

# 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



「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

誰かに話すのはためらわれる、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」(http://www.hainyo-net.org)理事長の上田朋宏さんに聞きました。

「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」と上田さん。約30年前に薬が出たことなどが転機となり、排

「1人は排尿障害に関わる何らかの症状を抱えていることが分かりました。そのうち医療機関にかかっている人は3%という結果でした。いまだに、人知れず悩んでいる患者さんは多いのです」

## 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、有効なのが尿の記録をつけることです(※参照)。

頻尿、尿もれ、尿失禁、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、有効なのが尿の記録をつけることです(※参照)。

「頻尿といっても、尿の量が多い場合と、出にくく回数が増えてしまう場合とで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ると、正しい薬を使えた治療を早くスタートできます(※参照)です。何年も悩んだうえで来院

### 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)



## Q. おしっこが近いめ旅行をためらいます。改善できますか

泌尿器科 宇治武田病院  
 宇治市宇治里尻36-26 ▶ JR「宇治」駅から徒歩約3分、京阪「宇治」駅から徒歩約10分 ▶ 土曜午後、日曜祝休  
 ☎0774(25)2500 宇治武田病院 検索

「たかがおしっこ、されどおしっこ。スッキリと排尿できると若々しい気分になり、生活の質も上がるようです」と山田仁先生

このような頻尿(ひんにょう)の症状を訴えてこられた場合に、まず疑われるのが過活動膀胱(かかっとうぼうこう)です。中には、急に強い尿意が起こりトイレに間に合わない切迫性尿失禁を伴う場合も。これは検尿と簡単なアンケート(おしっこの回数や量など)で診断がつき、治療は服薬が中心です。高齢者の場合は、夜中にトイレに行く回数が多いと転倒のリスクが増すのも心配です。早めに専門家に頼っては。



「よく調べると、頻尿の原因が水分の取り過ぎだった例もあります」と山田先生

## Q. 夫が前立腺肥大症に。どのような治療が必要ですか

泌尿器科 医仁会武田総合病院  
 京都市伏見区石田森南町28-1 ▶ 地下鉄「石田」駅から徒歩2分、JR「六地蔵」駅から徒歩12分、京阪「六地蔵」駅から徒歩約15分  
 ☎075(572)6331 医仁会武田総合病院 検索

前立腺肥大症(ぜんりつせんひだいしょう)自体は加齢に伴う自然なもので、60代の男性の1/3以上にみられます。もし尿が出にくい、切れが悪いといった症状があれば病院へ。診断の結果、前立腺肥大症であれば治療へとすすみます。最近では新薬が見つかったこともあり、手術をせずに治療できることも。高齢者の方も相談を。ほかの病気が隠れていることもあるので、気になることがあれば受診がおすすめです。



## Q. せきやくしゃみに伴う尿失禁は治せますか

泌尿器科 京都民医連中央病院・京都民医連太子道診療所  
 京都市中京区西ノ京小堀池町18-1 ▶ 市バス「西ノ京塚本町」停から徒歩5分、地下鉄「西大路御池」駅から徒歩10分 ▶ 日曜祝休  
 ☎075(822)2660 京都民医連太子道診療所 検索

尿失禁の症状は、おなかに力が入ったりすると尿がもれるというもの。骨盤の底にある筋肉群を強くする体操を続けることで改善するケースもあります。「年齢的に仕方がない」という諦めや、恥ずかしさから受診しない人もいますが、治療法を知るため、まずは診察を受けてみてください。当院では、尿失禁が症状の一つとして表れる前立腺がんの検査も実施。1年に1回程度、検査を受けるようにしましょう。



「診察ではできるだけわかりやすい言葉を使って説明します」と話す前川幹雄先生(左)と白石匠先生(右)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~11:30	●	●	●	●	●	●	●	●
16:30~18:30	●	●	●	●	●	●	●	●

■8:30~11:30受付、16:30~18:30受付(火曜のみ)  
 ※☆1は京都民医連中央病院、☆2は京都民医連太子道診療所

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●	●
17:30~19:00	●	●	●	●	●	●	●	●

※木曜夜診察は18:00から開始 ■受付時間は8:00~12:00、17:00~19:00  
 ※駐車場200台あり(有料)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●	●
13:15~17:00	●	●	●	●	●	●	●	●

■受付時間は8:30~11:30、12:45~16:15

### ディーナー翠の西洋占星術

5月29日~6月4日  
ラッキー度ランキングつき

**牡羊座♈** 3/21~4/19生  
趣味や好きなことに時間をかけて満足。得意なスポーツで存在感をアピール **3位**

**牡牛座♉** 4/20~5/20生  
ぼんやりしがち。間違い防止に再確認を。半身浴でストレス解消 **7位**

**双子座♊** 5/21~6/21生  
たまには堂々とマイペースで。相手への遠慮や気遣いで参ってしまうかも **5位**

**蟹座♊** 6/22~7/22生  
行動力は低下。のんびりと神社やパワースポットで心を充電すると◎ **12位**

**獅子座♌** 7/23~8/23生  
交友関係が広がり、活発に。さまざまなお誘いに大忙し。積極的参加がラッキー **4位**

**乙女座♍** 8/24~9/22生  
仕事も家事もテキパキこなせるけど、完璧を求めるとストレスを生むことに **9位**

**天秤座♎** 9/23~10/23生  
さまざまなジャンルに挑戦してみたくなる。どんどんトライして **1位**

**蠍座♏** 10/24~11/22生  
物事が停滞しているかのようないやみっさり感。じっくり集中して取り組む好機 **8位**

**射手座♐** 11/23~12/21生  
目標は絞り込んで、無理のない設定に。あれもこれもでは、どれも中途半端に **6位**

**山羊座♑** 12/22~1/19生  
ストレスからくる鬱調いに気を付けて。深夜の食事・入浴は控えて良質な睡眠を **11位**

**水瓶座♒** 1/20~2/18生  
思いきりのいい行動が、好結果を招く。決めて動けばすがすがしい気分が成功率UP **2位**

**魚座♓** 2/19~3/20生  
家族と多くのコミュニケーションを。分かっているつもりが誤解のもとに **10位**