

生活の質を下げる
ことにもつながります

尿のトラブルで 困っているなら 相談を

誰かに話すのはためられる、一人で悩んでいる…。そんな尿のトラブルを抱えている人も少なくないのでは。尿に関しての困りごとをどうすればいいのかについて、泌尿器科の専門医で「NPO法人 快適な排尿をめざす全国ネットの会」理事長の上田朋宏さんに聞きました。



「NPO法人 快適な排尿をめざす全国ネットの会」理事長・上田朋宏さん

「頻尿や尿もれを『気のせい』、年のせいと、安易に結論づけないこと、それが排尿の悩みに向き合う第一歩です。排尿の問題も、実はガンなどの病気と同様、早期対応が大切ですよ」と田さん。約30年前に薬が出たことなどが転機となり、排

尿疾患への対応がずいぶん変わったのだそう。それに伴い、患者の意識も変化してきてはいるものの、まだ十分とは言えないと話が続けます。「15年ほど前に4000人を対象に実施した調査で、40歳以上の女性の2人に1人、男性の10人に1人は排尿障害に関わ

排尿記録をつけて

受診するとスムーズ

排尿障害には、頻尿、尿もれ、尿失禁、排尿困難などがあります。自分の症状を明らかにするためにも、有効なのが尿の記録をつけること(表参照)。3日ほどでいいので、こうした記録をつけて持参すると何が問題なのか見えやすく、診断もしやすいといえます。

「頻尿といっても、尿の量が多い場合と、出てくると回数が増えてしまう場合とは治療に使う薬が違います。あらかじめトラブルの質が分かっていれば、正しい薬を使った治療を早くスタートできますよ」とのことです。何年も悩んだすえ来院



した人のなかには、服用している高血圧の薬に含まれる利尿剤が原因だったため、それを薬を替えることで改善した例もあるのだとか。

頻尿、尿もれ、尿失禁といったトラブルは日常生活の質を下げてしまうもの。高齢者の場合、排尿障害をきっかけに外出や友達に会うのをためらうようになれば、認知症のリスクが上がるかもしれません。今後、ますます進む高齢化の視点からも、対策をとるのは大切なことですね。

尿の記録が役立つ

- 1日に何cc出ているか(通常はコップ1杯、300cc程度が目安)
- 1日に何回行くか(昼間8回以上あるいは夜間3回以上トイレに行く状態だと頻尿と判定)
- おしっこの状態(にごっていないか、など)

「受診後に症状が改善され、『これならもっと早く来ればよかった』と

おっしゃる方もいます。また、初期であれば生活習慣の指導で治せたものが、悪化して手術が必要になることも。ちょっとしたことでお気になれば、受診していただけたらと思います。」