



女性のライフスタイルと疾患について パート2

薬剤師 泉 一恵

更年期以降の女性の「気づかれにくい2大疾患」である、骨粗しょう症について前回のべさせてもらいました。今回は、もう一つの、過活動膀胱について考えたいと思います。

過活動膀胱とは、「尿意切迫感」があり、通常「頻尿」や「夜間頻尿」を伴う症状候群です。「切迫性尿失禁」を伴う場合もあり、患者さんの自覚症状に基づいて診断されるのが特徴だそうです。ただし、尿路感染症や結石、癌などの疾患が明らかな場合は、除外されます。

過活動膀胱の症状は、排尿筋の付随意収縮（排尿筋過活動）が起きていると考えられています。排尿筋の収縮は骨盤神経によりコントロールされていますが、脳卒中やパーキンソン病、手術や外傷などで中枢神経が障害されたり、加齢、骨盤底が弱くなることで引き金になります。しかし、原因が特定できない場合も少なくないそうです。

<過活動膀胱の症状>

- 尿意切迫感・・・急に排尿したくなり、我慢できず、これ以上我慢すると尿をもらしてしまいそうな感じ
- 頻尿・・・・・・・・・・1日に排尿が8回以上ある。
- 夜間頻尿・・・・・・・・夜間に排尿のために1回以上起きなければならない
- 切迫性尿失禁・・・尿意切迫感とともに尿がもれる状態

過活動膀胱の患者さんは、頻尿や尿失禁をきにして、人との付き合いや外出が嫌になったり、仕事や家事がおろそかになることも多く、やはり、QOLを著しく損なう原因につながります。

過活動膀胱の有病率は、40歳以上で810万人と推定されています。50歳以上の女性の8人に一人はこの疾患をさけてとおれないようです。

<過活動膀胱の治療>

①薬物療法（おもな薬剤は次の2種類です）

- a) 抗コリン薬・・・排尿筋の付随意収縮を抑制します。しかし高齢者では副作用に、便秘、口渇、認知機能低下などが出現しやすいため、長期処方には注意が必要です。

- b) β 3刺激薬・・・膀胱を弛緩させ、蓄尿機能を高めます。副作用には、 γ -GTP上昇、便秘のほか、心拍数増加などがあります。

②膀胱訓練（排尿間隔を延ばして、膀胱容量を増やす訓練です。）

「膀胱訓練の方法」

- 尿意を感じたら、5分間我慢する。
- 5分間我慢できるようになって、1ヵ月ぐらいたら、10分間我慢する。
- 10分間我慢できるようになって、1ヵ月ぐらいたら、15分間我慢する。
- （このように、できる範囲で、少しずつ排尿間隔を延ばしていくことが、ポイントです）

<膀胱訓練の方法>

- 1. 尿意を感じたら、5分間我慢する。



- 2. 5分間我慢できるようになって1ヵ月ぐらいたら、10分間我慢してみる。

- 3. 10分間我慢できるようになって1ヵ月ぐらいたら、15分間我慢する。このように、できる範囲で少しずつ排尿間隔を延ばしていく。



骨盤底筋体操

（尿道を締める骨盤底筋の収縮力を高める訓練）
※咳やくしゃみをしたときなどに尿がもれてしまう「腹圧性尿失禁」の治療に行われますが、過活動膀胱でみられる、「切迫性尿失禁」にも有効だそうです。

外陰部に意識を集中して、肛門と膣・尿道を5～8秒ぐらいキューと締める。締めていた部分をゆるめ、数十秒休む。その動作を繰り返す（目標は1日30～50回。3～4回にわけて行い、習慣化して毎日継続することが理想的）

<日常生活について>

便秘をすると、便が膀胱を刺激して膀胱機能が不安定になりがちです。また、不眠も夜間頻尿の原因となることがあるので、規則正しい生活や適度な運動を心がけましょう。

「過活動膀胱のチェックリスト」

- 尿をする回数が多い
- 急に尿がしたくなり、我慢が難しいことがある
- 我慢できずに尿をもらすことがある

*1つ以上当てはまるかたは、「過活動膀胱」の可能性があるので。

年齢のせいだからとあきらめている方や、相談できずに我慢している方、恥ずかしがらずに、専門医を受診しましょう。



医療法人百花会 上野公園病院

通所リハビリ ふきのとう
居宅介護支援センターうえの

ホームページアドレス

<http://www.uenokoen-hospital.jp/>

E-mail

uenokoen-hp@giga.ocn.ne.jp

新人紹介

東1病棟 准看護師 佐々木 貴子

東1病棟准看護師、佐々木貴子と申します。私は幼い頃病院受診が多かったことや、親戚に看護師がいて、とてもやりがいがある仕事だという話を聞き、私もそんな職業に就きたいと思い看護職を目指しました。4月1日より配属されて1カ月が経ちます。日々、忙しい病棟業務の中で、職員の皆様には親切・丁寧・わかりやすくご指導していただき、少しずつではありますが、病棟の環境に慣れてきたのではないかと感じています。

日常業務では、指導者さんにつかせていただき、一緒に回らせていただき、教科書では学べないことを臨床で学ぶことができ毎日勉強です。また、患者様と関わる中で日々新しい発見があり、一人一人に合った対応や声掛けの難しさを感じています。

少しずつではありますが、経験を積み、知識・技術を身につけていきます。そして、自己判断ではなく、一つ一つの確認を行い、慌てず落ち着いて頑張っていきたいと思います。宜しくお願いします。

作業療法だより



今回は4月中旬に行なった、花見の様子をお知らせします。ソメイヨシノの満開の時季は都合がつかなかったので、中野川沿いの八重桜を見に行きました。満開の桜並木の下を車で通ると、「まあ、美しい！すごいね～」と手を伸ばすと届きそうな花を見て、感嘆の声が上がっていました。目的地である南元町公園ではおやつを食べ、桜を見上げながら散歩を行い、皆さん心地よい春の風に吹かれ、暖かい春の訪れを感じられていました。



また、久しぶりの外出で気分が高揚されていたのか、公園にある滑り台を見て「ちょっと滑ってみようか。」と何十年ぶりに滑られ、童心に帰られている患者さんもいらっしゃいました。