

# 「トイレが近い」ことで 困っていませんか？

監修 日本大学医学部附属板橋病院 病院長 高橋 悟



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

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



仕事中や電話をしているとき、  
いつもトイレに行きたくなる

頻尿のせいで、  
旅行を楽しむことができない



そのほかにも……

寝ているとき、  
何回もトイレに起きる

トイレが気になって  
長時間外出ができない

尿がもれて  
恥ずかしい思いをした

# 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。

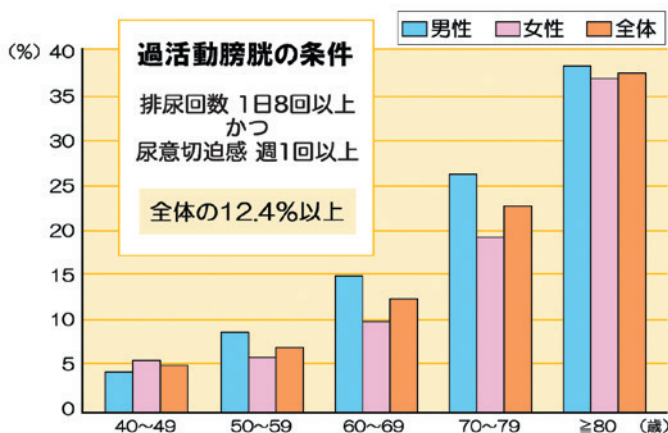


# 過活動膀胱の患者さんは どのくらいいるのですか？

多くの方が**過活動膀胱**で悩んでいます。

国内の調査では、40歳以上の日本人女性のうち約10人に1人が、過活動膀胱の症状を自覚していることがわかっています。このうち、約半数の方に切迫性尿失禁が見られます。

## 過活動膀胱の年齢別性別有病率



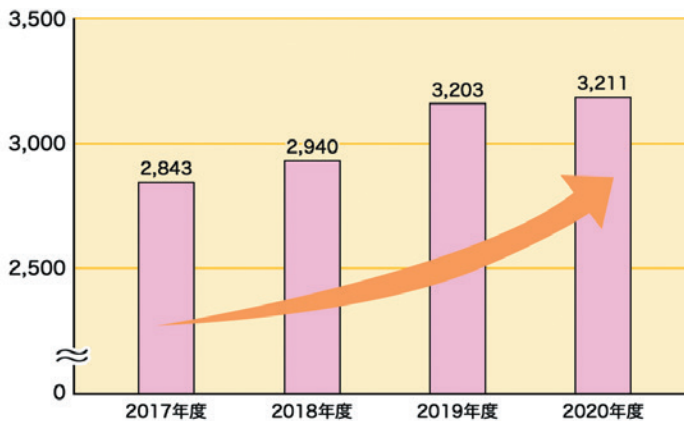
出典：日本排尿機能学会 過活動膀胱診療ガイドライン作成委員会、過活動膀胱診療ガイドライン[第2版]、リッチヒルメディカル、2015.80p.

# 病院を受診している患者さんは どのくらいいるのですか？

受診者数は年々増加しています。

過活動膀胱の症状で病院やクリニックを受診する方は  
増えています。2020年度の受診者数は約320万人と  
多くの患者さんが受診されています。

過活動膀胱年間患者数 (単位:千人)



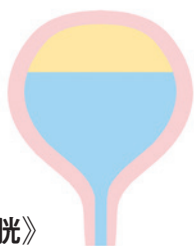
インテジャリアルワールドMedi-Trend2020年度の累計より

# 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。尿がわずかしかたまっていないのに、急に尿意が起こります。膀胱に異常が生じる原因には以下のようなものがあります。



《正常な膀胱》



《過活動膀胱》

神経系の  
トラブル

脳梗塞、パーキンソン病、脊髄損傷、多発性硬化症などによって、脳と膀胱の筋肉を結ぶ神経の回路に障害が起きた場合。

骨盤底筋の  
トラブル

出産や加齢によって、膀胱・子宮・尿道などを支える骨盤底筋が傷んだり、弱くなったりした場合。

その他の  
原因

上記以外の原因で膀胱の神経が過敏になる場合や原因が分からない場合。過活動膀胱の多くは原因不明や加齢によるものです。



# 病院やクリニックでは

## 最初にどんなことを調べますか？

受付から診察までの流れの一例をご紹介します。

### STEP 1 受付



受付

今日はどうされましたか？

頻尿で困っているのので、  
相談したいのですが……。



患者



受付

それでは、この問診票を  
記入してお待ちください。

受付ではこのように、質問票への記入を依頼されることがよくあります。2ページの質問票を記入して持参するとスムーズです。

### STEP 2 尿検査



受付

この紙コップにおしっこを  
とって窓口にお持ちください。

尿検査では、感染症やがんなどがいないかを調べるために、尿の成分や性質を分析して、血尿の有無や細菌が混入していないかを確認します。

- 血尿 … がんや結石の可能性
- 細菌 … 感染症の可能性

### STEP 3 問診①

問診のやり取りの一例をご紹介します。



まず症状について伺います。どんなことでお困りですか？

トイレに行きたい感じは強いのですが、  
少ししか出ないことが多いんです。



患者



1日のトイレの回数はどれくらいですか？

だいたい8~10回くらいです。



患者



1回のおしっこの量はどれくらいですか？

尿意が強いときでも、  
実際には少ししか出ないことが多いですね。



患者



重いものを持ったり咳をしたりしたときに、  
尿がもれることはありませんか？

そういったことはありません。



患者

**問診**では、どのような症状があるのか、その症状によってどの程度日常生活に支障があるのかなど、できるだけ具体的に医師に伝えましょう。

## 問診の他には

## どのような検査がありますか？

問診が終わったあとは、エコー検査をします。

### STEP 4 エコー検査

膀胱や腎臓の形や状態、  
膀胱にある尿量をエコーで見てください。  
検査をするので、こちらのベッドに横になってください。

……。

膀胱に異常はなさそうですね。



**エコー検査 (超音波検査)**では、膀胱内の尿量 (残尿量)、腎臓や膀胱の形や状態、がんや結石の有無などを調べます。そのほか、血液検査や膀胱鏡検査、X線検査などを行うこともあります。

## STEP 5 問診②

尿に異常はありませんでしたよ。  
おしっこがもれる原因として考えられるのが  
**腹圧性尿失禁**と**過活動膀胱**という病気です。



医師

●●さんは腹圧がかかってもれるのではなく、  
急におしっこがしたくなって我慢できないという  
ことなので、**過活動膀胱**だと考えられます。  
これは女性に多い病気です。



医師

過活動膀胱……病気だったんですね。



患者

そうなんです。命にかかわる病気ではないですが、  
普段の生活の中で困ることが多いと思いますので、  
症状を和らげるお薬をお出ししますね。  
しばらく続けてみてください。



医師

わかりました。飲んでみます。  
ありがとうございました。



患者



※ここまでご紹介した診察の流れはあくまでも一例です。病院や患者さんの症状によって診察の流れ、検査・治療内容などは異なります。また、掲載した内容は、診察の流れを紹介したものであり、病気や治療に関するアドバイスではありません。

# 過活動膀胱では

## どのような治療を行いますか？

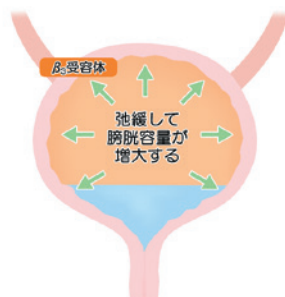
### 薬物治療

主に抗コリン薬と $\beta_3$ (ベータスリー)アドレナリン受容体作動薬という薬があります。抗コリン薬は、膀胱の過剰な収縮を抑制します。 $\beta_3$ アドレナリン受容体作動薬には、膀胱の緊張を和らげる効果があります。両方とも尿をためる効果が期待できます。



抗コリン薬のしくみ

抗コリン薬



$\beta_3$ 受容体作動薬のしくみ

$\beta_3$  作動薬

### その他の治療法

薬以外の治療法として、電気や磁気で刺激を与えて骨盤底筋の収縮力を強めたり、膀胱や尿道の神経のはたらきを調整したりする電気刺激治療があります。膀胱訓練や骨盤底筋訓練といった行動療法も過活動膀胱の改善に効果が期待できます。

# 「歳だから」と諦めず、 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!

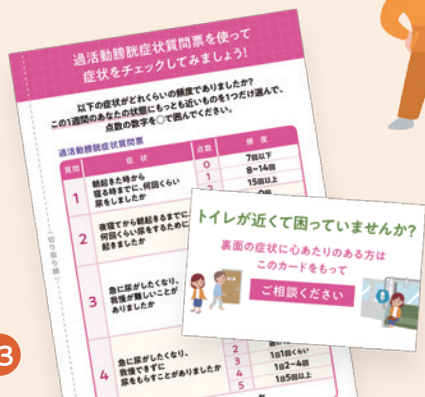
過活動膀胱の症状で悩んでいる方は、多くいらっしゃいます。

「恥ずかしいから」、「年齢のせいだから」という理由で、  
ひとりで悩んで我慢している方もたくさんいらっしゃいます。

しかし、過活動膀胱の症状は  
薬で改善できることがほとんどです。  
実際に、多くの方が薬によってつらい症状から  
解放されています。

適切な治療をして、快適な毎日を送るためにも、

ひとりで悩んで我慢せずに、  
早めに医師に相談しましょう。



病院で症状を言いづらいときは、  
この冊子の2ページの質問表や  
最終ページの相談カードを切り取り  
受付や医師に渡しましょう。

## 過活動膀胱に関する 疑問や不安にお答えします

**Q1.** おしっこが近くて困っています。  
どうしたらよいのでしょうか。

**A1.** 過活動膀胱は、加齢に伴う神経の異常で起こることがあり、実際に年齢が上がるにつれて過活動膀胱の患者数は増加します。しかし、歳をとった方でも、病院で適切な治療を受ければ多くの方が症状を改善できます。「歳だからしょうがない」と思わず、ぜひ一度医師に相談してみてください。

**Q2.** 病院やクリニックに行ったら、  
体への負担が大きい検査をされるのですか？

**A2.** 過活動膀胱が疑われる場合には、まず問診や質問票を使った診察を行います。そのあと、他の病気の可能性を除外するために尿検査やエコー検査、レントゲン検査などの検査を行うことがあります。これらは体への負担が少ない検査なので、過度な心配は必要ありません。これらの簡易的な検査で診断ができなければ、さらに詳しく調べる精密検査を行うこともあります。

### Q3. 薬を使わない方法で、 過活動膀胱を治すことはできますか？

A3. 過活動膀胱は薬物治療が基本です。膀胱訓練や骨盤底筋訓練などの行動療法でも効果が期待できますが、これだけでは症状を完全になくすことは難しいでしょう。通常は薬物治療と行動療法を一緒に行います（膀胱訓練や骨盤底筋訓練については19～21ページ）。

また、過活動膀胱の頻尿の症状は過剰な水分摂取が原因であることもあります。この場合は水分のとり過ぎを控えることで症状が改善することもあります。ただし、もともと血管の病気がある方は、水分摂取の方法について主治医と相談してください。

病院で処方される主な過活動膀胱の治療薬としては、抗コリン薬と $\beta_3$ （ベータスリー）アドレナリン受容体作動薬があります。過活動膀胱は多くの場合、これらの薬で症状改善が期待できます。お困りの症状がある場合には、ぜひ一度病院を受診しましょう。

### Q4. 過活動膀胱の治療で、 手術を行うことはありますか？

A4. 過活動膀胱の治療で手術を行うことは基本的にありません。薬物治療と行動療法（膀胱訓練や骨盤底筋訓練）をしっかりと継続すれば、症状を抑えられることがほとんどです。ただし、腹圧性尿失禁（16～17ページ）という病気を持っていて、薬や行動療法だけでは症状が改善しない場合には、外科手術が検討されるケースもあります。



# 過活動膀胱以外の 排尿に関する病気

過活動膀胱以外にもさまざまな病気によって排尿に関する症状が起こります。代表的な病気についてご説明いたします。

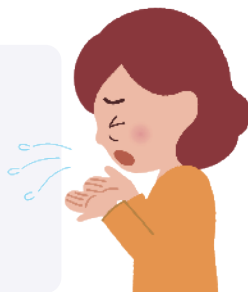
## 腹圧性尿失禁

腹圧性尿失禁は、お腹に力が入ったときに尿がもれてしまう病気です。腹圧性尿失禁とともに過活動膀胱の症状が現れる方もいます。

### 症状

以下のような強い腹圧がかかる動作をした際、尿がもれてしまいます。

- せきやくしゃみ、笑う
- ランニングやスポーツをする
- 重い物を持ち上げる
- 階段や坂道を昇ったり降りたりする

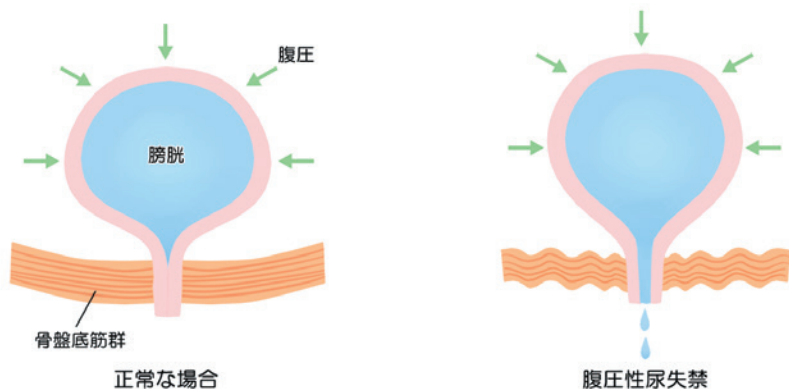


### 患者数

女性の尿もれは、原因の半数ほどが腹圧性尿失禁です。40歳代以降に起こることが多いですが、出産後にも多いことが報告されています。

## 原因

通常お腹に力(腹圧)がかかると、骨盤底筋という筋肉が膀胱と尿道を支えることで尿道を締めて、尿もれを防ぎます。しかし、肥満、加齢、出産などが原因で骨盤底筋が傷んだり弱くなったりすると、尿道がうまく締められなくなって尿もれが起きるのです。



## 薬による治療

薬物治療では、 $\beta$ (ベータ)受容体刺激薬などの尿道を引き締めるはたらきのある薬を使用します。

## 手術などによる治療

手術には、尿道を吊り上げる方法(中部尿道スリング手術)などがあります。

## 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。

## 子宮内膜症

子宮内膜症とは、子宮内膜組織が子宮内以外の場所にできてしまう病気です。月経痛のほか、下腹部の痛みや性交痛、排尿痛などが生じます。

## 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表れることがあり、「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、排尿痛や血尿などが現れる場合もあります。

## 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、頻尿などが現れます。

## 日常生活の中でできる

### 過活動膀胱の治療

過活動膀胱の治療は、薬による治療と膀胱や骨盤底筋を鍛えることを目的とした**膀胱訓練**や**骨盤底筋訓練**などの行動療法が一般的です。

#### 膀胱訓練

膀胱に貯められる尿量を増やすために、トイレに行きたくなくてもしばらく我慢する訓練です。

最初は短い時間我慢することから始めて、慣れてきたら我慢する時間を**15分～60分**単位で段々と延ばしていきましょう。



#### 骨盤底筋訓練

尿道、膣、肛門を締める力を鍛える体操です。基本の動きを覚え、日常生活の中でこまめに実践しましょう。

## ( 基本の方法 )

### STEP 1

仰向けになって、両足を少し開いて膝を立てた姿勢をとります。



### STEP 2

尿道・肛門・膣をきゅっと締めたり緩めたりし、これを2～3回繰り返します。

### STEP 3

尿道・肛門・膣をぎゅうっと締めて3秒ほど静止し、その後ゆっくりと緩めます。これを2～3回繰り返します。少しずつ引き締める時間を延ばしていきましょう。

1, 2, 3 ...



はじめは1回5分間ほどから始めて、10分、20分と少しずつ時間を延ばしていきます。

## ( 生活の中で )

### 膝と肘をついた姿勢

朝・晩、布団の中

膝を床につき、  
肘をクッションに乗せて  
頭を支えて行います。



### テーブルを支えにした姿勢

日常生活の合間に

両足を肩幅に開いて立ち、  
手を机の上に乗せて  
骨盤底筋訓練を行います。



### 椅子に座った姿勢

テレビを見ながら

両足を肩幅に開いて椅子に座り、  
足の裏の全面を床につけて  
骨盤底筋訓練を行います。



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」  
「仕事中や電話中、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、もらしてしまった」

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もれが起きたりする原因はさまざまですが、**過活動膀胱**という病気の可能性もあります。

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。

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。

あてはまる□欄に「✓」を記入してください。

症状

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 頻繁にトイレに行く              | <input type="checkbox"/> 夜何度もトイレに行く       |
| <input type="checkbox"/> 急に尿がしたくなって、我慢が難しいことがある | <input type="checkbox"/> 我慢できずに尿をもらすことがある |

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



(2022年6月作成) IS-Σ

BE021002A01