

健康ガイド

京都府医師会
上田 朋宏

「最近、トイレが近くて困ります」と外来受診する人が増えています。かかりつけの先生におしっこを調べてもらっても「細菌はない(細菌性膀胱炎ではない)」「といわれるし、新しい頻尿改善薬を処方されてもやはり症状が改善しないと訴えてこられる。

勇気を振り絞って泌尿器科専門医を受診したところ、過活動膀胱といわれ別の抗コリン剤を処方されたのだが、やはり頻尿に変わりが無い。それどころか日常生活や仕事にも支障が出てきたと、ついでに外来を受診するのである。

頻尿の定義はお昼間八回、夜間一回排尿し困れば頻尿といえます。頻尿の原因には、教科書的には細菌性膀胱炎が最も頻度が高く、他に脳梗塞や脊椎疾患

頻尿のくすり～膀胱は心の鏡～

で膀胱の神経コントロールに障害が起きる神経因性膀胱などが考えられます。治療はその原因に基づいて抗生物質を使用したり、抗コリン剤(頻尿改善薬)を使用します。

ところが、それでもよくならない頻尿(つまり排尿回数が八回未満にならないこと)が五〇%以上もあります。

「お薬は頻尿改善薬なの

例を挙げますと、実薬(有効性を確かめようとしていた薬)が十六回の頻尿を十回に減らしたとします。実薬がプラセボより一回多く減らしたので、有効性があると判定され認可されるのです。ここで、注意が要ります。頻尿改善薬は、決して頻尿を治す薬ではなく、あくまで改善する薬です。中国では昔から「膀胱は心の鏡」とも言われてきました。これは、まごを得た表現だと思えます。ちょっとした緊張で尿意が起ることは誰でも経験することです。もし、頻尿に悩み、お医者さんに行ってもなかなか治らなかつたら、食生活すなわち飲み物、食べ物について考えてみてください。膀胱に刺激を与えるものを摂取しているかも知れません。「柑橘類、酢の物、ヨーグルト」で頻尿になることもあります。体に

完治より改善が目標

「どうして効かないの?」と疑問に思われるかも知れません。

実はお薬がみなさんの手元にくるまでに、安全性、有効性を証明するためにプラセボ(偽薬)との比較臨床研究(治験)が必ず行なわれています。ここでの有効性は頻尿が八回未満になって治ることを目標にしていません。つまり完全に治ることがお薬の目標にはなっていないのです。

「お薬は頻尿改善薬なの

良いと思つて一生懸命摂取している健康食品が頻尿を起している場合もあります。NPO法人「快適な排尿をめざす全国ネットの会」が、相談会や研修会を実施しています。いつでも相談のりしますので、一度ホームページをのぞいていただければと思います。アドレスは<http://www.hainyo-net.org/>です。

加えて、薬効のないはずのプラセボが、頻尿を改善する力があるということ(プラセボ効果)といえます。

実は、膀胱機能は自律神経支配を受けており、ストレス、生活習慣(食生活など)、冷えて頻尿になること(冷えて頻尿になること)がわかってきます。それは、プラセボという薬効のない偽薬でも頻尿を改善させる力を持つことから理解できます。