

今月のテーマ

排尿障害(排尿トラブル)

排尿障害というのは、正常な排尿ができない状態全般を指す言葉です。排尿に関するあらゆる悩みが排尿障害に当てはまります。正常な排尿は「尿をためること」と「尿を出すこと」の2つの機能がバランスよく働くことで成り立っています。排尿障害で代表的なものに「前立腺肥大」と「過活動膀胱」があります。

前立腺肥大 (男性特有) 前立腺(膀胱の下で尿道を取り囲んでいます)が肥大して尿道を圧迫し、尿が出にくくなっている状態。

症状は?



お腹に力を入れないと尿がなかなか出ない

尿が途中で途切れる



尿に勢いが無い

排尿後にまだ尿がのこった感じがする

トイレが近い

薬の中には、前立腺肥大の症状を悪化させるものもあります。薬を服用するときは、医師・薬剤師に必ず相談してから服用しましょう。

過活動膀胱 (男女共通) 排尿筋(膀胱にある)が過剰に収縮してしまい膀胱の中に少しの尿しかためることができない状態。

症状は?

※裏面の症状質問票をチェックしましょう。



トイレが近い(頻尿)

夜中のトイレが増えた(夜間頻尿)

もれそうで我慢できない(尿意切迫感)(尿もれ)

過活動膀胱 症状質問票

問 ①	朝起きた時から寝る時まで何回くらい尿をしましたか？ ◆ 7回以下 (0点) ◆ 8~14回 (1点) ◆ 15回以上 (2点)
問 ②	夜寝てから朝起きるまでに何回くらい尿をするために起きましたか？ ◆ 0回 (0点) ◆ 1回 (1点) ◆ 2回 (2点) ◆ 3回以上 (3点)
問 ③	急に尿がしたくなり、我慢が難しいことがありましたか？ ◆ なし (0点) ◆ 週に1回より少ない (1点) ◆ 週に1回以上 (2点) ◆ 1日1回くらい (3点) ◆ 1日2~4回 (4点) ◆ 1日5回以上 (5点)
問 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したか？ ◆ なし (0点) ◆ 週に1回より少ない (1点) ◆ 週に1回以上 (2点) ◆ 1日1回くらい (3点) ◆ 1日2~4回 (4点) ◆ 1日5回以上 (5点)

問3が2点以上で、全体の合計点数が3点以上の場合、過活動膀胱の疑いがあります。自己判断せずに質問票を見せて医師に相談しましょう。

※自分の症状を理解し、早期から排尿障害に取り組むことが大切です。 過活動膀胱診療ガイドラインより

生活習慣から改善できること!



① 血行を良くする

「冷えるとトイレが近くなる」と感じたことはありませんか？
体をあたためて血行を良くすることを心がけましょう。

② 水分の摂りすぎに注意

トイレを気にして水分を制限してしまうと体の老廃物がうまく排出されなくなり、逆により水分を摂りすぎると尿の量が増えてトイレが近くなります。
利尿作用のあるカフェイン(紅茶・コーヒー・緑茶)・アルコールにも注意しましょう。



③ 軽い運動

運動不足が続くと体がむくみ、排尿障害が進んでしまう恐れがあります。排尿障害により睡眠不足も招いてしまいます。
適度な運動でむくみを取り快適な睡眠を心がけましょう。



お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、
お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 紫竹店

***** みやこ薬局 *****

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店

<http://www.miyako-ph.co.jp>