

にこにこ・すやすや日記



監修：桜十字病院 上級顧問
国立長寿医療研究センター
吉田 正貴 先生



過活動膀胱について

過活動膀胱は様々な原因で膀胱が過敏な状態になる病気です。

女性では出産や加齢などにより骨盤底筋の脆弱化との関連性が、男性では前立腺肥大症との関連性が強いと考えられています。

また国内では、40歳以上の14.1%、1040万人の患者さんがいると推定されています¹⁾。



●尿意切迫感

急におこる抑えきれないほどの強い尿意でがまんすることが困難なもの

●切迫性尿失禁

尿意切迫感と同時にまたは直後に、トイレまで間に合わず漏らしてしまう



●夜間頻尿

夜中に排尿のために1回以上起きなければならない

●頻尿

昼間の排尿回数が多いと感じる



過活動膀胱症状質問票²⁾

以下の症状がどれくらいの頻度でありましたか？

この1週間でのあなたの状態にもっとも近いものを、ひとつだけ選んで、点数の数字を○で囲んで下さい。

症 状		点 数	頻 度
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？	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、我慢できずに尿をも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

2) 過活動膀胱診療ガイドライン [第2版]: 日本排尿機能学会編集、2015年、リッチヒルメディカル、P105. ©日本排尿機能学会 改変

2023年 7月 1日(土)

記入例

起きてから、次の日に起きるまでを記入してください。

時間		排尿	排尿量 (mL)	がまんできない感じ	尿もれ	備考
						水分を取った場合は、量を記入してください。
						飲み物の量の目安
						 コップ 約180mL  湯飲み 約120mL  マグカップ 約300mL  汁もの 約150mL
1	午前 6:30 午後	あり なし	160	あり なし	あり なし	160ml
2	午前 8:45 午後	あり なし		あり なし	あり なし	270ml
3	午前 9:40 午後	あり なし	180	あり		がまんできない感じや尿もれの有無を記入。
4	午前 10:30 午後	あり なし	80	あり なし	あり なし	120ml
5	午前 12:00 午後	あり なし	60	あり なし	あり なし	250ml
6	午前 2:00 午後	あり なし	160	あり なし	あり なし	水分を摂取したらだいたいの時刻のあたりに記入。
7	午前 4:00 午後	あり なし		あり なし	あり なし	
8	午前 5:30 午後	あり なし	180	あり なし	あり なし	180ml
9	午前 7:15 午後	あり なし	160	あり なし	あり なし	320ml
10	午前 9:00 午後	あり なし	180	あり なし	あり なし	

気になることをお書き下さい



起床時間

6時 00分



就寝時間

10時 30分

時間		排尿	排尿量 (mL)	がまんできない感じ	尿もれ	備考 水分を取った場合は、 量を記入してください。
		飲み物の量の目安				
		コップ 約180mL	湯飲み 約120mL	マグカップ 約300mL	汁もの 約150mL	
11	午前 10:00 午後	あり・なし	80	あり・なし	あり・なし	100ml
12	午前 0:45 午後	あり・なし	60	あり・なし	あり・なし	
13	午前 4:30 午後	あり・なし	50	あり・なし	あり・なし	
14	午前 : 午後	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
15	午前 : 午後	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
16	午前 : 午後	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
17	午前 : 午後	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
18	午前 : 午後	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
19	午前 : 午後	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
20	午前 : 午後	あり・なし		あり・なし	あり・なし	

合計	排尿 11 回	排尿量 1350 mL	がまん できない感じ 6 回	尿もれ 3 回
----	---------------	-------------------	-------------------------	---------------



翌日の起床時間

6時 30分

翌日の起床時間を
ここに記入。

年 月 日()

起きてから、次の日に起きるまでを記入してください。

時 間		排尿	排尿量 (mL)	がまん できない感じ	尿もれ	備考 水分を取った場合は、 量を記入してください。
						飲み物の量の目安
						 コップ 約180mL  湯飲み 約120mL  マグカップ 約300mL  汁もの 約150mL
1	午前 午後	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
2	午前 午後	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
3	午前 午後	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
4	午前 午後	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
5	午前 午後	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
6	午前 午後	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
7	午前 午後	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
8	午前 午後	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
9	午前 午後	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
10	午前 午後	あり・なし		あり・なし	あり・なし	

気になることをお書き下さい

	 時間	 排尿	 排尿量 (mL)	 がまん できない感じ	 尿もれ
11	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし
12	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし
13	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし
14	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし
15	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし
16	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし
17	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし
18	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし
19	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし
20	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし

備考 水分を取った場合は、 量を記入してください。			
飲み物の量の目安			
			
コップ 約180mL	湯飲み 約120mL	マグカップ 約300mL	汁もの 約150mL

合計	排尿	排尿量	がまん できない感じ	尿もれ
	回	mL	回	回

年 月 日()

起きてから、次の日に起きるまでを記入してください。

時 間		排尿	排尿量 (mL)	がまん できない感じ	尿もれ	備考
						水分を取った場合は、 量を記入してください。
						飲み物の量の目安
						 コップ 約180mL
						 湯飲み 約120mL
						 マグカップ 約300mL
						 汁もの 約150mL
1	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
2	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
3	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
4	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
5	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
6	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
7	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
8	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
9	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
10	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	

気になることをお書き下さい

	 時間	 排尿	 排尿量 (mL)	 がまん できない感じ	 尿もれ
11	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし
12	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし
13	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし
14	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし
15	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし
16	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし
17	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし
18	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし
19	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし
20	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし

備考 水分を取った場合は、 量を記入してください。			
飲み物の量の目安			
			
コップ 約180mL	湯飲み 約120mL	マグカップ 約300mL	汁もの 約150mL

合計	排尿	排尿量	がまん できない感じ	尿もれ
	回	mL	回	回

年 月 日()

起きてから、次の日に起きるまでを記入してください。

時 間		排尿	排尿量 (mL)	がまん できない感じ	尿もれ	備考 水分を取った場合は、 量を記入してください。
						飲み物の量の目安
						 コップ 約180mL  湯飲み 約120mL  マグカップ 約300mL  汁もの 約150mL
1	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
2	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
3	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
4	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
5	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
6	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
7	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
8	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
9	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
10	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	

気になることをお書き下さい

		時間		排尿		排尿量 (mL)		がまん できない感じ		尿もれ
11	午前 午後	：	あり・なし				あり・なし		あり・なし	
12	午前 午後	：	あり・なし				あり・なし		あり・なし	
13	午前 午後	：	あり・なし				あり・なし		あり・なし	
14	午前 午後	：	あり・なし				あり・なし		あり・なし	
15	午前 午後	：	あり・なし				あり・なし		あり・なし	
16	午前 午後	：	あり・なし				あり・なし		あり・なし	
17	午前 午後	：	あり・なし				あり・なし		あり・なし	
18	午前 午後	：	あり・なし				あり・なし		あり・なし	
19	午前 午後	：	あり・なし				あり・なし		あり・なし	
20	午前 午後	：	あり・なし				あり・なし		あり・なし	

備考 水分を取った場合は、 量を記入してください。			
飲み物の量の目安			
			
コップ 約180mL	湯飲み 約120mL	マグカップ 約300mL	汁もの 約150mL

合計	排尿	排尿量	がまん できない感じ	尿もれ
	回	mL	回	回

年 月 日()

起きてから、次の日に起きるまでを記入してください。

時 間		排尿	排尿量 (mL)	がまん できない感じ	尿もれ	備考 水分を取った場合は、 量を記入してください。
						飲み物の量の目安
						 コップ 約180mL  湯飲み 約120mL  マグカップ 約300mL  汁もの 約150mL
1	午前 午後	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
2	午前 午後	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
3	午前 午後	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
4	午前 午後	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
5	午前 午後	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
6	午前 午後	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
7	午前 午後	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
8	午前 午後	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
9	午前 午後	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
10	午前 午後	あり・なし		あり・なし	あり・なし	

気になることをお書き下さい

時間		排尿	排尿量 (mL)	がまんできない感じ	尿もれ	備考 水分を取った場合は、 量を記入してください。
						飲み物の量の目安
						 コップ 約180mL  湯飲み 約120mL  マグカップ 約300mL  汁もの 約150mL
11	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
12	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
13	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
14	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
15	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
16	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
17	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
18	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
19	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
20	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	

合 計	排尿	排尿量	がまん できない感じ	尿もれ
	回	mL	回	回

年 月 日()

起きてから、次の日に起きるまでを記入してください。

時 間		排尿	排尿量 (mL)	がまん できない感じ	尿もれ	備考 水分を取った場合は、 量を記入してください。			
						飲み物の量の目安			
						 コップ 約180mL	 湯飲み 約120mL	 マグカップ 約300mL	 汁もの 約150mL
1	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし				
2	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし				
3	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし				
4	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし				
5	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし				
6	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし				
7	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし				
8	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし				
9	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし				
10	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし				

気になることをお書き下さい

		時間		排尿		排尿量 (mL)		がまん できない感じ		尿もれ
11	午前 午後	：	あり・なし				あり・なし		あり・なし	
12	午前 午後	：	あり・なし				あり・なし		あり・なし	
13	午前 午後	：	あり・なし				あり・なし		あり・なし	
14	午前 午後	：	あり・なし				あり・なし		あり・なし	
15	午前 午後	：	あり・なし				あり・なし		あり・なし	
16	午前 午後	：	あり・なし				あり・なし		あり・なし	
17	午前 午後	：	あり・なし				あり・なし		あり・なし	
18	午前 午後	：	あり・なし				あり・なし		あり・なし	
19	午前 午後	：	あり・なし				あり・なし		あり・なし	
20	午前 午後	：	あり・なし				あり・なし		あり・なし	

備考 水分を取った場合は、 量を記入してください。			
飲み物の量の目安			
			
コップ 約180mL	湯飲み 約120mL	マグカップ 約300mL	汁もの 約150mL

合 計	排尿 回	排尿量 mL	がまん できない感じ 回	尿もれ 回
-----	-------------	---------------	------------------------	--------------

年 月 日()

起きてから、次の日に起きるまでを記入してください。

時 間		排尿	排尿量 (mL)	がまん できない感じ	尿もれ	備考
						水分を取った場合は、 量を記入してください。
						飲み物の量の目安
						 コップ 約180mL
						 湯飲み 約120mL
						 マグカップ 約300mL
						 汁もの 約150mL
1	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
2	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
3	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
4	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
5	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
6	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
7	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
8	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
9	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	
10	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし	

気になることをお書き下さい

	 時間	 排尿	 排尿量 (mL)	 がまん できない感じ	 尿もれ
11	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし
12	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし
13	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし
14	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし
15	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし
16	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし
17	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし
18	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし
19	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし
20	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし

備考 水分を取った場合は、 量を記入してください。			
飲み物の量の目安			
 コップ 約180mL	 湯飲み 約120mL	 マグカップ 約300mL	 汁もの 約150mL

合計	排尿	排尿量	がまん できない感じ	尿もれ
	回	mL	回	回

年 月 日()

起きてから、次の日に起きるまでを記入してください。

時間		排尿	排尿量 (mL)	がまん できない感じ	尿もれ	備考 水分を取った場合は、 量を記入してください。			
						飲み物の量の目安			
						 コップ 約180mL	 湯飲み 約120mL	 マグカップ 約300mL	 汁もの 約150mL
1	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし				
2	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし				
3	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし				
4	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし				
5	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし				
6	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし				
7	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし				
8	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし				
9	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし				
10	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし				

気になることをお書き下さい

	 時間	 排尿	 排尿量 (mL)	 がまん できない感じ	 尿もれ
11	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし
12	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし
13	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし
14	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし
15	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし
16	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし
17	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし
18	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし
19	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし
20	午前 : 午後 :	あり・なし		あり・なし	あり・なし

備考 水分を取った場合は、 量を記入してください。			
飲み物の量の目安			
			
コップ 約180mL	湯飲み 約120mL	マグカップ 約300mL	汁もの 約150mL

合 計	排尿 回	排尿量 mL	がまん できない感じ 回	尿もれ 回
-----	-------------	---------------	------------------------	--------------

キョーリン製薬

管理用コード



改訂年月：2023.7
ICBV0011