



おしっこの悩み ~あきらめていませんか~



産業医 田名 毅
(首里城下町クリニック)

産業医だよりでは毎月当院で行われている地域むけ医療講演会の内容を要約してお伝えしています。今回は「おしっこの悩み ~あきらめていませんか~」というタイトルで琉球大学腎泌尿器外科の准教授 宮里実 先生にご講演いただきました。先生からは泌尿器科の診療内容にはじまり、尿失禁、夜間頻尿など普段は相談しにくい内容を大変わかりやすく丁寧にお話いただきました。以下にその内容をご紹介します。

1、泌尿器科の特徴

- ・副腎、腎臓、膀胱、男性生殖器の殆どの病気を診る
(特に外科的な病気)
- ・性感染症(性病)を診るのは、むしろ稀
- ・ガン(前立腺や腎臓・膀胱)も増え続けている
- ・高齢社会を迎えて、排尿障害、男性の性機能障害などが、ますます重要になっている

泌尿器科学の特徴



2、正常な排尿とは

1回の排尿量 200~400 mL(コップ約1杯~2杯分)	1回あたりの排尿時間 20~30秒
1日の排尿量 1,000~1,500 mL	1日の排尿回数 5~7回
排尿間隔 3~5時間に1回(起きている間)	

3、排尿障害とは



4、最近、テレビのCMでも流れる「過活動膀胱とは」

過活動膀胱の症状



過活動膀胱がなぜ起こるか？

- ①脳卒中後、脊髄損傷などで神経に異常がある場合
 - ②前立腺肥大症で膀胱が過敏になった場合
 - ③以外で膀胱の神経が過敏になった場合
- 原因が不明なこともある。

5、頻尿のタイプ

頻尿の症状のタイプ 1

尿の量(回数)が多い

- 水分の摂り過ぎ、初期の糖尿病による喉の渇き(多飲)
- 高血圧治療のため薬(利尿剤)を飲んでいる
- 加齢による腎臓機能の動きの低下(夜間頻尿)



頻尿の症状のタイプ 2

尿が全部出ない(残尿がある)

- 排尿困難(前立腺肥大症)
- 膀胱の神経障害(糖尿病)



頻尿の症状のタイプ 3

1回に出る尿の量が少ない

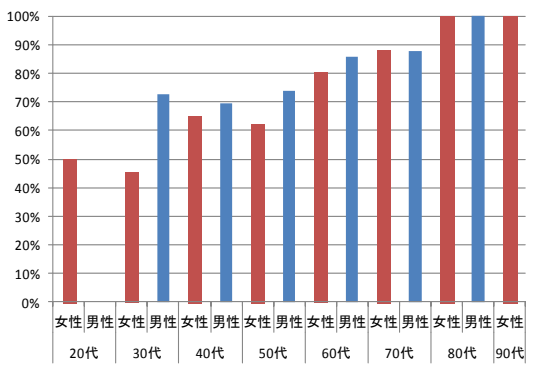
- 膀胱にたくさんの尿をためておくことがむずかしい(脳梗塞・脊髄損傷など中枢神経系の障害、過活動膀胱)
- 加齢による膀胱の容量の減少も考えられる



6、高齢者に多い夜間頻尿

高齢者では抗利尿ホルモンが減り夜間頻尿になりやすい。また高齢になると睡眠が浅くなり目が覚めやすくなる。おしっこので目が覚めたと勘違いしていることもあり、その場合は睡眠薬でしっかり睡眠を確保する場合もある。夜間頻尿の原因として他には、うっ血性心不全や腎機能障害による下肢のむくみ、睡眠時無呼吸症候群などがある。夕方からの過剰水分摂取やカフェイン・アルコール摂取が夜間頻尿の原因のことも意外と多い。男女とも排尿のために夜2回以上起こされることは睡眠の質からしても問題といえる。

7、年齢と排尿障害



頻尿などの排尿障害がある場合:泌尿器科では排尿日誌の記録(排尿時間・排尿量(ml)・尿漏れの有無)が勧められる

←当院通院中の359人にアンケートを実施し排尿障害と様々な関連をみると①年齢が上がるにつれて②男性に多い③高血圧がある方に排尿障害が多いことがわかった。また、若い世代にも意外と排尿障害を持っている方がおり、排尿障害と併せて高血圧などの生活習慣病の治療の必要性が伺える。

8、排尿障害の対応・治療

1日の正常な尿量は20~25ml/kg

適度な水分摂取は体重の20~25%/body から⇒

体重 60 kgだと

飲料水 1200ml 食事から 600ml 代謝水 300ml

原因が過活動膀胱の場合は、抗コリン剤やβ3作動薬、前立腺肥大が原因の場合は、α1ブロッカーが有効(まとめ)

頻尿で困ったら、まずは水分の過剰摂取がないか注意する。排尿日誌をつけて実際の尿の回数などを把握する。尿失禁があれば骨盤底筋訓練の実施を。それでも日中の頻尿で外出に影響が出るなど困ったり、夜間頻尿で悩むとき(2回以上/一晚)はかかりつけ医に相談を。かかりつけ医の治療でも改善しないときは、泌尿器科に紹介してもらうことも考えましょう。



第 148 回 首里城下町クリニック 『地域むけ医療講演会』

日 時: 平成 27 年 9 月 9 日(水) 19:00~

テーマ: 腎臓のしくみとはたらきを知ろう ~腎臓病に向き合うために~

講 師: さくだ内科クリニック 院長 佐久田 朝功 先生

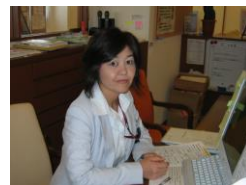
その他クリニックに関しては HP をご覧ください <http://www.shuri-jc.jp>

首里城下町クリニック 『働く人健康支援室』は、



産業医・内科医
高血圧が専門です
田名 毅

あなたの **相談窓口** です!



保健師・産業カウンセラー
認定産業看護師 田名彩子

相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。

★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。
事前にお電話の上、いらしてください。

★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。
事前にお電話くださり働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。診察や検査の必要がない限りは無料です。

★その他、電話やメール相談も随時行っています。



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー
與儀雅代



看護師・衛生管理者
糖尿病療養指導士 新垣朋子



認定産業看護師
山城愛子



連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室
098-885-5000

携帯 070-5814-0065 (田名彩子)

メール saiko@biscuit.ocn.ne.jp

プライバシーは守ります。

お気軽にご利用下さい!