

頻尿について

「頻繁におしっこに行きたくなって困る」と日常生活で不快感を感じている人は少なくない。QOL（生活の質）の低下につながる頻尿とは何か、原因や病気との関連性、治療方法について伺った。



お話を伺いました
ドクターは…

福岡和白病院 腎・泌尿器外科
吉田 毅 先生

産業医科大卒。2015年より福岡和白病院勤務。医学博士、日本泌尿器学会指導医・専門医。日本内分泌学会内分泌代謝科専門医、日本泌尿器内視鏡・ロボティクス学会腹腔鏡技術認定医、日本内視鏡外科学会技術認定医、ロボット支援手術プロクター

頻尿の目安となる 排尿回数は日中8回以上、 睡眠時2回以上

加齢とともに「最近おしっこが近くなった」「睡眠時に尿意が目覚める」など、不快感を感じている人も多いだろう。そもそも頻尿とは、どのくらいの回数トイレに行くことを指すのだろうか。「1日に何回もトイレに行く状態で、朝起きてから就寝までに8回以上、夜間就寝時に1〜2回以上の排尿がある場合は頻尿です。しかし、1日の排尿回数は水分摂取量によってもさまざまですので、一概に回数だけでは決めきれず、日中8回以下でも自身で排尿回数が多いと感じる場合は頻尿といえます。腎臓でつくられた尿は、尿管を通して膀

胱に溜められ、そこから尿道を通過して体外に排泄されます。膀胱が正しく働くためには、尿を出す力・溜める力・どれくらい溜まっているかを感じる力のバランスが必要で、す。何らかの要因でこれらのバランスが崩れると、膀胱に尿を溜められない、出し切れないといった状態を引き起こし、排尿回数が頻回になつてしまうのです」。

一般的に加齢に伴う症状のイメージがある頻尿ですが、その原因はさまざまで、男性の場合は「前立腺肥大症」によるものが多くを占める。「前立腺肥大症は、歳をとるごとに前立腺がだんだんと大きくなり、尿道を圧迫して尿が出にくくなる病気です。前立腺肥大の症状が始まるのが50歳前後。排尿回数の増加や尿の勢いの低下な

どはよくある初期症状です。さらに症状が進むと、尿が全く出なくなることもあります」。女性の場合は、過活動膀胱や膀胱炎、GSM（閉経関連尿路性器症候群）によるものが多いという。「過活動膀胱は、加齢による膀胱機能の低下、膀胱や尿道などを支えている骨盤底筋が弱くなるなどさまざまな原因で起こります。当院に頻尿で受診される方の1割〜2割は過活動膀胱が原因です。前立腺肥大症は、男性の過活動膀胱の原因にもなっています。また、性別に関係なく尿路感染や尿管結石が原因となることもあります」。

頻尿の自覚があるものの「トイレに行けばいいじゃないか」と放置している人は多いのでは。しかし、「仕事の大事な場面でおしっこを我慢

するのがつらい」「夜中にトイレに行くことで目が冴えてしまう」など、仕事や健康面に及ぼす影響は少なくない。「睡眠中に2回以上起きると睡眠障害につながり、翌日の活動に影響を及ぼします。生活習慣の乱れから昼夜逆転したり、高齢者の方は転倒するリスクもあります。頻尿による不快感があるならば、検査や治療を行うべきでしょう」。泌尿器科を受診することに抵抗がある人もいるかもしれないが、同院のように他の診療科もあると足を運びやすいだろう。排尿のトラブルは決して恥ずかしいことではなく、40代以上であれば男女共に誰にでも起こりうるもの。少しでも不安や不快な症状がある人は、一度検査を受けてみてほしい。

問診と尿検査で 原因を探る 治療は薬物療法が基本

同院の腎・泌尿器外科で最初に行うのは、問診と尿の中に細菌が含まれていないかを調べる尿検査。1日の排尿回数や残尿感の有無などをチェックシートに記入し、症状のスコアを確認する。必要に応じて



身体への負担が少ない、鮮明な3D画像、精密な動きを再現など、低侵襲ロボット支援手術のメリットは大きく、近隣の開業医からの紹介も増えているという

排尿後に膀胱内に残る尿の量を調べる「残尿測定検査」を行うが、腹部にエコーを当てる数分程度の検査で痛みはない。頻尿をはじめとする泌尿器科の検査は、尿検査や超音波検査、レントゲンで原因を突き止めることが大半。陰部を診るケースは実はほとんどない。「まずは問診によって頻尿になった経緯や経過時間、頻尿のタイプ、症状スコアなどを確認します。尿検査で尿に炎症がないかを判断し、炎症がある場合は膀胱炎の治療に入ります。残尿と関連する疾患には、男性では前立腺肥大症や前立腺がん、女性では神経因性膀胱炎などがあります。また、それぞれが合併することもあります。尿検査、超音波検査以外にも、推測される疾患があれば精密検査を実施します。検査で異常がなく、特定される疾患がない場合は、過活動膀胱の可能性が

高いです」。40歳以上の約8人に1人に症状があるといわれる過活動膀胱。同院ではより正確な診断と治療を行うために、患者に排尿日誌の記録を推奨している。トイレに行った時間と回数、排尿量、水分補給の時間と量を記録し、排尿障害の原因を探っていく。過活動膀胱の治療は、膀胱の過敏な収縮を抑える抗コリン剤を使った薬物療法が基本。排尿間隔を少しずつ延長していく「膀胱訓練」や膣や肛門を締めたり緩めたりする「骨盤底筋体操」を並行して行う場合が多い。いずれも「自分は過活動膀胱だろうか」と自己判断で行うのではなく、専門医の診断・指導のもとで行うことが重要だ。

身体への負担が少ない 保険適応のロボット手術

一方、薬物療法で効果が得られない前立腺肥大症や、頻尿の原因の1つである女性の「骨盤臓器脱」では、手術が適応となる。骨盤臓器脱は、膣から骨盤内にあるべき臓器が脱出する疾患で、同院では新しい治療法「腹腔鏡下仙骨脛固定術」および「ロボット支援下仙骨脛固定術」を行っている。かつてはお腹を大きく切る開腹手術で実施していたが、腹腔鏡手術の発展によ



「頻尿は珍しい疾患ではありません。原因は1つではないのでまずは検査を受けてほしい」と話す吉田先生。豊富な知見をもとに治療法を提示し、患者に寄り添ってくれる

り、数カ所の小さな切開部から手術を行うため傷が目立たず、術後の痛みも比較的軽度。福岡県内ではまだ実施施設の少ないロボット手術（RASC）で行えるのも同院の特長だ。「へその高さで4〜5カ所に5〜12mmの穴を開け、そこにロボットの鉗子を挿入するトロッカーという筒状の装置を腹腔内に挿入します。これらのトロッカーから内視鏡カメラ、ロボット用の鉗子などを挿入して、腹腔内で手術操作をします。高画質で立体的な3Dハイビ

ジョンシステムの手術画像と、医師の手の動きを正確に再現する装置により、精緻な手術を行うことができるのです」。腹腔鏡下仙骨脛固定術およびロボット支援下仙骨脛固定術はいずれも保険適応。低侵襲（負担の少ない）手術により術後のスムーズな回復、入院期間の短縮など患者のメリットは大きい。手術療法で頻尿を改善すれば、これま

MEDICAL TOPIC

女性が受診しやすいレディース外来

同院では、2022年には新しく「レディース外来」を開設。婦人科と乳腺外科が担当している。分散していた各診療科を外来エリアの一部に集め、女性が受診しやすい環境を整えた。排尿に関連する症状や困りごとは、レディース外来に相談することも可能。「いきなり泌尿器科を受診するのは抵抗がある…」という女性は、まずは同院に気軽に相談してみよう。

HOSPITAL DATA

社会医療法人財団池友会

福岡和白病院

〒811-0213 福岡市東区和白丘2-2-75
☎092-608-0001
https://www.f-wajirohp.jp



診療科目

内科、消化器内科、腫瘍内科、呼吸器内科、循環器内科、脳神経内科、総合診療救急科、外科、呼吸器外科、形成外科、整形外科、脊髄脊椎外科、脳神経外科、心臓血管外科、乳腺外科、腎・泌尿器外科、眼科、婦人科、皮膚科、放射線科、病理診断科、リハビリテーション科、麻酔科

診療日	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	—
14:00～17:00	○	○	○	○	○	○	—

時間外：救急外来・24時間365日受け入れ

