

## 女性の頻尿

# 年齢と共に増加治療も可能

と、女性の頻尿の原因に、まず「細菌性膀胱炎」がある。膀胱の内側の粘膜が細菌に感染して炎症を起こし、神経が刺激される。治療では抗菌薬を服用する。

次に「過活動膀胱」がある。病気でなく状態を示し、頻尿だけでなく、膀胱に尿が十分たまっていないのに突然、我慢できなくなる尿意切迫感があるのも特徴の一つ。脳卒中といった脳や神経の病気の後遺症などで起きる。

過活動膀胱の治療では、膀胱の収縮を抑える抗コリン薬が使われるが、改善しない場合は「間質性膀胱炎」が疑われる。尿がたまっていると膀胱や下腹部に痛みや不

快感を伴うのが特徴だ。

上田さんによると、間質性膀胱炎の患者は女性が多い。膀胱炎を繰り返す場合、間質性膀胱炎の可能性もあるといい「膀胱炎を放置して、膀胱の粘膜を守るバリアーが弱くなることも原因として考えられる」と話す。

間質性膀胱炎の再発予防や症状軽減のためには、粘膜への刺激が強い尿を作らないことが大切だといふ。かんきつ類やカリウムが多い果物、ヨーグルトやチーズなどの発酵乳製品、酢や香辛料、カフェインなどは少ない方がいい。尿

が濃くならないよう水分も十分（目安は1日1.5ℓ）とる。女性に多い「腹圧性尿失禁」では、咳やくしゃみなど、力が入ったときに尿が漏れやすい。尿漏れを避けようと、小まめにトイレに行くようになる。骨盤内の内臓を支える筋肉が産時に伸びて傷んだり、加齢で筋肉が弱くなったりして、膀胱や尿道などを支えきれなくなる。

「回数だけでなく、『正常な尿の量』かどうかが大切」と話すのは、東京女子医大東医療センターの巴ひかる教授（泌尿器科）だ。成人の場合、1日の正常な尿量は1200～1800cc。尿量が体重（kg）×40ccを超えると「多尿」に該当する。就寝中は作られる尿が日中より減る。多尿のうち夜間の尿が1日の30%を超える「夜間多尿」の場合、高血圧や心不全、睡眠時無呼吸症候群などが隠れていることが多いという。

「回数だけでなく、『正常な尿の量』かどうか大切」と話すのは、東京女子医大東医療センターの巴ひかる教授（泌尿器科）だ。成人の場合、1日の正常な尿量は1200～1800cc。尿量が体重（kg）×40ccを超えると「多尿」に該当する。就寝中は作られる尿が日中より減る。多尿のうち夜間の尿が1日の30%を超える「夜間多尿」の場合、高血圧や心不全、睡眠時無呼吸症候群などが隠れていることが多いという。

受診前には「排尿日誌」をつけるのがお勧めだ。計量カップで尿を毎回量り、摂取した水分量も記入する。2日間以上、夜中の分も忘れずにつけるのが望ましい。巴さんは「頻尿は治療が可能な症状です。老化だとあきらめず、かかりつけ医や泌尿器科医を受診してほしい」と話す。

### 女性の頻尿～その原因は？

- ①  朝起きて夜寝るまでに、排尿しに8回以上トイレに行き、困っている
- ②  夜寝ていても、排尿しなくなってトイレに行くので困っている
- ③  尿を出すと、痛みがある
- ④  突然、我慢できないような尿意をもよおしてトイレに行く
- ⑤  尿がたまってくると膀胱が刺すように痛い
- ⑥  尿を出すと膀胱の痛みが軽くなる
- ⑦  咳やくしゃみ、重い物を持ちあげようとしたとき、尿がもれる

#### ドクター上田の診断



回数が多くて①②のように困っていれば、頻尿の疑いがあります。頻尿の原因は様々ですが③は細菌性の膀胱（ぼうこう）炎に多い症状です。①②のほか「過活動膀胱」の代表的な特徴が④です。⑤⑥も加わると「間質性膀胱炎」の可能性がります。⑦は「腹圧性失禁」の症状です。出産時に難産だったり、更年期以降に骨盤底筋が弱ったりすると、症状が出るがあります。まずは、かかりつけ医に相談し、症状が改善しないときは、女性の泌尿器疾患に詳しい専門医を紹介してもらいましょう

日本間質性膀胱炎研究会 (<http://sicj.umin.jp>) が診療に応じる医師を紹介する。「快適な排尿をめざす全国ネットの会」のサイトにある病院

リストも参考になる。東京女子医大東医療センター骨盤底機能再建診療部では、関連サイト「女性腹圧性尿失禁」で排尿日誌の具体例を紹介する。