

過活動膀胱チェックシート

朝起きた時から寝る時までに、何回くらい尿をしましたか	7回以下 ☐ 0	
	8~14回 ☐ 1	
	15回以上 ☐ 2	
夜寝てから朝起きるまでに、何回くらい尿をするために起きましたか	0回 ☐ 0	
	1回 ☐ 1	
	2回 ☐ 2	
	3回以上 ☐ 3	
急に尿がしたくなり、我慢が難しいことがありましたか	なし ☐ 0	
	週に1回より少ない ☐ 1	
	週に1回以上 ☐ 2*	
	1日1回くらい ☐ 3*	
	1日2~4回 ☐ 4*	
	1日5回以上 ☐ 5*	
急に尿がしたくなり、我慢できずに尿をもらすことがありましたか	なし ☐ 0	
	週に1回より少ない ☐ 1	
	週に1回以上 ☐ 2	
	1日1回くらい ☐ 3	
	1日2~4回 ☐ 4	
	1日5回以上 ☐ 5	
	合計点数	点

*のチェックを含んで3点以上だと過活動膀胱と診断
5点以下：軽症 6~11点：中等症 12点以上：重症
(日本排尿機能学会HPより)

「過活動膀胱」の特徴は「急に起る、抑えられないほど強い尿意(尿意切迫感)」。これに加え、「頻尿」(日中のトイレの回数が8回以上、夜間一回以上)や、我慢できずにももらしてしまう「切迫性尿失禁」があれば「過活動膀胱」とされる。中枢神経が関係する「神経因性」と、膀胱や尿道を支える骨盤底筋のゆるみ、加齢などによる「特発性」があり、ほとんどは後者が原因という。

現在、国内の患者数は四

尿もれ 悩んでませんか

「突然、抑えられないほど尿意が高まり、我慢できないことがしばしばある」「こらえきれずに尿をもらしてしまつことも」。日常生活に大きな支障となる「過活動膀胱」については最近、泌尿器科以外の医師でも診断・治療ができるようになった。「年齢のせい」とあきらめられがちだった排尿関連の悩みの受け皿が広がっている。

(文化報道部 上田裕子)

診断・治療ができるようになった。治療法としては排尿時の訓練を中心とした行動療法や、薬物療法が挙げられる。症状が進むと膀胱に尿をためる機能が低下する。行動療法ではまず、十分程度排尿を我慢し、十五分、三十分と間隔を延ばしてい

た副作用の起きにくい薬も開発されているという。泌尿器科医でつくる日本排尿機能学会では、「過活動膀胱」の疑いを持つ人向けに簡単なチェックシートを作成している。「過活動膀胱」の最大の特徴である尿意切迫感を重視し、※マークの項目があてはまる

「年齢のせい」…あきらめないで

内科医らも診断可能に 治療次第で症状改善

かどうかを診断の主な目安としている。

学会評議員を務める京都市立病院泌尿器科の上田朋宏部長は「チェックシートで「過活動膀胱」と診断されなかった場合でも膀胱が元々前立腺肥大症などの病気が隠れていることがある」と指摘。「少しでも変調を感じたら、なるべく早く専門医にかかってほしい」と勧めている。

チェックシートは同学会のホームページ(<http://square.unin.ac.jp/nbs/>)で入手可能。

く。少しずつ膀胱の容量を増やし、最終的には二―三時間耐えられるまでにトレーニングする。

薬物療法では、排尿筋の収縮を促す神経伝達物質アセチルコリンの働きを抑える抗コリン薬が主流。排尿の回数が減るなど多数の改善例がある。口の渇きや便秘などの副作用が報告されていたが、最近ではこつし

あしたの
医療&介護