



加地薬局かわら版

2013年2月



かかどうぼうこう 過活動膀胱 (OAB) とは？

過活動膀胱とは、「急に我慢できないような尿意（尿意切迫感）」「トイレが近い（頻尿）」「トイレまでがまんできず尿がもれる（切迫性尿失禁）」などの症状がある病気です。

普通、健康な人は400～500 mlの尿をためることができますが、過活動膀胱では100 ml前後の尿がたまると膀胱が収縮し、尿意をもよおし我慢ができなくなります。

トイレへ行く回数は、目安として日中5～7回、寝ている間は0回が正常といわれています。それ以上であれば頻尿といえます。

40歳以上の男女8人に1人が過活動膀胱の症状を持っているそうです。この中で切迫性尿失禁のある人は約半分です。

<原因>

神経因性

- ・・・脳卒中や脳梗塞などの脳血管障害、パーキンソン病などの脳の障害、脊髄の障害の後遺症により、脳と膀胱の筋肉を結ぶ神経回路に障害がおきると、膀胱のしめる・ゆるめる、の信号のやりとりがうまく働かない。

非神経因性

- ・・・前立腺肥大症が関わっているもの。
骨盤底筋トラブル（加齢、出産）、女性に多い。
原因が特定できないもの。



日常生活に支障があるなら、恥ずかしがらずに医療機関を受診しましょう。

トイレに行った時刻・尿量・摂取水分量を記録していくと、治療の参考になります。

<治療>

薬による治療

- ・・・膀胱の収縮を抑える抗コリン薬があり、1～2カ月内服すると80%の患者さんの症状が改善されるようです。
前立腺肥大症のある方はそちらの治療もしましょう。

行動療法

- ・・・膀胱訓練があります。
尿意切迫感や尿もれを気にして、少ししか尿がたまっていないのにトイレに行くくせをつけると、膀胱が小さくなったり過敏になって尿をたくさん蓄えることができなくなることがあります。尿をためる訓練をして症状を改善します。
膀胱訓練とは、尿意をがまんする時間を5分からはじめて、10分、15分と少しずつのばして最終的に2～3時間がまんでできればOKです。
1回の排尿は200～300mlが目安です。
※前立腺肥大症や感染症の場合、悪化することがあります。
骨盤底筋体操とは、尿道・肛門・膣をしめたりゆるめたりする運動を繰り返し、骨盤底筋を鍛えます。

※体の冷え、便秘、肥満の改善、アルコール、お茶、コーヒー、水分の摂りすぎにも注意しましょう。

加地薬局からのお知らせ等がパソコンからご覧になれます。 <http://www.kaji-ph.com/>

携帯電話の方は、右のQRコードを読み取るだけでURLが表示されます。

携帯版URL <http://www.kaji-ph.com/k/>

