

「トイレが近い」ことで 困っていませんか？

監修 旭川医科大学 腎泌尿器外科学講座 教授 柿崎 秀宏



トイレが近い、尿がもれるといった
尿のお悩みにお困りではありませんか？

トイレが近いことを 「年齢のせい」と諦めていませんか？

それは **過活動膀胱(OAB)**※
という病気が原因かもしれません。 ※Overactive Bladderの略

寝ているとき、
何回もトイレに起きる



突然トイレに行きたくなり、
我慢できないかもとヒヤヒヤする



そのほかにも……

会議中などに
トイレに行きたくなくて困る

トイレが気になって
長時間外出ができない

頻尿のせいで
旅行を楽しむことができない

過活動膀胱症状質問票を使って 症状をチェックしてみましょう!

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もっとも近いものを1つだけ選んで、
点数の数字を○で囲んでください。

過活動膀胱症状質問票

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	

〈切り取り線〉

チェック結果は
いかがでしたか？

もし気になる症状があれば、
このシートを切り取って
医師へ相談しましょう。

特に**質問3**の症状がある場合は
医師に相談することをおすすめします。

過活動膀胱の症状は？

尿意切迫感

何の前触れもなく、いきなり強い尿意をもよおし、もれそうで我慢ができなくなる症状のことです。過活動膀胱の患者さんには必ず見られる症状です。



昼間頻尿

日中、トイレに行く回数は5~7回が正常と考えられています。しかし、8回以上トイレに行く場合には、昼間頻尿の状態と言えます。

夜間頻尿

寝ている時のトイレの回数は0回が正常と考えられています。しかし、1回以上トイレのために起きる場合には、夜間頻尿の状態と言えます。



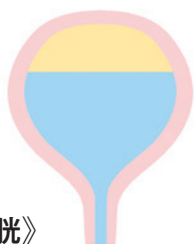
切迫性尿失禁

突然強い尿意をもよおす尿意切迫感の症状に加えて、トイレまで我慢できずに尿がもれしてしまう症状です。過活動膀胱では切迫性尿失禁を伴わないこともあります。

過活動膀胱が起こるしくみは？

過活動膀胱は、
膀胱の異常な働きによって起こります。

過活動膀胱とは、膀胱が意思とは関係なく勝手に収縮する病気です。そのため、尿がわずかしかたまっていない状態で急に我慢できない尿意が起こります。



《正常な膀胱》



《過活動膀胱》

過活動膀胱の原因とは？

高齢男性の多くは前立腺肥大症が原因です。

前立腺肥大症

前立腺肥大症の
詳細は [6ページ](#)

前立腺が肥大すると尿道が圧迫されて尿が出にくくなります。すると排尿のたびに膀胱の筋肉に負担がかかり、やがて膀胱が少しの刺激にも過敏になります。

その他の原因

その他の原因に対する
治療は [12ページ](#)

脳卒中などの後遺症で神経に異常が生じることがあります。また、明らかな原因がなく膀胱の神経が過敏になっていることもあります。

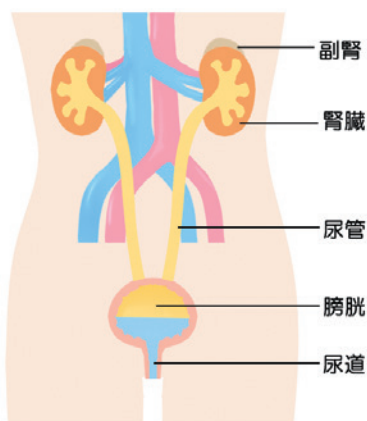
前立腺肥大症ってどんな病気？

前立腺が肥大することで尿道を圧迫し、
排尿のトラブルが生じる病気です。

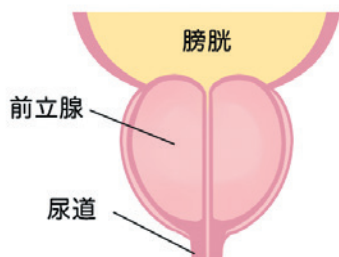
前立腺は膀胱のすぐ下にあり、
尿道を取り囲むような形をしています。

前立腺が肥大したり、前立腺の筋肉が
過剰に縮まったりすることで、
尿道が圧迫されて排尿がスムーズに
できなくなります。症状は人によって
さまざまですが、頻尿や残尿感、
尿意切迫感などで日常生活に支障を
きたすことがあります。

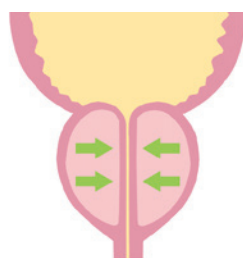
「我慢できずに尿がもれる」、
「トイレの回数が多い」などでお困りの
高齢男性に多く見られる病気です。



前立腺が尿道を圧迫する2つの原因



前立腺が大きくなることで、
尿道が圧迫される



前立腺の筋肉が過剰に
縮まり、尿道が圧迫される

前立腺肥大症の症状は？

前立腺肥大症の多くの患者さんが、尿が出にくい、トイレが近いという2つの症状に悩んでいます。

残尿感



排尿後も尿が
出きっていない
感じがする

昼間頻尿

日中に8回以上
トイレに行く

尿線途絶

排尿の途中で、
尿が途切れる

尿意切迫感

我慢ができないほど
強い尿意をもよおす

尿勢低下



排尿時の尿の
勢いが弱い

腹圧排尿



お腹に力を入れないと
排尿できない

夜間頻尿

就寝中に1回以上
トイレに行く

まずはスコアを計算して、 前立腺肥大症のチェックをしてみましょう!

あなたの状態にもっとも近いものを選んで、
点数の数字を○で囲んでください。

I-PSS(国際前立腺症状スコア)

この1カ月の間に、どれくらいの割合で 次のような症状がありましたか		全くない	割合より少ない 5回に1回の	割合より少ない 2回に1回の	割合くらい 2回に1回の	割合よりも多い 2回に1回の	ほとんどいつも
1	尿をしたあとにまだ尿が残っている 感じがありましたか	0	1	2	3	4	5
2	尿をしてから2時間以内にもう1度 しなくてはならないことがありましたか	0	1	2	3	4	5
3	尿をしている間に尿が何度も とぎれることがありましたか	0	1	2	3	4	5
4	尿を我慢するのが難しいことが ありましたか	0	1	2	3	4	5
5	尿の勢いが弱いことがありましたか	0	1	2	3	4	5
6	尿をし始めるためにおなかに力を 入れることがありましたか	0	1	2	3	4	5
7	夜寝てから朝起きるまでに、ふつう 何回尿をするために起きましたか	0回	1回	2回	3回	4回	5回以上
		0	1	2	3	4	5
合計点数							点

QOL(生活の質) スコア

	とても 満足	満足	ほぼ 満足	いえない なんとも	やや 不満	いやだ	とても いやだ
現在の尿の状態がそのまま変わらず に続くとしたら、どう思いますか	0	1	2	3	4	5	6
合計点数							点

チェック結果は
いかがでしたか？

もし気になる症状があれば、
このシートを切り取って
医師へ相談しましょう。

〈切り取り線〉

前立腺肥大症の患者さんは どのくらいいるのですか？

55歳以上の男性の5人に1人が悩んでいます。

国内で約450万人の患者さんが前立腺肥大症であると言われています。多くの方が前立腺肥大症の症状に悩んでいるのです。

前立腺肥大症の患者数の推移



※前立腺肥大症を主疾患として受診している患者の数

病院やクリニックでは 最初にどんなことを調べますか？

診察の流れの一例をご紹介します。

問診

問診では、症状や程度についてできるだけ具体的に医師に話しましょう。その際、簡単な質問票を使うこともあります。事前に2ページや8ページにある質問票を切り取って持参するとスムーズです。



検査

尿トラブルの状態を詳しく調べたり、前立腺肥大症以外の病気を除外したりするために簡単な検査を行うことがあります。



血液検査

感染症やがんの有無などが分かります。

尿検査

腎機能や炎症の有無などを調べます。血尿や細菌の有無を調べるために、尿の成分や性質を分析します。

超音波検査

残尿量、腎臓や膀胱・前立腺の状態、がん・結石の有無を調べます。

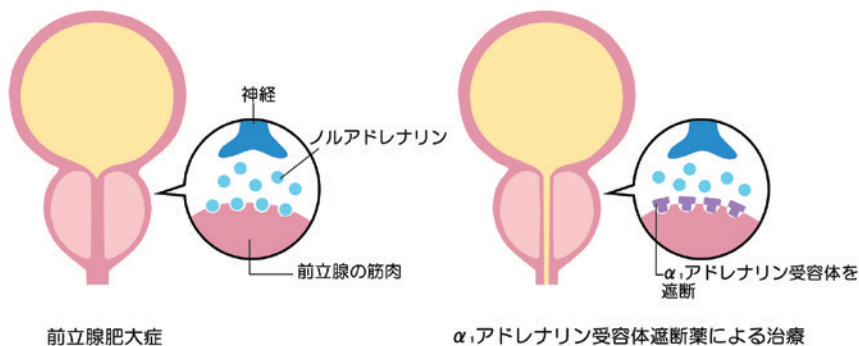
過活動膀胱では

どのような治療を行いますか？

前立腺肥大症が原因の場合

薬物治療

α_1 (アルファワン) アドレナリン受容体遮断薬が用いられます。自律神経からの命令を受け排尿をコントロールする α_1 アドレナリン受容体のはたらきを抑えて、前立腺や尿道の緊張を和らげます。そのほか、男性ホルモンの機能を抑える薬や漢方薬などが使われることもあります。



その他の治療

薬で症状の改善が見られない場合は、手術を行うこともあります。

前立腺肥大症以外が原因の場合

前立腺肥大症が原因ではない過活動膀胱の場合には、抗コリン薬や、 β_3 (ベータスリー) アドレナリン受容体作動薬などが使われます。

「歳だから」と諦めずに、 少しでも気になる症状があれば、 早めに病院を受診しましょう！

排尿のトラブルで悩んでいる方は、たくさんいらっしゃいます。
こうした排尿トラブルの多くは、
薬物治療で改善が期待できます。

しかし、病院への受診をためらってしまい、
ご自身が前立腺肥大症などの病気であることに
気付いておらず、適切な治療を受けられていない方は
少なくありません。

また、前立腺がんなどの重い病気が
隠れている可能性もあります。

これからも元気に、快適な毎日を送るためにも、

ひとりで悩んで我慢せずに、
ぜひ医師に相談してみましよう。



病院で症状を言いづらいつきは、
この冊子の2ページと8ページの
質問票や最終ページの相談カードを
切り取って受付や医師に渡しましょう。

過活動膀胱以外の 排尿に関する病気

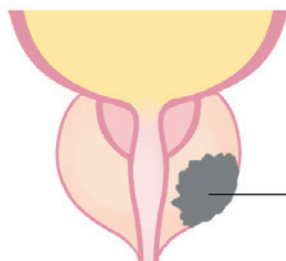
前立腺がん

前立腺がんは前立腺にできるがんです。初期の前立腺がんは自覚症状が現れにくいいため、進行してから見つかる場合が少なくありません。

前立腺がんは主に前立腺の外側に発生しますが、前立腺肥大症は前立腺の内側に発生する病気です。前立腺がんが進行すると、前立腺肥大症と同じように頻尿や尿が出にくいなどの排尿に関する症状が見られます。

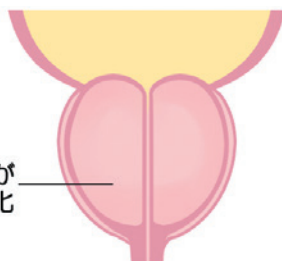
前立腺がんは男性のがん罹患数においてもっとも多く、高齢の方に多いがんとされています*。

前立腺がん



外腺に
発症

前立腺肥大症



内腺が
肥大化

*国立がん研究センターがん情報サービス 全国がん罹患データ(2016年~2017年)より

前立腺がんを早期発見し

早期に治療を開始するために、

50歳以上の方はPSA検査を受けてください。

前立腺がんは初期には自覚症状が現れにくい病気です。そのため症状を自覚したときには、すでにがんが進行している場合も少なくありません。前立腺がんの早期発見に有効な検査として、PSA(前立腺特異抗原)検査が挙げられます。

PSA 検査は、がん検診やかかりつけの内科などで受けることができます。前立腺がんを早い段階で発見するには、自覚症状の有無にかかわらず検査を受けることが重要です。50歳を過ぎたら、PSA 検査を定期的に受け、前立腺がんがないかをチェックしましょう。

※ご家族やご親類に前立腺がんの方がいる場合は、40歳代であっても検査を受けることをご検討ください。

PSA基準値

PSA 検査において血液中の基準値を超えていた場合、がんの確定診断のために前立腺生検という精密検査を行います。

全年齢 0.0~4.0ng/mL

または

50 ~ 64 歳 0.0~3.0ng/mL

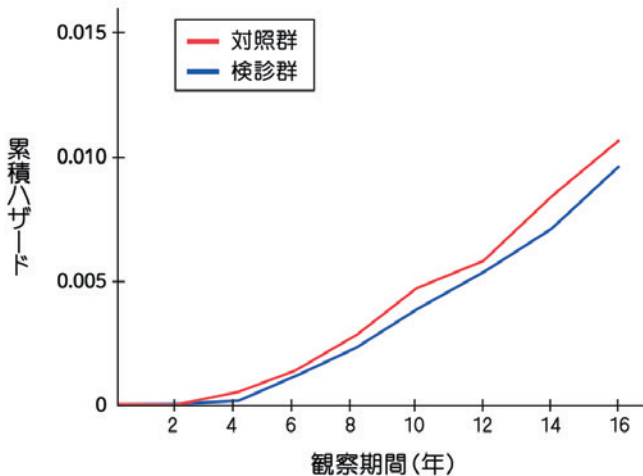
65~69 歳 0.0~3.5ng/mL

70 歳以上 0.0~4.0ng/mL

PSA検査を受けることによって、 前立腺がんの死亡リスクの低下につながる事が 報告されています。

ヨーロッパで実施されたPSA検査の有効性についての調査によると、PSA検査を用いた前立腺がん検診を受けた方々の死亡率が低下することが報告されました。このような調査結果から、日本泌尿器科学会では50歳以上の男性に対してPSA検査を受けることを推奨しています。

PSA検査による前立腺がん死亡リスクの低下 (Nelson-Aalen推定)



ヨーロッパ8か国に在住する55～69歳の男性を、PSA検査を受けた検診群とPSA検査を受けていない対照群にランダムに分け、それぞれの死亡リスクについて検証した。

PSA検査を受ける前に 知っておいてほしいこと。

PSA検査を受けることでメリットがある一方で、PSA検査を受けることが過剰診断・過剰治療につながる可能性があります。

PSA検査を受ける前に、PSA検査の主な利益と不利益をきちんと理解しましょう。そのうえで、不安や疑問が生じたら医師に十分な説明を受けることをおすすめします。

PSA検査を受けることによる利益

- 前立腺がんによる死亡率の低下につながります。
- 前立腺がんが転移がんで見つかる可能性が低くなります。
- 早期に前立腺がんを発見できるため、生活の質（QOL）の低下を抑えた治療を選ぶことが可能になります。

（症状や進行度、社会的な事情などを考慮して、治療を選択することができるようになります。）



PSA検査を受けることによる不利益

- 前立腺がんの中には、PSAが全く上昇しないものもあります。このようながんの場合、PSA検査を定期的に受けていても見逃されてしまう可能性があります。
- 精密検査として前立腺生検を行った場合、血尿、直腸からの出血、精液に血液が混じる、感染症や痛みなどの合併症が起こることがあります。
- 前立腺生検であっても、前立腺がんが検出されない場合もあります。
- PSA検査で前立腺がんが疑われて前立腺生検を実施した場合でも、がんが診断されないケースが50～80%あります。そのため、結果的に必要のない検査を実施したことになる場合もあります。
- 検査の結果、悪性度の低い前立腺がんであった場合には、治療ではなく経過観察(監視療法)を行うこともあります。
- 前立腺がんの治療(手術・放射線療法・薬物療法など)を行った場合、合併症や副作用によって生活の質(QOL)が低下することがあります。

膀胱がん

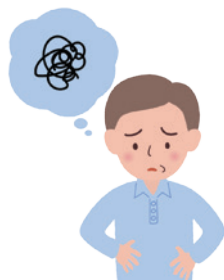
膀胱がんは、膀胱の粘膜に悪性の腫瘍ができる病気です。血尿のほか、がんのできた場所によっては排尿痛、頻尿などの症状が現れます。

感染症（膀胱炎や尿道炎など）

尿道の出口から侵入した細菌が増殖することによって炎症が起こる病気です。頻尿や残尿感、排尿痛のほか、発熱などの症状が現れます。

心因性の頻尿（神経性頻尿）

不安や緊張などの精神的な原因で排尿に関する症状が現れることがあり、「緊張が高まったとき尿意を感じる」といった症状などはその一例です。逆にリラックスしているときや睡眠時には症状は現れません。



膀胱結石

膀胱内に結石（カルシウムや尿酸などのかたまり）ができる病気です。無症状の場合もあれば、排尿痛や血尿などの症状が現れる場合もあります。

過活動膀胱ならびに前立腺肥大症 についてのご質問にお答えします

Q1. 過活動膀胱と前立腺肥大症の 違いはなんですか？

A1. 過活動膀胱とは、突然の尿意を我慢できないという症状をはじめ、排尿に関する多様な症状が現れる病気です。過活動膀胱を引き起こす原因の1つが前立腺肥大症であり、前立腺の肥大に伴い前立腺が圧迫されると排尿に関する症状が現れます。前立腺肥大症の患者さんの50～75%に過活動膀胱の症状が見られるといわれています。

Q2. トイレが近くなるのは、年齢が原因ですか？

A2. トイレが近くなる原因はさまざまですが、過活動膀胱あるいは前立腺肥大症という病気の可能性もあります。年齢のせいだと思い一人で抱え込んでしまう方がいらっしゃいますが、原因や症状に応じて適切な治療法があるので、トイレが近いという症状でお悩みの方は医師に相談してみましょう。

Q3. 病院を受診する前に排尿の症状を和らげる市販薬を服用してもよいですか？

A3. 排尿に関する症状はいろいろな原因が考えられ、なかには過活動膀胱や前立腺肥大症という病気が原因の場合もあります。そのため、早い段階で泌尿器科を受診し、適切な診断と治療を受けることが重要です。

Q4. ふだんの生活で気をつけたほうがよいことはありますか？

A4. 便秘になると排尿に関する症状が悪化しやすくなるため、便秘の解消のために食生活の乱れや運動不足を見直すことが大切です。食生活では、アルコールやカフェイン類といった刺激が強いものとり過ぎには気をつけましょう。また、水分をとり過ぎない、下半身を冷やさないなどで頻尿が改善することがあるので実行してください。ただし、生活習慣の改善で全ての排尿に関する症状がよくなるわけではないので、早めに医師に相談しましょう。

Q5. 手術が必要な場合はありますか？

A5. 前立腺肥大症が原因で過活動膀胱の症状が現れている場合、薬物療法で治療効果がみられない場合には、患者さんの要望を伺いながら手術やそのほかの治療を検討します。

排尿のトラブルのことを、もっと詳しく知りたい方は...

こちらのWEBサイトもご覧ください

<https://medicalnote.jp/features/hainyou/>



- 「この頃トイレが近くて毎日が快適に過ごせない」
- 「仕事や日常生活の中で、いつもトイレに行きたくなる」
- 「強い尿意を感じて慌ててトイレに向かったが、漏らしてしまった」

このような排尿に関するお悩みを、年齢のせいと諦めていませんか？

トイレが近くなったり尿漏れが起きたりする原因はさまざまですが、**過活動膀胱**という病気が原因である可能性もあります。

排尿に関するお悩みがある方は、1人で抱え込まず泌尿器科を受診し、医師に相談しましょう。

あてはまる□欄に「✓」を記入してください。

受付で症状を口に出しにくい時は、このカードのあてはまる症状をチェックし切り取って受付にお渡しください。

症状

- 頻繁にトイレに行く
- 夜何度もトイレに行く
- 急に尿がしたくなって、我慢が難しいことがある
- 我慢できずに尿を漏らすことがある

男性

女性

氏名

50歳以上

50歳未満



トイレが近くて困っていませんか？

裏面の症状に心あたりのある方は
このカードをもって

ご相談ください



('22年3月印刷) IS-Σ

BE021003A02