

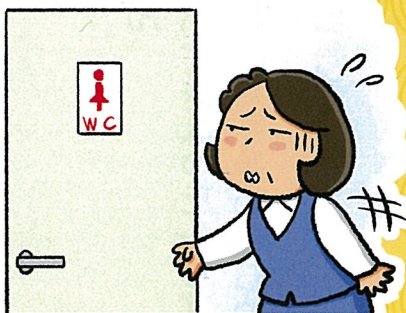
「この症状わたしと同じ」と 感じたら、 この冊子を是非お読み下さい。

監修

日本大学医学部 泌尿器科学系 泌尿器科学分野 主任教授 高橋 悟 先生

頻繁に

トイレに行く



毎晩、

トイレのために

目が覚める



急におしっこを

したくなつて

我慢できない



トイレが

気になつて

仕事に

集中できない



キョーリン製薬



2 010220 041101

作成年月：2011.9
ICUT 0041



「ホンマにな〜。
有料トイレだったらえらい高くつくな」
「そうですね。でも、
それだけの回数トイレに行くゆづ事は、
『頻尿』^{ひんにょう}ゆづ事です」
「うん、まあそうやけど、人間年取ったら、
皆ごうなるんやから。仕方ないわ」
「いや、それがそうでもないみたいですよ。
単に年を取ったから
トイレが近くなったゆづ事やなくて、
『病気』の可能性があるらしいです」
「病気？ ほな何かい、
ワシが『トイレ依存症』
とでも言っつかいな？」



症状が気になるときは何科を受診すればいいのでしょうか？ まずは主治医に相談してみましょう。より詳しい診察が必要だと判断したときには、専門医を紹介してくれます。



急におしっこをしたくなって
我慢できない

「あら、お義母さん、
またトイレに行つてきはつたんですか？
今日はまた一段と回数が多いんちゃいますか？」
「多いな〜。朝からもうかれこれ…
十、十一、十二…」
「大人の場合、トイレの回数は
一日七、八回が普通や言いますから、
それはちよつと多すぎますね」



過活動膀胱^{かかつどうぼうこう} 六十歳代女性の場合



このような症状に思い当たる方は過活動膀胱かもしれません



頻繁に、トイレに行く



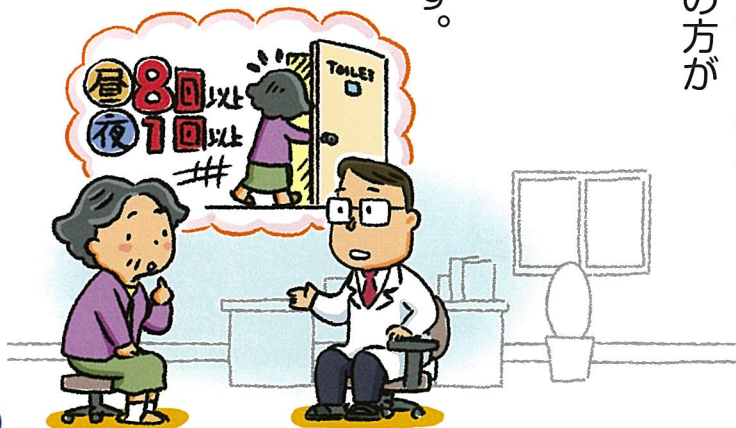
毎晩、トイレのために
目が覚める



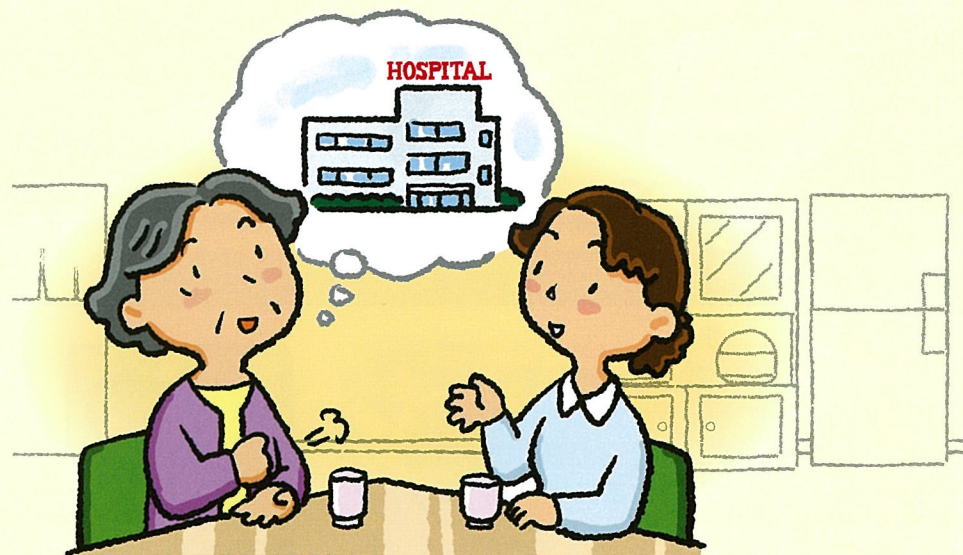
トイレが気になって
仕事に集中できない



「先生、どうです？ 私は、
やっぱり、その『過活動膀胱』ゆつやつですか？」
「そうですね。『過活動膀胱』にかかっている方は結構多いんですよ。
日本では、四十歳以上の八人に二人、約八百万人の方が
『過活動膀胱』で悩んでいると言われています」
「へえ、結構いてるんですね。
それなら安心して相談できますな」
「『過活動膀胱』には、主な二つの症状が挙げられます。
まず二つ目は『頻尿』ですね。目安として、
昼間に八回以上、
夜中に二回以上トイレに行くようだと
『頻尿』とされます」
「昼間八回、夜中に二回？ 何ゆつてるんですか先生、
そんなノルマ、楽勝でクリアしてます」



「違いますよ。
何ですか『トイレ依存症』で。
そんな病気ありませんよ。何でも、
『過活動膀胱』ゆつ病気があって
聞きましたわ」
「過活動膀胱？」
「病気ゆつ事は、お医者さんに
かかったら治るかも知れんやろ。
一度、病院に行ってみたらどうです？」
「せやな...よし、
ほんならいつもの先生に
相談してみよか」





「いや、ノルマやありませんから。」

夜中に何べんもトイレに起きたりしてたら、睡眠不足になってしまいませんか？」

「なります、なりますー！」

「それから二つ目として、」

急にオシッコがしたくなり

我慢できないこと(*1)がありませんか？

「…まさに、今がそうなんです」

「早くトイレに行つてきつてねー」

…行つてきましたか？

それで三つ目が、

トイレに行くまで我慢できずに漏らしてしまつ(*2)
ううううはー」

***1 尿意切迫感**

急にトイレに行きたくなり、我慢が難しい。

***2 切迫性尿失禁**

急な強い尿意に我慢できずに漏らしてしまう症状。過活動膀胱では、この症状はみられない場合もあります。



「…その症状もよくあります。」

先生、これは治るんですか？」

「大丈夫ですよ。」

よく効く薬もありますし、

ちよつとした心がけやトレーニングで、

改善する事ができます」

「どないしたらええんですか？」

「まずは、必要以上の水分は

摂取しないようにしまつて」

「あらー、私、お茶大好きなんですよ。」

飲んだらあきませんか!？」





「それもそやな。
みんな喜ぶわ」

「そない大袈裟な。頻尿で悩んでる人は、
世の中に沢山いてはるでしよつから、
『年だからとあきらめずい、
病院に行った方がええですよ』て、
教えてあげましようかね」

「お義母さん、最近、トイレに行く回数が減りましたね」
「せやろ？ やつぱり、お医者さんに相談してよかつたわ。
夜中に起きる事も少なくなつたしな…もう、ウチのトイレ
なくてもええくらいやわ」

原稿協力：桂かい枝

1994年に5代目桂文枝に入門。
古典落語や創作落語の他、英語落語
にも取り組み、海外公演は1998年
のアメリカ公演を皮切りに、15ヶ
国、300公演以上に及ぶ。
文化庁文化交流使に任命され、全
米30都市以上をキャンピングカー
で回って90公演以上を行う、全米
RAKUGOツアーに挑戦。
絵本『牛はどこでもモー!』（鈴木出
版）の翻訳なども手掛けている。



「特に夜寝る前などにお茶を飲むのは避けて下さいね。
健康な人は、
大体四百〜五百ミリリットルの尿を
溜める事ができますが、

『過活動膀胱』の方は百ミリリットル程度で
我慢できなくなつてしまつんです。

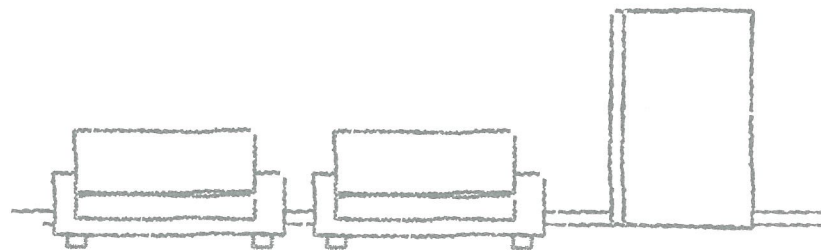
ですから、なるべくオシッコを我慢して、
トイレに行く間隔を徐々に長くしていつて下さる」

「なるほど」

「お薬も出しておきます。

根気よく症状を改善していきましょう」

「そつやなく。先生、私、頑張つて治しますわ」



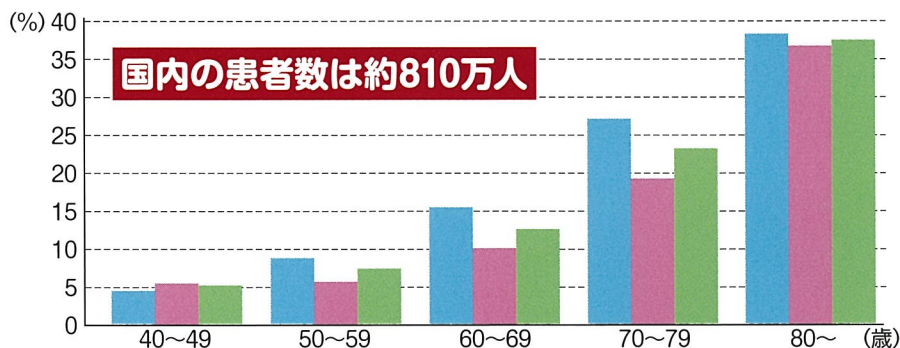


もう少し知って おきましょう! 過活動膀胱 のこと。

過活動膀胱は、自分の意思と関係なく膀胱が勝手に収縮し、頻尿や尿漏れを引き起こす病気です。

このような「トイレが近い」「トイレまで我慢するのが大変」という症状（頻尿、尿意切迫感）を感じている方が、国内に約810万人もいると推定されています。なかには尿意を我慢できずに漏れてしまう（切迫性尿失禁）という方も少なくありません。しかし、トイレが近くなったり、おしっこが少し漏れたりしても、それを病気のせいとは思わないため、実際に病院で受診する人はごくわずかです。

過活動膀胱の有病率



40歳以上の方の12.4%が、頻尿や尿意切迫感があり、これを人口にあてはめて計算すると、国内の過活動膀胱の患者数は約810万人となります。

【「排尿に関する疫学的研究」日本排尿機能学会誌14:266-277 (2003) より】

■ 男性
■ 女性
■ 全体

過活動膀胱チェックシートをご用意しました。
気になる方は、
ぜひ一度、チェックしてみてください。



質問	症状	点数	頻度
1	朝起きた時から寝る時までに、 何回くらい尿をしましたか	0	7回以下
		1	8～14回
		2	15回以上
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	0回
		1	1回
		2	2回
		3	3回以上
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	0	なし
		1	週に1回より少ない
		2	週に1回以上
		3	1日1回くらい
		4	1日2～4回
		5	1日5回以上
4	急に尿がしたくなり、 我慢できずに尿を 漏らすことがありましたか	0	なし
		1	週に1回より少ない
		2	週に1回以上
		3	1日1回くらい
		4	1日2～4回
		5	1日5回以上
	合計点数	点	

質問3が2点以上で合計点数が
3点以上の方は過活動膀胱が疑われます

過活動膀胱は薬で治る可能性があります。

年齢のせいだとあきらめないで、
かかりつけの医院に相談してください。

治療を受けて快適な生活を取り戻しましょう!!

悩んでいるよりも、早めに相談をしましょう。