



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	青川 店	☎0229(22)7010
長町 店	☎022(308)5711	泉 店	☎022(772)1571
船岡 店	☎0224(58)1065	若林 店	☎022(289)8777
中新田 店	☎0229(64)1888	松陽台 店	☎022(361)9444
松島 店	☎022(353)2990	上杉 店	☎022(212)1126
玉川 店	☎022(365)2838		

日増しに秋の深まりを感じる季節となりました。今回は「頻尿(ひんにょう)」についてお話しします。

尿

尿は、腎臓で作られます。水分をたくさんとれば、尿の量も回数も増えてくるのですが、これは体の中の水の量を一定にするための体の自然な反応です。

膀胱の容量は通常 200~300 cc となっており、約 150cc たまると軽い尿意、250cc たまると強い尿意を^{もよお}します。



頻尿とは

尿が近い、尿の回数が多いという症状を頻尿といいます。一般的には、朝起きてから夜寝るまでの排尿の回数が8回以上の場合を頻尿といいます。また、回数は多くても、1回に出る量が少ない場合や、夜中に何回もトイレにおきしてしまうなどの症状があらわれる場合もあります。しかし、1日の排尿回数は人によってさまざまですので、一概に1日に何回以上が頻尿とはいえず、8回以下の排尿回数でも、自身で排尿回数が多いと感じる場合には頻尿といえます。

原因

大きく、以下のケースに分けられます。

〈原因疾患のあるケース〉

- 膀胱、尿の通り道の炎症：膀胱炎、尿道炎、尿管炎など
- 膀胱の筋肉の過剰活動：過活動膀胱
- 尿道の圧迫：前立腺肥大、子宮筋腫など
- 排尿をコントロールする神経障害：糖尿病、脳卒中後、椎間板ヘルニアなど

〈心因性（神経性）のケース〉

疾患や異常が認められないにも関わらず、不安や緊張など精神的な要因やストレスなどが原因で起こります。

〈その他〉

- 加齢による腎臓の機能低下
- 体の冷え
- 水分のとりすぎなど

診断と検査

- 1) 検尿：尿に白血球が混ざっている場合、膀胱炎などの尿路感染の疑いが強くなります。
- 2) 問診：自覚症状など医師からの質問があります。心因性的の場合も問診から診断することができます。
- 3) 採血：採血によって、前立腺疾患等を調べることができます。
- 4) 検査：残尿検査や超音波検査、直腸診などの検査で前立腺肥大症などの有無を調べることができます。
「年だから近いのは仕方ない」と思っている方もいらっしゃると思いますが、受診、治療することで症状が改善することもあります。

薬物療法

薬物治療として以下の薬があります。

●抗コリン薬

過活動膀胱など、膀胱の収縮が原因の場合、膀胱の収縮をおさえる抗コリン薬が用いられます。高い効果が得られる一方で膀胱以外にも作用するため、口の渇きや便秘、目の調節障害など起こる場合があります。口が渇きやすい方はこまめにうがいをしましょう。また緑内障のある方は服用できない場合があります。

●β3作動薬

抗コリン薬と同様に過活動膀胱の治療に用いられ、抗コリン薬で起こりうる副作用が少ないと言われています。

●α1遮断薬

前立腺肥大症の治療に主に用いられている薬です。前立腺を弛緩させて、前立腺の尿道に対する圧迫を軽減します。前立腺を小さくする効果はありません。α1受容体は、血管にもあるため、血管を拡張させて、飲み始めや、増量時は特に一時的な血圧低下を起こす場合があります。

●5α還元酵素阻害薬

前立腺肥大症治療薬です。前立腺細胞の中で、前立腺細胞を増殖させる男性ホルモンの生成をおさえ、前立腺細胞の増殖を抑制し、前立腺を縮小します。

●抗アンドロゲン薬

前立腺肥大症治療薬です。精巣の男性ホルモンの産生を抑制するとともに、血液中の男性ホルモンが前立腺細胞に取り込まれるのも抑制し、肥大した前立腺を縮小します。

●PDE-5 阻害薬

前立腺肥大症治療薬です。PDE（ホスホジエステラーゼ）5という酵素は、主に膀胱、尿道、前立腺に多く存在し、血管や筋肉を収縮させる働きがあります。このPDE-5を阻害し血流を増やし、筋肉を弛緩させて頻尿を改善します。

●漢方薬

八味地黄丸、牛車腎気丸などの漢方薬も頻尿だけでなく尿

量が少ない方や、逆に多い方にも使用されます。

● 抗生剤

細菌感染による尿道炎や膀胱炎の場合に服用します。

- 心因性の場合、膀胱には何も異常がないので治療は必要ありませんが、心因的な要素が強い時には、抗不安薬などが必要になる場合もあります。

薬物療法以外の治療法

- **膀胱訓練**：計画的に尿を我慢し、膀胱内にたまる尿を少しずつ増やすことで排尿の頻度を減らす方法です。



- **骨盤底筋体操**：骨盤底筋というのは、直腸、子宮、尿道、膀胱などを支える筋肉の総称で、これが弱まると頻尿、尿漏れの発生率を上げてしまいます。骨盤底筋を鍛えることで頻尿が改善できる可能性があります。パンフレットもありますので、興味のある方はお声掛けください。
- **サプリメント**：代表的なサプリメントに、「ノコギリヤシ」があり、前立腺肥大を抑える作用があるとされています。血液凝固抑制作用のある薬を服用中の方は、薬の効き目が強くなることがあるので、飲み合わせに注意が必要です。他にも頻尿に効果があると言われているサプリメントはありますが、有効性、安全性が証明されていないものも沢山ありますので、自己判断で摂取はせずに医師、薬剤師に相談しましょう。

【参考文献・資料】

・旭化成ファーマ 前立腺肥大症と薬物治療
・日本泌尿器科学会

11月の栄養相談予定 (各店10:00~12:00開催です)

- ・ 1日 (火) 松陽台店
- ・ 8日 (火) 中新田店
- ・ 10日 (木) 松島店
- ・ 11日 (金) 若林店
- ・ 14日 (月) 古川店
- ・ 15日 (火) 船岡店
- ・ 17日 (木) 長町店
- ・ 22日 (火) 上杉店
- ・ 28日 (月) 玉川店