



# 加齢と排尿障害

## 〜アンチエイジングを考える〜

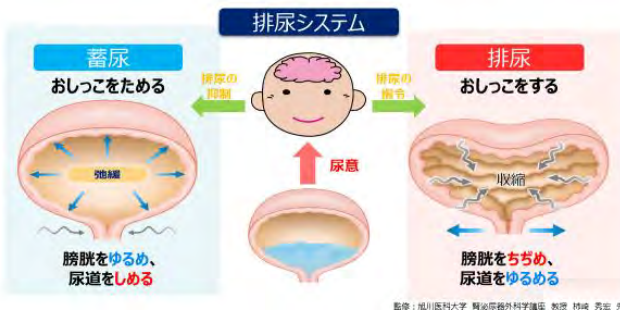


だな たけし  
産業医 田名 毅  
首里城下町クリニック

産業医だよりでは、毎月私のクリニックで行っている 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。今月は、「加齢と排尿障害〜アンチエイジングを考える〜」というタイトルで、那覇市立病院泌尿器科の大城琢磨先生にご講演いただきました。一般の方々の関心は高く147名が来場されていました。

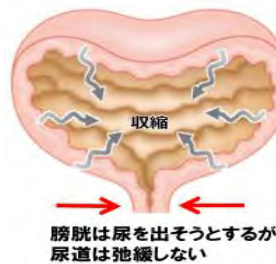
日本の高齢化は65歳以上の人口が全人口の26.7%を占め、80歳以上の人口は1,002万人と初めて1千万人を突破しました。医療の進歩は、長生きする社会を実現しているわけですが、その分今回のテーマである排尿のことで悩みをもつ人が増えていると考えられます。

### 1. 正常時の排尿の仕組み



### 2. 排尿障害:尿がうまく出せない

①膀胱が収縮しない



②尿道が緩まなくて出にくい

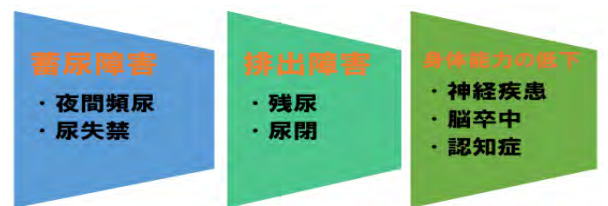


### 3. 蓄尿障害:尿がうまくためられない

膀胱にたまっていないのに尿意が起こることで、悩んでいる人が一番多い状態です。

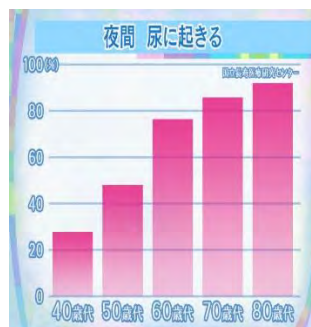


### 4. 高齢者の排尿障害の特徴



### 5. 頻尿

「あなたは夜、トイレに起きますか？」という質問に対し、「はい」と答えた方の割合です。70歳代の80%以上は夜間尿があるのです。



まとめるとこのような図になります。蓄尿障害は尿が我慢できない状態で、最近では「過活動膀胱」という病名が有名です。排出障害で有名な病名は、男性の「前立腺肥大症」があります。尿が出るのに時間がかかるなどの症状です。身体能力の低下は、脊髄の障害で起こる「神経因性膀胱」などがあり、この場合は管を長期間入れる必要がでてきます。



## 6、夜間頻尿と多飲 排尿日誌の活用

夜間頻尿は骨折を誘発しやすいことがわかっています。骨折すると寝たきりにつながり、その結果体力が落ち、生存率が落ちてしまうのです。頻尿はすべて膀胱の病気なのでしょうか？ 実は頻尿のある方のなかに、水分の取りすぎ(多飲)の方が隠れていることがあります。膀胱の問題と多飲をどのように見分けるとよいでしょうか？それが**排尿日誌**です。料理用の計量カップを別で利用したり、ペットボトルを切って測量メモリを付けたものなども有用のようです。飲みすぎであることに気づいた際は、適度な水分摂取のみで治ることがあります。



## 7、過活動膀胱と動脈硬化

現在、過活動膀胱の治療薬は多くの会社が開発し、利用されています。泌尿器科、内科で処方されていますが、薬の効果の出方は人それぞれです。なぜ、効果が出にくい方がいるか私も悩んでいました。大城先生によると、それにかかわるのが血のめぐりの悪さではないかとのことでした。全身に起こる血管の病気、動脈硬化が膀胱の血流を落とし、ひいては頻尿につながるという説が出ているとのことです。

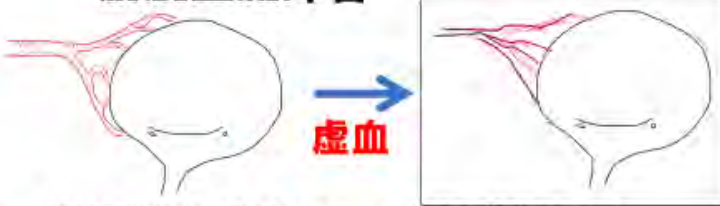
### 過活動膀胱スコア(OABSS)

※点数で症状の重症度(強さ)が分類されます。

0-5点:軽症 6-11点:中等症 12点以上:重症

質問	症状	頻度	点数
1	朝起きた時から寝る時まで、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
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
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	無し	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
4	急に尿がしたくなり、我慢できずに尿を漏らすことがありましたか	無し	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

### 膀胱血流障害



膀胱を栄養する動脈を処理して虚血の状態にすると**過活動膀胱**となる。また、長期に虚血の状態になると、膀胱の収縮力が弱まり**低活動膀胱**となる。

### 加齢からの排尿障害の機序



## 8、過活動膀胱の治療

### ①膀胱訓練

尿意をもよおしても、できるだけ我慢し、膀胱の容量を拡げる訓練です。

- ①まずは、短時間からはじめます。
- ②徐々に15分~60分単位で排尿間隔を延ばし、
- ③最終的には2~3時間の排尿間隔になるように訓練します。

排尿日誌をつけることで膀胱訓練の成果が実感できます。

注)自己判断で行わないこと。必ず医師の指示に従って訓練しましょう。

監修: 旭川医科大学 泌尿器科外科学講座 教授 林崎 秀定 先生

### 排尿日誌

起床時間: 午前: 午後: 時: 分  
就寝時間: 午前: 午後: 時: 分

メモ: その日の体調など書いたことがあれば記入してください。

時間	排尿 (回)	尿量 (ml)	漏れ (O/B)
時 分			
時 分			
時 分			
時 分			
時 分			
時 分			
時 分			
時 分			
時 分			
時 分			
時間	排尿	尿量	漏れ

②老化の予防、アンチエイジング! のカギは活性酸素の産生をどう抑えるかにあります。そのためには、カロリーの制限と適度な運動が重要とされています。健康に良い運動として紹介されていたのは、テニス、バドミントン、サッカー、サイクリング、スイミング、ジョギングで、順に死亡率が低いという報告もありました。今から運動をはじめると人はラケットを使った競技は有効のようです。





# 197回 首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

## テーマ：在宅医療について

日時：令和2年3月11日（水）午後7時

場所：首里城下町クリニック第一 2F

講師：医療法人 真成会 ゆずりは訪問診療所

院長 屋宜 亮兵 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  
キャリアカウンセラー  
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。

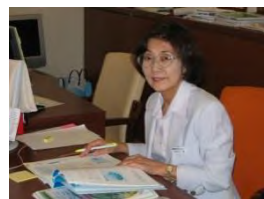
★その他、電話やメール相談も随時行っています。



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 080-4312-9200(田名彩子)  
メール [sien@sjc.dr-clinic.jp](mailto:sien@sjc.dr-clinic.jp)(働く人健康支援室)

プライバシーは守ります。

お気軽にご利用下さい！