

市民公開講座

前立腺と頻尿

明石市立市民病院

泌尿器科

吉田和裕

お品書き

I .頻尿になる病気について(男女共通)

- ①病気ではない頻尿
- ②過活動膀胱
- ③膀胱炎
- ④膀胱結石、尿管結石



お品書き

Ⅱ.前立腺と、それに由来する頻尿について (男性のみ)

- ①前立腺とは？
- ②前立腺肥大症



頻尿とは？

1日の尿回数が8回以上であること。

このうち夜間の尿回数が1回以上のものを夜間頻尿と言います。

2回以上から薬を使うことが検討されますが、これらは年齢によって回数が生理的に増えてきます。

お品書き

I .頻尿になる病気について(男女共通)

- ① 病気ではない頻尿
- ② 過活動膀胱
- ③ 膀胱炎
- ④ 膀胱結石、尿管結石



I - ① 病気ではない頻尿

言葉の通り、病気ではない頻尿のことです
具体的には...

- ・生活習慣による頻尿
 - ・季節性の頻尿
 - ・薬の効果による頻尿
- などです

生活習慣による頻尿

「夜中に何回もトイレに起きます。起きるたびに水(お茶)を飲んでいきます。」

「お酒が大好きで、寝る前の晩酌が日課です。」

「枕元にペットボトルを置いて、朝までに飲みきるようにしています」

水分をとればとるほど、
当然ながら尿の量が
増えます。



人間が一度に出せる尿量は変わりませんので、
結果的に頻尿になります。

いわゆる、生活習慣による頻尿です。

これらはべつに悪いことではありません。

水分をしっかりとることも、晩酌をするのも、他の病気で制限があるわけではないならOKです。

頻尿が気になるなら控えるようにしてみればいいですし、特に困ってもいないならそのまま構いません。

ご自身でいいように調節してみましよう。

季節性の頻尿

「最近頻尿気味になりました」

「夏は調子いいんですけど、この時期になるといつも頻尿です」

ご自身でおっしゃるとおり、冬場になると頻尿気味になります。

これは冷たい刺激が尿意の引き金になるためです。



冬になるとほとんど汗をかかなくなるのも尿回数が増える理由の1つです。

夏場と比べて汗で水分を失わないので、尿の量が増えるためです。

春を迎え暖かくなると自然に改善することがほとんどです。

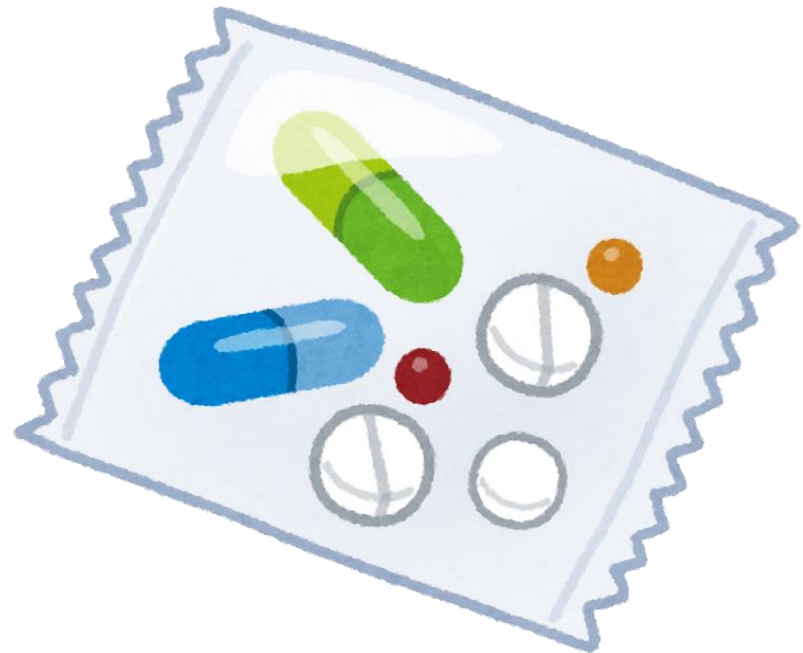
それまでは暖かくして寝るようにしましょう。

また、冬は空気が乾燥しているので、寝ている間にのどが渇くことが多いと思います。

そこで水分をとると尿に行きたくなりますので、頻尿が気になる方は加湿器を使うなどの工夫を。

薬の効果による頻尿

正確には、別の病気に原因があります。
心不全や糖尿病などで利尿剤(尿の量を増やす薬)を飲んでいる人に見られます。



尿の量を増やす薬なので、当然それによって尿の回数が増えます。

頻尿よりも心臓の治療の方がはるかに重大です。多少の頻尿は覚悟して、主治医の先生とよく相談してください。



糖尿病の影響について

糖尿病の有名な症状は口渇、多飲、多尿です。
当然ながら頻尿になってしまいます。

さらに、糖尿病が悪いまま放置しておくと、排尿をコントロールしている神経が死んでしまい、逆に尿が出なくなってしまうこともあり得ます。

糖尿病の治療薬の影響

糖尿病の治療薬の中で、尿にわざと糖を捨てるという薬があります。

(例：スーグラ、スージャヌ、フォシーガetc)

これらの薬の効果として頻尿になります。

また、薬の性質上、尿に細菌が居着いている人は重症感染症を起こすリスクがあります。

思い当たる方は主治医に相談してみましよう。

糖尿病は、それ単独では命を奪うものではありませんが、命に関わる数々の問題の原因になります。

感染症に弱くなる、失明や透析のリスク、四肢切断のリスクなどなど、きりがありません。

無症状だからと言って楽観視せず、ちゃんと主治医の治療を受けるようにしましょう。

お品書き

I .頻尿になる病気について(男女共通)

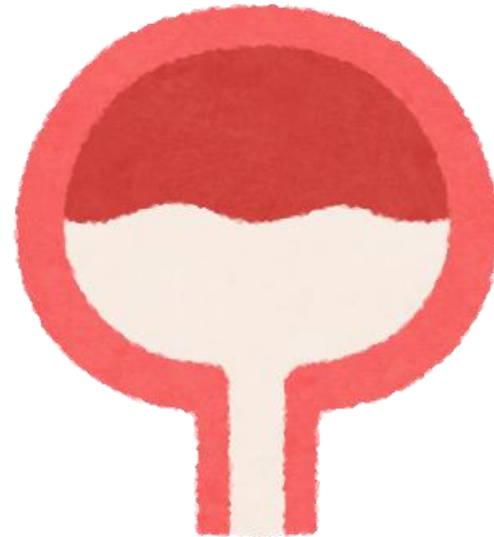
- ① 病気ではない頻尿
- ② 過活動膀胱
- ③ 膀胱炎
- ④ 膀胱結石、尿管結石



I - ② 過活動膀胱

その名の通り、膀胱が過剰に活動して尿意となり、結果的に頻尿になるものです。

人によっては尿が我慢できれず漏れる、ということもあります。



I - ② 過活動膀胱

体に害となる疾患ではありません。

困っていなければ特別何かをする必要はありません。

夜間眠れないなどの問題があれば、投薬で対応しますが、副作用の強い薬が多く、そこまで回数が減るわけでもないのが現状です。

I - ② 過活動膀胱

薬はいろいろありますが、名前が違うだけで中身はそれほど大差はありません。

どうしても使用したいと言うことであれば、薬の副作用に見合うだけのものかどうか、よく検討してみましょう。

お品書き

I .頻尿になる病気について(男女共通)

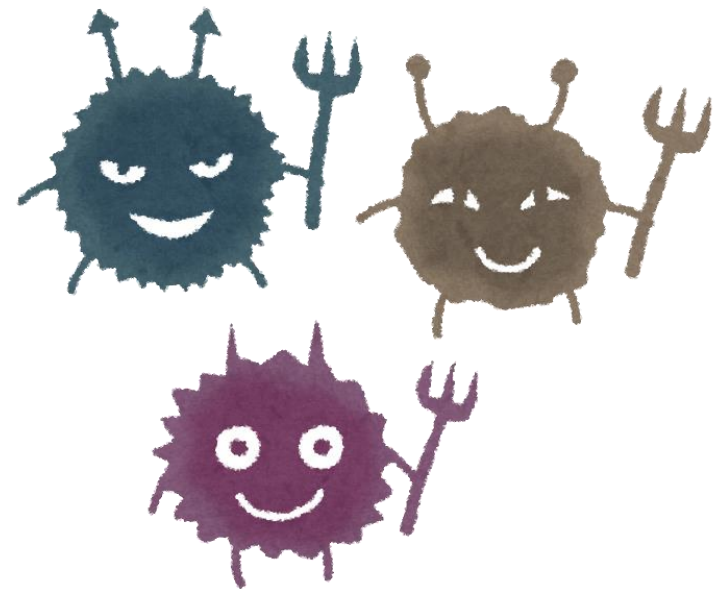
- ① 病気ではない頻尿
- ② 過活動膀胱
- ③ 膀胱炎
- ④ 膀胱結石、尿管結石



I-③ 膀胱炎

膀胱の中に細菌が侵入し炎症が起きる病気

実は頻尿になるのは細菌のせいと言うよりも、
膀胱の自浄作用で
汚い尿を捨てようとする
防御反応によるものです。



I - ③ 膀胱炎

軽症であれば水分をしっかりとっていれば治ることもありますが、基本的には抗生物質を使用することが多いです。

人体の構造上、男性よりも女性の方がよりなりやすいとされています。

特に閉経後の女性はリスクがやや高めとも言われています。

I - ③ 膀胱炎

膀胱炎も重症化すると血尿が出たり、排尿時に痛みが出ることがあります。

なかなか改善しないようならば、ちゃんとお近くの泌尿器科を受診してみましよう。

お品書き

I .頻尿になる病気について(男女共通)

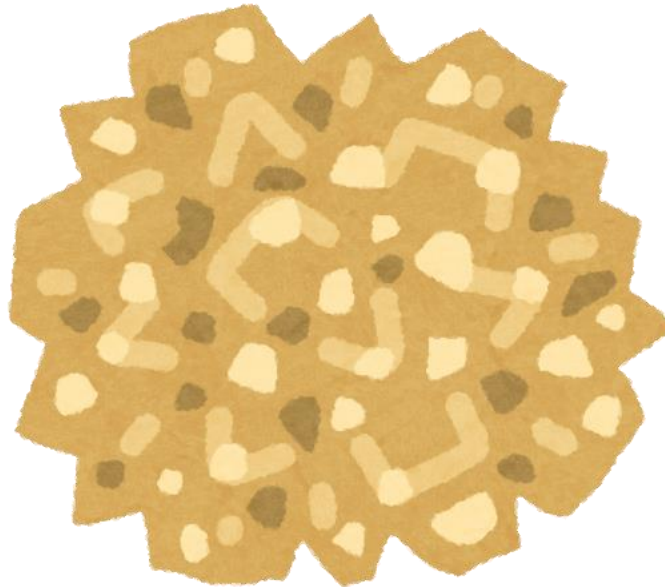
- ①病気ではない頻尿
- ②過活動膀胱
- ③膀胱炎
- ④膀胱結石、尿管結石



I - ④ 膀胱結石、尿管結石

いわゆる尿路結石です。

基本的には腎臓でできた石が落ちてきて発覚します。



I-④ 膀胱結石、尿管結石

小さいものであれば自然に出る可能性があります。

しかし大きいものは自力では出ませんので、場合によっては手術が必要になることも…

頻尿よりも背中痛みや血尿を伴うことが多いです。

一般的な頻尿のお話はこれでひとまず終了です。

ここからは男性特有の臓器、前立腺にまつわるお話になります。

Ⅱ.前立腺とそれに由来する頻尿

お品書き

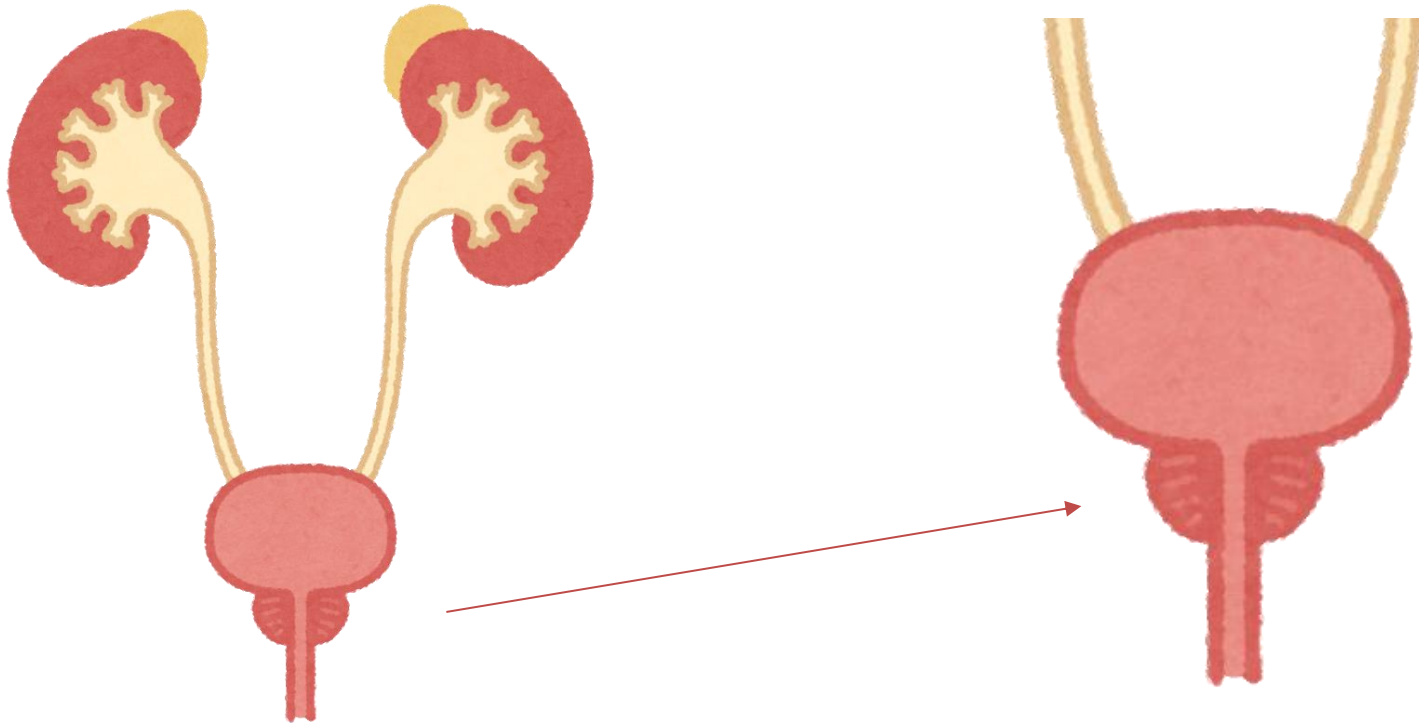
Ⅱ.前立腺と、それに由来する頻尿について (男性のみ)

- ①前立腺とは？
- ②前立腺肥大症



Ⅱ-① 前立腺とは？

膀胱の真下に、尿道の周りを取り囲むように存在する、男性固有の臓器です。



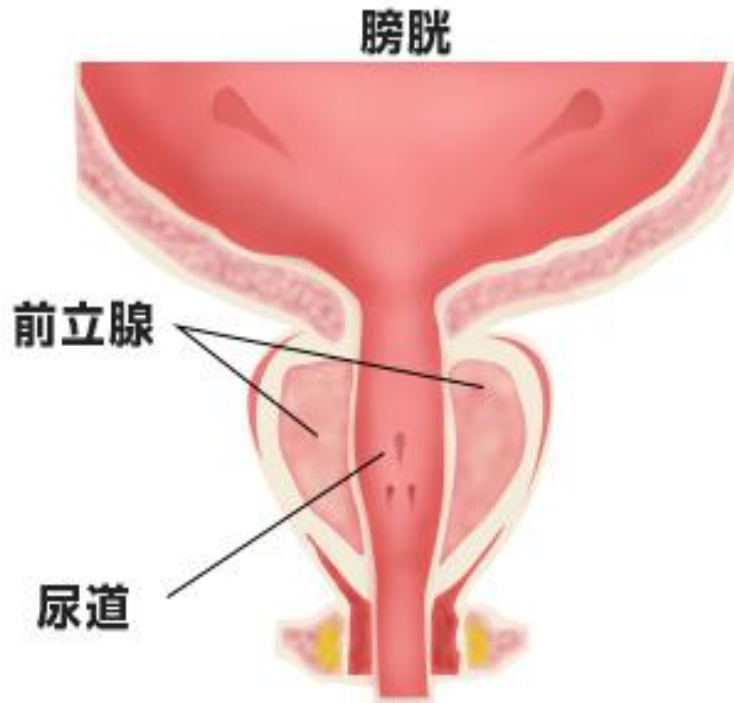
Ⅱ-② 前立腺肥大症

前立腺は加齢とともに、50歳を過ぎたあたりから肥大し始めます。

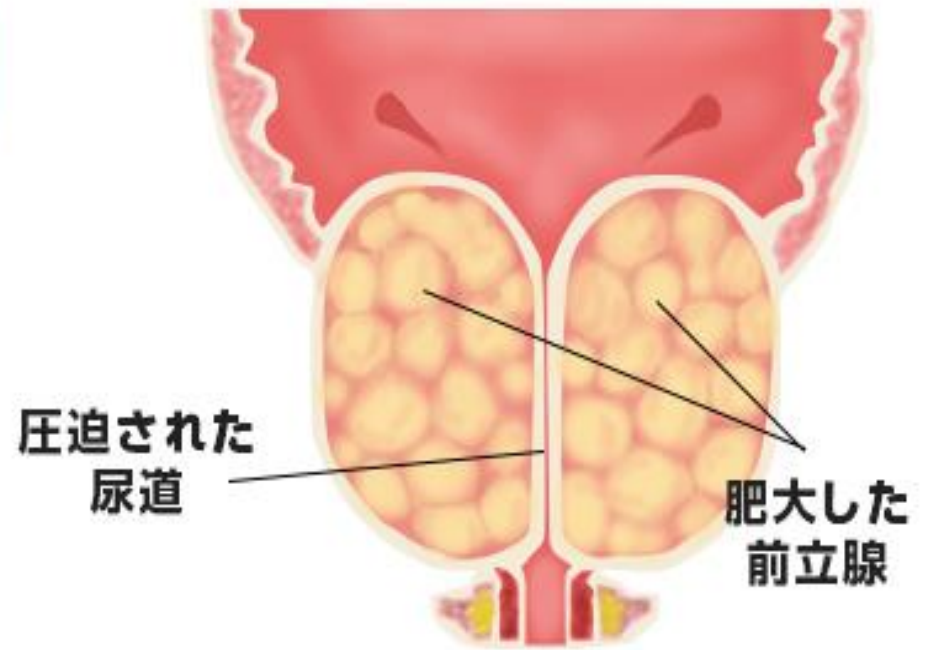
その速度には個人差があります。

80歳にもなれば8割程度の方に見られるとされています。

Ⅱ-② 前立腺肥大症



【正常な前立腺】



【前立腺肥大症の状態】

Ⅱ－② 前立腺肥大症

前立腺が大きくなると、中を通っている尿道が圧迫されて狭くなります。

結果、尿の勢いが弱くなり、一度に出せる尿の量が減ります。

つまりは排尿障害（尿がしっかり出ない）です。

Ⅱ-② 前立腺肥大症

なぜ頻尿になるのか？
尿が出にくくなる
はずなのに…



Ⅱ－② 前立腺肥大症

たとえば膀胱という器に100ml溜まれば尿意が起きるとします。

前立腺肥大症の人は膀胱の中に常時50mlほど尿が残った状態になるため、次の尿意を感じるまで50mlしか余裕がありません。

単純計算で通常の人との倍の数の尿回数になります。

Ⅱ-② 前立腺肥大症

基本的に治療は投薬です。

尿の通り道を広げ、尿が残らずしっかり出るようにし、結果的に尿回数が減ります。

それでも改善できなければ、大きさを小さくする薬を使います(条件あり)。

さらにそれでもどうにもならない場合は、必要に応じて手術が行われることもあります。

まとめ

頻尿そのものは体に害があるわけではありません。

最初述べたように、病気ではないものも少なくありません。

まとめ

ただ、その中には治療を要するものも確かにあります。

頻尿だけではなく、排尿時痛や血尿が合わさって起きた場合は、むしろ受診した方がよい状況です。

急ぐ必要はないですが、必要だと感じたら、お近くの泌尿器科を受診してみましよう。

ご清聴ありがとうございました

