抜いて  
緩め、リラックスさせる(50秒ほど)。
- ④「締める」「緩める」のサイクルを  
10回繰り返す。



知っておきたい  
おしっこの話

# おしっこの 気になる 変化





注意が必要な変化




心配のいらぬ変化



## 濃くなる

-  尿の色が褐色の場合は、肝臓病や胆道の障害の可能性があります。
-  運動などでたくさん汗をかいた後や、起床直後の尿は濃くなります。ビタミン剤などの服用で、濃い黄色になる場合もあります。

## 赤くなる

-  痛みや高熱を伴い、血が混じり赤くなっている場合は、尿路結石や急性腎盂腎炎、膀胱炎の可能性があります。薬剤服用中に尿が赤くなった場合は、副作用が疑われます。尿の色の変化は見逃さないようにしましょう。

## 泡

-  なかなか消えない細かい泡の場合は、糖尿病や腎臓疾患の可能性があります。
-  短時間で消える泡。もともと尿には泡立つ成分が含まれているので、健康な人でも泡立つことがあります。

## におい

- ⊗× きついアンモニア臭がする場合は、腎盂腎炎や、膀胱炎、尿道炎、前立腺炎の可能性が  
あります。甘い臭いがする場合は、糖尿病の疑いがあります。
- 😊 直前の飲食物と同じ臭いがすることがあります。

## 濁る

- ⊗× 濁っている状態が持続する場合は、膀胱炎、尿道炎などが疑われます。
- 😊 ホウレン草、たけのこ、チョコレートなど、シュウ酸を多く含んだ食品をたくさん食べると  
濁ることがあります。



知っておきたい  
おしこの話

# お薬と サプリメント



## 治療薬

### 排尿障害

$\alpha$ 1遮断薬、5 $\alpha$ 還元酵素阻害薬、抗アンドロゲン薬、抗コリン薬、  
低用量PDE-5阻害薬など

### 過活動膀胱

$\alpha$ 1遮断薬、抗コリン薬など

### 漢方薬

はちみがん せいしんれんしん ちょれいとう りょうきょうじゅつかんどう とうきしゃくやくさん  
八味丸、清心蓮子飲、猪苓湯、苓姜朮甘湯、当归芍薬散など

## サプリメント

### ペポカボチャ種

ドイツや欧米では植物性の医薬品として利用されています。  
頻尿、残尿感、過活動膀胱の改善が期待できます。

### ノコギリヤシ

アメリカの先住民族が古くから用いていました。  
前立腺肥大による頻尿、排尿困難の軽減効果が認められています。

### 茶抽出物

カテキン類やテアフラビン類が含まれます。  
前立腺肥大の改善が期待できます。

### アルギニンと

### シトルリン(アミノ酸)

食事からも摂取できます。  
膀胱の筋肉を柔軟にする一酸化窒素の材料になります。

### アスタキサンチン

抗酸化作用のある成分で、酸化ストレスによる腎臓や  
膀胱の機能低下に役立ちます。

## 衛生用品の選び方

尿失禁のケア用品はいろいろなタイプがあります。タイプに合わせて選びましょう。

- ◎ 下着が濡れる程度の尿漏れの方には……ライナータイプ
- ◎ 下着だけでなく衣服まで濡れる方には……パッドタイプ
- ◎ おしっこ1回分が出てしまう方には……パンツタイプ

生理時の経血と尿では、量や粘度、出るスピードが違います。そのため、生理用品では尿の吸収が間に合わず横モレや逆戻りするばかりか、肌トラブルの原因にもなります。

専用品は逆戻りもなく、消臭効果をもたせたものもあるので、「ニオイでまわりに気付かれてしまうかも」という心配もありません。





