



今月の先生

岐阜市民病院

米田 尚生氏

泌尿器科部長

昭和59年岐阜大学医学部卒業。大雄会第一病院、郡上中央病院、大垣市民病院を経て、平成22年4月から岐阜市民病院勤務。日本泌尿器科学会指導医、日本透析学会専門医。

# 働くあなたのクリニック



あきらめないで相談を

尿失禁

寒い季節、尿は近いものですが、ようやく春になると今度は花粉の季節。今年はスギ花粉の飛散が少なく、花粉症については安心の方が多かったようです。しかし花粉の季節はくしゃみでつい尿もれ、「上も下も大変」という方がみえます。尿もれのため外出や運動が億劫になったり、孫を抱くことすらできないと悩んでいませんか？「まあ年だから仕方ないかな」とあきらめていませんか？

## 尿失禁の症状を教えてください

**A** 尿失禁には主に溢流性、切迫性、腹圧性の3タイプがあります。溢流性尿失禁は高度の排尿障害をとともない、膀胱の尿が排出できず溢れでるようにもれます。チビチビともれることが多く、膀胱に尿が充満しているため下腹部が膨らんでいます。

切迫性尿失禁は、冷たい水に触れたときなど突然の強い尿意でトイレに間に合わず尿がもれることです。最近では過

す。治療はまずは導尿（管を尿道に入れて尿を抜きます）です。つづいて、排尿障害の原因検査をおこないます。前立腺肥大症、前立腺癌、尿道狭窄などの場合は手術治療が主体です。神経障害による膀胱機能障害であれば間歇導尿や尿道カテーテル留置が必要です。泌尿器科専門医に相談してください。

## 切迫性尿失禁の治療法は？

**A** 冷感刺激で尿意が誘発されることが多いので、下肢の保温が有効です。あとで紹介しますが、骨盤底筋体操による運動療法は有効です。また抗コリン剤などの薬物治療も有効ですので、まずはかかりつけ医に相談してください。



活動膀胱といわれる病態があります。膀胱が過敏となり、尿をためることがつらい状態をいいます。初期症状は頻尿ですが、進行すれば切迫性尿失禁になります。トイレのドアノブに手をかけた瞬間にもれたりすることがあり、『ドアノブ失禁』などといわれることもあります。

腹圧性尿失禁は咳、くしゃみ、重いものをもつなど腹圧が加わった時こらえきれず尿がもれることです。成人女性の約25%に認めるといわれています。原因としては経膈分娩、加齢、ホルモンバランスの変化などによる骨盤底筋の弛みによるもの（『ぐらぐら尿道』といわれています）が多いとされています。

## 溢流性尿失禁の治療法は？

**A** 前立腺肥大症などで尿道が閉塞していることが多いのですが、飲酒後や風邪薬服用後に突然起こることもあります。尿が膀胱に充満しており、長期におよべば尿毒症を起こすこともあります。

## 腹圧性尿失禁の治療法は？

**A** 高度の場合は手術治療が必要ですが、軽症の場合は骨盤底筋体操による運動療法が有効です。骨盤底筋は尿道、膈、肛門の括約筋をサポートしており、骨盤底筋を鍛えることで腹圧性尿失禁が軽減、治癒します。骨盤底筋は肛門を意識的に絞めることにより鍛錬することが可能です。人前でおならを我慢する時や激しい便意を我慢する時に肛門を絞めますが、このように肛門をギュッと絞め、1、2、3と数えてリラックス、これを20回、1日4セットが目標です。正しい骨盤底筋体操を続けていただければ3ヶ月以内に腹圧性尿失禁の5割が治癒するといわれています。時に腹圧を加えるような間違った運動をしていて効果の上がない方がいます。お腹に手をあて、反対の指で肛門あるいは膈に触れ、お腹に力がかからず、骨盤底筋が収縮していること確認してください。なお症状の続く場合は泌尿器科専門医に相談してください。