

◆ 相楽郡の健康な生活に役立つ情報を発信します ◆

# 相楽医師会だより 14

● 14号 平成19年9月発行

● 社団法人 相楽医師会

● 京都府相楽郡精華町乾谷金堀3-2 JA京都やましろ山田荘事務所2階

● URL/http://www.souraku.kyoto.med.or.jp

## 排尿障害について

### ～排尿障害の症状と生活の注意～

排尿障害とは、尿を出すときに何らかの異常があることで、排尿困難、頻尿、尿失禁、排尿痛などのことを言います。そして、その症状を大きく分けると、刺激症状と閉塞症状になります。

刺激症状は、尿が膀胱に溜まっている時の症状で、トイレが近い(頻尿)、尿が漏れる(尿失禁)などの症状です。

閉塞症状は、尿を出すときの症状で、尿が出にくい、尿の勢いが弱い、排尿に時間がかかる、尿が残っている感じがする(残尿感)などの症状です。



頻尿や尿失禁が続くと、ストレスがたまり、うつになる、外出が心配で、行動が消極的になるなど、生活の質の低下の原因にもなります。男女を問わず、多くの方が、排尿障害という悩みを持っておられます。しかし、恥ずかしくてなかなか人に言えず、治療を受けておられない人が多いのが現状です。

薬で簡単に治る場合もあれば、生活習慣病が原因のこともあります。まず、近くのかかりつけ医に相談されて、原因をはっきりさせ、早めに治療されるのが良いでしょう。

(橋本医院 橋本 雅善)

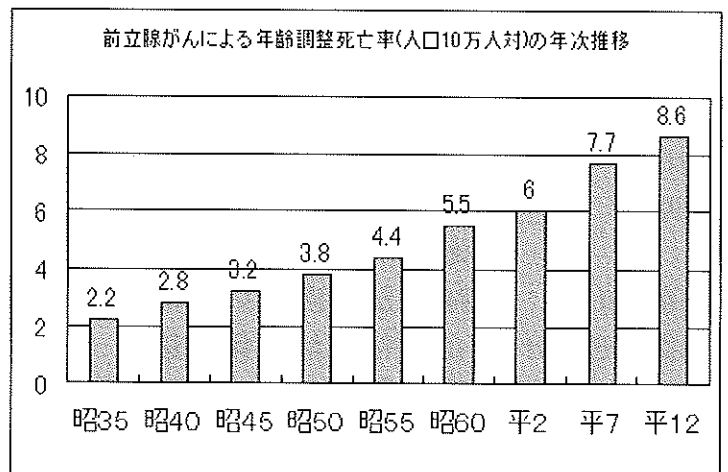
### ～男性に見られる排尿障害～

男性に特有の排尿障害は、前立腺の病気が原因で発症します。前立腺は、膀胱の出口にあり尿道を取り巻くように存在します。前立腺が大きくなると、尿道は圧迫され狭くなり、排尿時に尿の勢いが悪くなります。さらに、膀胱に貯まった尿が出し切れなくなると、1回の排尿量が少なくなり排尿回数が多くなります。つまり、尿勢低下(排尿に1分以上かかる)や頻尿(夜間に3回以上トイレに行く)という症状が現れます。

前立腺が大きくなる病気に前立腺肥大症と前立腺癌がありますが、どちらも50歳以上になって発病し、高齢になるほど有病者数は多くなります。上記のような症状が現れたら、専門医の受診をおすすめします。

前立腺癌は、症状が出るころには転移の危険があり、無症状の間に早期発見する必要があります。

### 前立腺がんによる死亡率の推移



資料:人口動態調査統計(平成16年)

前立腺癌検診は、行政が行っているがん検診時に受診可能です。毎年この検診を受け、癌の早期発見に努められることをおすすめします。

(公立山城病院 泌尿器科 中河 裕治)

## ～女性の排尿障害～

女性の排尿障害の8割は尿失禁で、排尿困難は2割です。今回は女性全体の1～4割の方がお悩みの尿失禁についてお話しします。

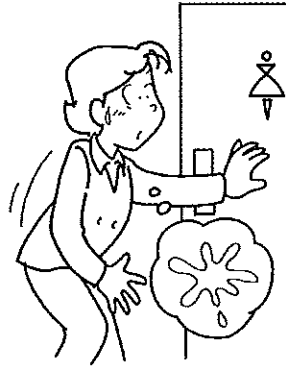
女性の尿失禁では、咳・くしゃみ・身体の動きなどで腹圧が急に上昇し膀胱の収縮を伴わずに尿が漏れる「腹圧性」が5割、尿が溜まっている時に急に強い尿意をもよおし、意に反した膀胱の収縮が起こる「切迫性」が3割です。腹圧性と切迫性の「混合性」もあります。

尿失禁の診断では何よりもまず問診が重要で、問診とその補助的検査で尿失禁のタイプを診断します。

尿失禁の治療には、腹圧性症状に対しては、尿道や膣を締めつける働きを鍛える骨盤底筋体操に、薬物療法を併用しながら、半年から1年あせらず様子を見ます。それでもよくなる時手術を考慮します。

骨盤底筋体操は腹圧性尿失禁の軽症例には大変有効ですので医療機関でお聞き下さい。切迫性症状に対しては、抗コリン剤による薬物療法が中心となります。恥ずかしがらずに、まずはかかりつけの先生に相談してみましょ。

(いとうクリニック 伊藤 英晃)



## ～男女にみられる排尿障害～

神経因性膀胱とは、神経の障害により排尿に異常をきたした膀胱疾患の総称です。原因としては、脳梗塞や脳出血、脊髄損傷などの上位中枢の神経障害によるものと、子宮、直腸、前立腺などの骨盤内臓器の手術や糖尿病などに起因する末梢神経障害によるものがあります。

主な症状は排尿困難ですが、その程度は複雑な神経支配を反映して、一人一人、微妙に違います。

上位中枢の神経損傷では膀胱が緊張し、いわば痙攣するような緊張型の排尿障害が見られ、末梢神経損傷では、逆に弛緩型の排尿障害がおこる傾向がありますが、実際には両者を含めた複雑で多彩な症状がみられます。

治療については、原因となった疾患を完治させ神経障害を元通り回復させるのは極めて難しいので、対症的な治療が中心となります。軽症のものでは薬物療法が効果的ですが、排尿困難の程度が強くなり残尿が多くなると、自己導尿やカテーテル留置などの処置が必要です。すなわち、症状の程度に応じて、日常生活を支障なく送れるように工夫することが肝要です。

(学研都市病院 大江 宏)

### きょうと健やか21in相楽

いつまでも元気に働くための いきいき健康づくりフォーラム

- 日 時 平成19年9月6日(木) 午後1時30分～4時30分
- 場 所 積水ハウス(株)総合住宅研究所「タッチワンセンター」  
木津川市兜台6-6-4 ハイタッチリサーチパーク内
- 参加費 無料(参加希望者は、直接会場へ)
- 問い合わせ先 山城南保健所 保健室  
TEL:0774-72-0981

#### ◆ プログラム ◆

- 1:30～ 受付・希望者のみ計測
- 2:15～ 講演1  
「働き盛りの方のメンタルヘルスケア」  
京都産業保健推進センター  
産業保健相談員 小林一之氏
- 3:15～ 講演2  
「メタボリックシンドロームと心臓病」  
学研都市病院 坂井龍太氏

### 相楽医師会からのお知らせ

- 子供の健康フォーラム 平成19年10月20日(土) 午後2時～ アスパアやましろ
- 予防接種は感染症予防の第1歩。接種時期を確認して忘れないようにうけましょ。
- 年に一度は健康チェック。基本健診・がん検診をうけましょ。

受診の時には、保険証を忘れずに。

