

やっかいな頻尿の問題、 どうしたら解決できる？



泌尿器科部長
松島 常
[専門領域]
前立腺疾患、内視鏡手術、
尿失禁、膀胱癌、尿路結石症
[主な資格]
日本泌尿器科学会 指導医
日本泌尿器科学会 専門医
東京大学大学院非常勤講師



最近、こんな症状はありませんか？

- トイレに行く回数が多い
- 急にトイレに行きたくなくて、我慢が難しいことがある
- トイレまで我慢できずに漏らしてしまうことがある



トイレに行ったばかりなのに急に尿意をもよおしゴルフに集中できない。夜中に何度もトイレに起きて寝不足状態。このような頻尿の悩みを抱える中高年は少なくないはず。

好きなゴルフも敬遠しがちになり、出かけるのがつい億劫になってしまう。それでは人生楽しくないですね。

たとえば…

ケース1

50代の主婦Aさんは、月1回のゴルフが唯一の楽しみでした。でも、最近ちょっとトイレが近くなってきたのが気になります。先日、ラウンド中に思いがけなく失禁をしてしまい、がっくりと落ち込んでしまいました。思い切って医師に相談したところ「過活動膀胱」と診断され、抗コリン剤という薬剤を処方されました。

ケース2

定年を迎え、自由な時間を満喫できるBさんは、これからは存分にゴルフができると張り切っていました。ところが、コースをまわるたびに急にトイレに行きたくなり、モジモジしてアプローチやパットに集中できません。そのせいでスコアは惨憺たるものです。Bさんを診た医師は「前立腺肥大症」の診断を下しα遮断薬と抗コリン剤の併用療法が開始されました。

ケース3

Cさんは、もうすぐ50歳に手がとどく管理職。ゴルフの誘いも多くなってきました。でも、このところ夜中に何度もトイレに行きたくなくて目が覚めるようになり、精力の減退も意識されるようになっていきます。寝不足のためゴルフのスコアはまったく奮いません。泌尿器科を受診し、PDE5阻害剤という薬剤を処方してもらいました。

頻尿が意識されたら早めの受診を

三人とも薬剤の効果で今ではすっかり頻尿の悩みは消え去りました。Aさんはこれまでも増して友人たちとゴルフに行く回数が増え、Bさんは気になるモジモジ感が消えたことでパットは絶好調。Aクラス入りを果たしました。Cさんもスコアが元に戻り、夜間にトイレに行くこともなくなって精力もつい

てきたのが実感されます。

このように頻尿は薬物療法で多くの場合が改善されます。年のせいだとあきらめて我慢してしまうことは避けるべきです。過活動膀胱や前立腺肥大症だけではなく、癌などのおそろしい疾患の可能性もないわけではありません。

前立腺肥大症とは

前立腺は、骨盤底にある尿道を取り囲む男性特有の器官です。前立腺肥大症は、前立腺移行域の細胞が増殖して過形成結節を形成し、排尿障害(排尿困難、頻尿、尿意切迫感など)をもたらす病気です。

■生活上の注意点

- 便通を整えましょう
- 過度の飲酒は控えましょう
- 辛い食べ物は控えましょう
- 適度な運動をしましょう

