

★**医院ニュース①** 7月6日(木)、7月20日(木)は、伊那中央病院地域救急医療センターで夜間診療に従事します(午後7時～10時過ぎ)よって夕方の診療は18時20分で終了となります。

★**医院ニュース②** 7月18日(火)は終日休診です。宜しくお願いいたします。

★**医院ニュース③** 7月27日(木)、28日(金)は院長自身の講演会のため、18時20分くらいで診療終了となります。午後はお早くだして下さい。

★**医院ニュース④** 8月21日(月)は終日休診です。以前お配りした医院予定表をご訂正下さい。

7月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	★7/18(火)は休診です				

★右は最近撮った「春の鳥たち」です。お腹の白い鳥を四羽集めてみました。



過活動膀胱(OAB)の症状・原因と治療法
過活動膀胱とは？

過活動膀胱は「急に我慢できないような尿意が起こる」「トイレが近い」「急にトイレに行きたくなり、我慢ができず尿が漏れてしまうことがある」などの症状を示す病気です。とても多くの方がこの病気で悩んでいます。

- ①急に尿意をもよおし、漏れそうで我慢できない(尿意切迫感)
- ②トイレが近い(頻尿)、夜中に何度もトイレに起きる(夜間頻尿) → 人がトイレへ行く回数は、日中で5～7回、寝ている間は0回が正常と言われています。日中8回以上トイレに行き、夜間も1回以上おしつこのために起きるようなら、それは頻尿(夜間頻尿)と言えます。
- ③急に尿をしたくなり、トイレまで我慢できずに漏れてしまうことがある(切迫性尿失禁(尿漏れ)) → 尿意切迫感だけでなく、場合によってはトイレまで我慢できずに尿が漏れてしまうこともあります。



症状の確認には、**過活動膀胱症状質問票(OABSS)**(右頁)がよく使われます。過活動膀胱は、多くの女性が悩んでいる病気なので、その症状を伝えることは、恥ずかしいことではありません。他の病気の可能性を含めて確認する検査として、腹部エコー検査(残尿量の測定)、血液検査、尿検査などがあります。

過活動膀胱症状質問票(OABSS)

質問	症状	点数	頻度
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	0	7回以下
		1	8～14回
		2	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	0回
		1	1回
		2	2回
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	0	なし
		1	週に1回より少ない
		2	週に1回以上
4	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	3	1日1回くらい
		4	1日2～4回
		5	1日5回以上
		0	なし
		1	週に1回より少ない
合計点数			点

★この1週間のあなたの状態にもっとも近いものを、ひとつだけ選んで、点数の数字を○で囲んでください。
★質問3の点数が2点以上あり、かつ、合計点数が3点以上の方は、過活動膀胱の可能性がります。

薬物療法、膀胱訓練、骨盤底筋体操で治療できる！

1.薬物療法：おもな薬剤は次の2種類です。

①**抗コリン薬**：自分が意図しないタイミングで膀胱が収縮することを抑えます。副作用に、便秘、口渇、残尿があります。

②**β3刺激薬**：膀胱を弛緩させ、蓄尿機能を高めます。副作用に、γ-GTP上昇、便秘のほか、心拍数増加などがあります。

2.膀胱訓練：トイレに行く間隔を延ばして、膀胱の容量を増やす訓練です。

膀胱訓練の方法

- [1]尿意を感じたら、5分間我慢する。
- [2]5分間我慢できるようになって1カ月ぐらいたしたら、10分間我慢してみる。

[3]10分間我慢できるようになって1カ月ぐらいたしたら、15分間我慢する。このように、できる範囲で少しずつ、トイレに行く間隔を延ばしていく。**最終目標は、2時間半**

3.骨盤底筋体操：尿道を締める骨盤底筋の収縮力を高める訓練です。

※咳やくしゃみをしたときなどに尿がもれてしまう「腹圧性尿失禁」の治療に行われますが、過活動膀胱で見られる「切迫性尿失禁」にも有効です。

[1]外陰部に意識を集中して、肛門と膣・尿道を5～8秒くらいキューと締める。

[2]締めていた部分をゆるめ、数十秒休む。

[3] [1]、[2]の動作を繰り返す(目標は1日30～50回。3～4回に分けて行い、習慣化して毎日継続することが理想的)。

★便秘になると、便が膀胱を刺激して、膀胱機能が不安定になりがちです。また、不眠も夜間頻尿の原因となることがあります。

★規則正しい生活や適度な運動を心がけましょう。

