過活動膀胱

過活動膀胱は治る病気。トイレのことが気になり、外出したり旅行にも行けないなど、気になる人は一度泌尿器科専門医に相談を

岩澤クリニック
院長
岩澤 晶彦氏

先生のプロフィールは
P81へ

過活動膀胱は膀胱が自分の意思に反して収縮する病気で、尿意切迫感（突然強い尿意が起こり、我慢が難しくなる症状）を必須の症状として、通常は頻尿をともないます。診断は患者さんの症状で決まり、過活動膀胱質問票（表）にて行われ、痛い検査などはありません。しかし、尿の検査で、膀胱炎などの尿路感染症や下部尿路の病態を取り除く必要があります。

原因は、脳血管障害やパーキンソン病、認知症などの神経の障害で起こることがあるほか、加齢や男性の前立腺肥大症、女性に多い骨盤底筋群が弱くなることなどです。40歳以上の男女を対象とした調査によると、12・4％（約810万人）が過活動膀胱で悩んでいることが分かり、国民病の一つと言っても過言ではありません。

治療は、行動療法と薬物治療があります。行動療法は侵襲がなく、経済的負担もなく、治療の第一選択です。行動療法として、まず「膀胱訓練」をしてみましょう。排尿でトイレに行きたくても、15～30分我慢して排尿間隔を空けます。訓練を続けると、膀胱容量が大きくなり、我慢できる時間が長くなります。

次に「骨盤底筋体操」を毎日行うことが大切です。肛門の筋肉を10秒ほど引き締めて、そして緩めて数10秒リラックスする体操です。「締める、緩める」のくり返しを10回1セット、1日5セット行うと、約3カ月で治る方もいます。また、ご自身の排尿状態を把握する上で「排尿日誌」を記載していただきます。トイレに行った時刻とその時に出た尿量、水分の摂取量を記録する（recoding）ことが大切です。水分摂取量は体重の2～2・5％が適量です。例えば、体重60kgの方は1日の水分量は1200㎖～1500㎖が妥当です。アルコールも含めて大量の水分を取り過ぎている方は、調整すると症状が収まります。

薬物治療は、7種類の抗コリン薬と2種類のβ3作動薬があり、上手に服用すると効果があります。しかし、口渇や便秘等の副作用が出現することもあるため、注意を要します。抗コリン薬は、アセチルコリン（膀胱を刺激して収縮させる神経伝達物質）の過剰な働きを抑えることで、膀胱が緩み尿意切迫感を改善させます。β3作動薬は日本で開発され、過活動膀胱に有効な薬剤で、排尿筋に働き、排尿筋が弛緩することで膀胱容量が大きくなり、尿意切迫感が改善されます。

薬物治療を3カ月以上行っても治らない難治性過活動膀胱に対しては、2017年に「仙骨神経刺激療法」、19年に「ボツリヌス毒素膀胱壁内注入療法」が保険承認され使われています。

過活動膀胱はメタボリック症候群や生活習慣病と密接に関連しているため、生活習慣を見直すことで予防と治療に役立ちます。過活動膀胱診療ガイドラインで推奨グレードAになっているのが「体重減少（減量）」で、次に「運動療法」と「禁煙」が大切です。さらに、飲水やカフェイン、アルコール、炭酸飲料水の摂取量を控える「飲水制限」や、慢性的な塩分の過剰摂取は夜間頻尿と関連するため「減塩」も大切です。

過活動膀胱は治る病気ですので、気になりましたら早期治療が重要です。トイレのことが気になり、外出したり旅行にも行けない方もいますが、過活動膀胱を治して、生活の幅を広げ、生きがいのある人生を送っていただきたいものです。

〔過活動膀胱質問表〕以下の症状がどれくらいの頻度でありましたか。
この1週間のあなたの状態に最も近いものを一つだけ選んで、点数の数字を○で囲んでください。

質問	症状	点数	頻度
1	朝起きたときから寝るまでに、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

質問	症状	点数	頻度
3	急に尿がしたくなり、我慢しがた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
		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
		4	1日2～4回
		5	1日5回以上

過活動膀胱の診断基準は、○をつけた点数のうち、質問3が2点以上かつ合計点が3以上となり、3～5点は軽症、6～11点は中等症、12点以上は重症と判定されます。