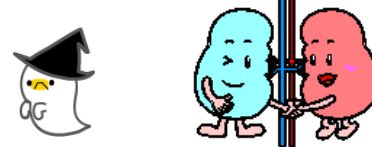




尿の悩みは、誰でも一度は抱えた事があるのではないのでしょうか？けれど、なかなか人には言いにくいですね。そこで、今回の新聞を見てチェックしてみてください。少しでも当てはまる事があれば早めに泌尿器科を受診される事をお勧めします。



尿はどのように作られているのでしょうか？



尿が腎臓で作られている事は皆さんご存じの事だと思います。腎臓は握りこぶし大で、ちょうど空豆のような形をしており、左右に2個ある臓器で、24時間休みなく働いています。腎臓は、全部の血液の1/4~1/5ほどが流れ込み1日にすると1.5トンもの量となります。そして水分や老廃物となったものが尿として体外へ排泄されます。1日に排泄される尿量は1~1.5リットルです。



排尿の仕組みについて



腎臓で作られた尿は、尿管を通して1度膀胱にたまります。左右の腎臓から出される尿は1分間に約1cc程度で、膀胱に300~400cc程尿がたまると尿意を感じるようになります。排尿していいのかわからないのは脳が判断します。排尿を我慢すべきと判断した場合は、大脳皮質の働きで尿道括約筋が収縮し尿は出ません。逆に、排尿してよい状況と判断すれば、橋排尿中枢の命令で尿道括約筋が緩み排尿に至ります。

排尿時の訴えでよくきかれるのが頻尿です。では、頻尿とはどんな状態の事を言うのでしょうか。

頻尿とは起きている間に8回以上排尿がある事。寝ている間に2回以上排尿をする事を夜間頻尿といいます。その原因としては、男性では前立腺肥大症、女性では膀胱炎が一番多く見られます。その他、心因性のストレスや、膀胱結核、前立腺癌などで、膀胱が小さく尿をためる量が少なくなると頻尿が見られます。膀胱が小さいのかは自分で調べることも出来ます。出来るだけ尿意を我慢して尿量を測定します。尿量が250ml以下であれば少ないと判断します。

尿量が増えるとトイレが近くなります。尿量が増える原因としては、糖尿病や腎臓機能低下によるものもあります。コーヒーやお茶も利尿作用があります。

残尿がある場合もトイレが近くなります。原因としては、前立腺肥大症や、低活動性膀胱があります。



女性に多い膀胱炎



原因としては、膀胱が炎症をおこすことで起こります。膀胱内の尿には少量の細菌が存在します。普段は抵抗力がある為に症状は出ませんが、抵抗力が弱った時すれば発症します。排尿を我慢すると膀胱炎になりやすいとよく言われますが、排尿には老廃物を体外へ出すだけでなく、尿道や膀胱を洗い流す働きもあります。これを怠ると細菌が繁殖し膀胱炎を引き起こします。

進行度①: トイレの回数が増え、排尿後もスッキリとした感じがしない。

進行度②: 排尿後にツーンとした、しみるような違和感が出現します。

進行度③: 排尿したにも関わらず、残尿感を感じるようになり、何度もトイレには行きたくなるものの尿量があまりありません。

進行度④: 痛みや残尿感がひどくなり、尿の濁りや尿に血液が混ざることがあります。



男性に多い前立腺肥大症



- I期** ①尿の出が悪くなったり、尿線が細くなったりして少しおかしいと気づく時期。
②トイレに行く回数が増え、夜間頻尿にも悩まされるようになる。
③ただ、排尿は正常に近い状態なので残尿感はない。
- II期** ①排尿の困難度が増して、腹部に力を入れないとうまく尿を出せない。
②残尿も増え排尿してもスッキリしない。
③風邪や花粉症で抗ヒスタミン剤を飲んだらすると、狭くなっていた尿道が完全に閉鎖して、急性尿閉が起こることもある。
- III期** ①肥大による尿道の圧迫が進み、排尿量が極端に減る。普通、膀胱内に300cc程尿がたまると排尿するが、それ以上になっても尿が出ない。
②満杯状態になった膀胱から無意識に尿が漏れる尿失禁を起こしやすい。
③膀胱内圧が上昇して、水腎、水尿感の状態を招き、腎不全に発展する恐れもある。

前立腺肥大症では、上記に記したような病期を正確に診断し、それに応じた治療法を選択する事が欠かせない。その為の診断法として広く用いられるのが国際前立腺スコアです。この他現在の排尿状態に対する自身の満足度を表すQOLスコアと言うものもあります。



自覚症状	全くなし	5回に1回未満	2回に1回未満	2回に1回	2回に1回以上	ほとんど常に
①最近1ヶ月間、排尿後にまだ尿が残っている感じがありましたか？	0点	1点	2点	3点	4点	5点
②最近1ヶ月間、排尿後2時間以内にもう1度行かなければならないことがありましたか？	0	1	2	3	4	5
③最近1ヶ月間、排尿途中で尿が途切れることがありましたか？	0	1	2	3	4	5
④最近1ヶ月間、排尿を我慢するのがつらいことがありましたか？	0	1	2	3	4	5
⑤最近1ヶ月間、尿の勢いが弱いことがありましたか？	0	1	2	3	4	5
⑥最近1ヶ月間、排尿開始時にいきむ必要がありましたか？	0	1	2	3	4	5
⑦最近1ヶ月間、床についてから朝起きるまでに普通何回排尿に起きましたか。	0	1	2	3	4	5

軽症: 0~7 中等度: 8~19 重症: 20~35

