



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

**新年早々、排尿（おしっこ）に関する大事なお話です**

新年明けましておめでとうございます。令和初めてのお正月はいかがでしたでしょうか。今年も、あるいは今年こそは、皆さんが健康で過ごせる年になりますように日野病院職員一同祈念いたします。

さて、新年早々おしっこの話かと思われるかもしれませんが、今回お話しする排尿に関する症状は、本人にとっては非常にづらいものです。

私も前立腺炎を発症したときは、頻尿と残尿感が夜間も続き、その不快感には耐えきれず、不眠、倦怠感

へと悪化していききました。3日ほどでなんとか改善しましたが、これが長期に続く日常生活は制限され、仕事もできませんし、QOL（生活の質）は大きく損なわれます。

**見逃してはならない病気が隠れていることも**

尿の出方の障害は蓄尿障害と排尿障害に分けられます。蓄尿障害には頻尿、尿意切迫感、尿失禁があり、排尿障害には尿勢低下、尿の途絶、尿閉、残尿感、排尿後滴下があります。

皆さんも一つぐらいは経験している方が多いのではないのでしょうか。蓄尿障害と排尿障害は病気によって複合して起こるため、いくつもの症状がみられることは珍しくありません。

一日8回以上の排尿を頻尿といいます。頻尿の原因には膀胱炎、前立腺肥大症、過活動膀胱、がんなどがあります。膀胱炎や過活動膀胱では少ししか尿がたまらないのに尿意が起り、前立腺肥大症では残尿が多くてすぐ膀胱がいっぱいになり尿意が起ります。残尿

が悪化すると尿閉になり緊急処置が必要となります。夜間頻尿（就寝後起床までに1回以上排尿する）は不眠を来したり、転倒のリスクを上昇させます。夜間頻尿の原因はやはり前立腺肥大症が最も多いのですが、全身疾患を見逃してはいけません。

心不全、腎不全、肝不全の患者さんは夜間仰臥位になると腎臓の血流が増加し、尿量が増え、頻尿になります。したがって、一度は内科を受診して、肝心腎のチェックが必要です。

**女性も悩まされる排尿問題。一人で悩まず泌尿器科へ**

尿失禁は特に女性が経験することの多い症状で

す。尿失禁は4つに分類されますが主なものは2つです。腹圧性尿失禁は尿道括約筋の働きが低下し、少しいきんだときや、くしゃみをしたときに尿が漏れます。85%は女性に起こるといわれています。

切迫性尿失禁は尿が溜まったとき、急に尿意を感じて我慢できずに出てしまうものです。過活動膀胱や神経因性膀胱で起こります。日常生活で尿が漏れないかと不安に思うのはづらいものです。

上述のような症状は原因がはっきりすれば、有効な薬があります。悩まず気軽に泌尿器科へご相談ください。

