

『おしっこ』で お悩みの 男性の方へ



【監修】

日本大学医学部 泌尿器科学系 泌尿器科学分野 主任教授 高橋 悟

前立腺肥大症の症状

このような症状は

【排尿症状】



おしっこが途切れる。
若いころと比べおしっこに
勢いがない。



お腹に力をかけて
おしっこをしている。

【排尿後症状】



おしっこが残っている
感じがする。

**膀胱内の尿を出すときに感じる症状で、
排尿症状とよばれます。**

排尿に関する症状は、仕事、掃除、買い物などの日常や、活動に影響します。また、気分の落ち込み、憂うつ、情け気になる症状がある場合は、若々しい活動的な生活を

ありませんか？

【蓄尿症状】



急で我慢できない
くらい、おしっこが
したくなる。

日中、おしっこの
回数が多い。

夜間睡眠中にトイレに
2回以上起きる。

膀胱に尿がたまっていくときに感じる症状で、
蓄尿症状とよばれます。

スポーツ、コンサート、集会などの身体活動や社会的
ない気持ちなど精神面への影響も少なくありません。
取り戻す試みをする。

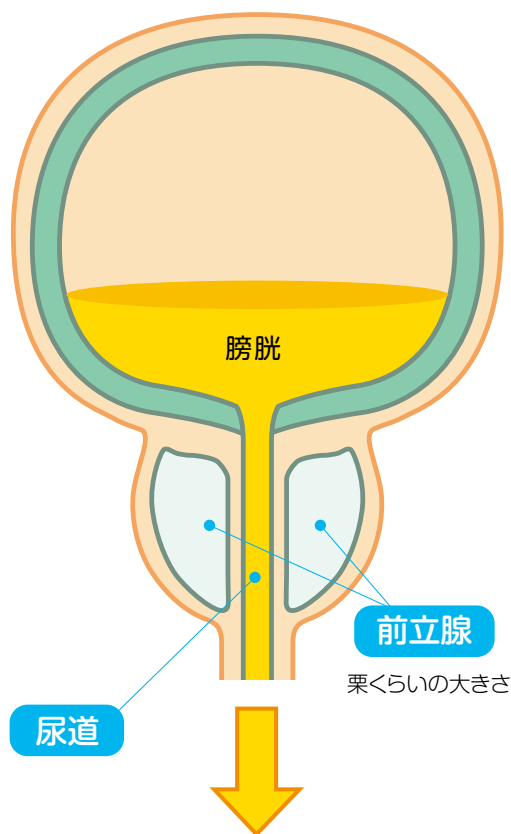
前立腺肥大症とは

加齢とともに前立腺の肥大や緊張がおこり、尿の通り道（尿道）

前立腺とはどのような臓器でしょうか？

栗くらいの大きさで、全体は筋肉と、精液の一部である前立腺液をつくる腺などからなり、生殖器としての役割をもちます。

正常時



前立腺

栗くらいの大きさ

尿道

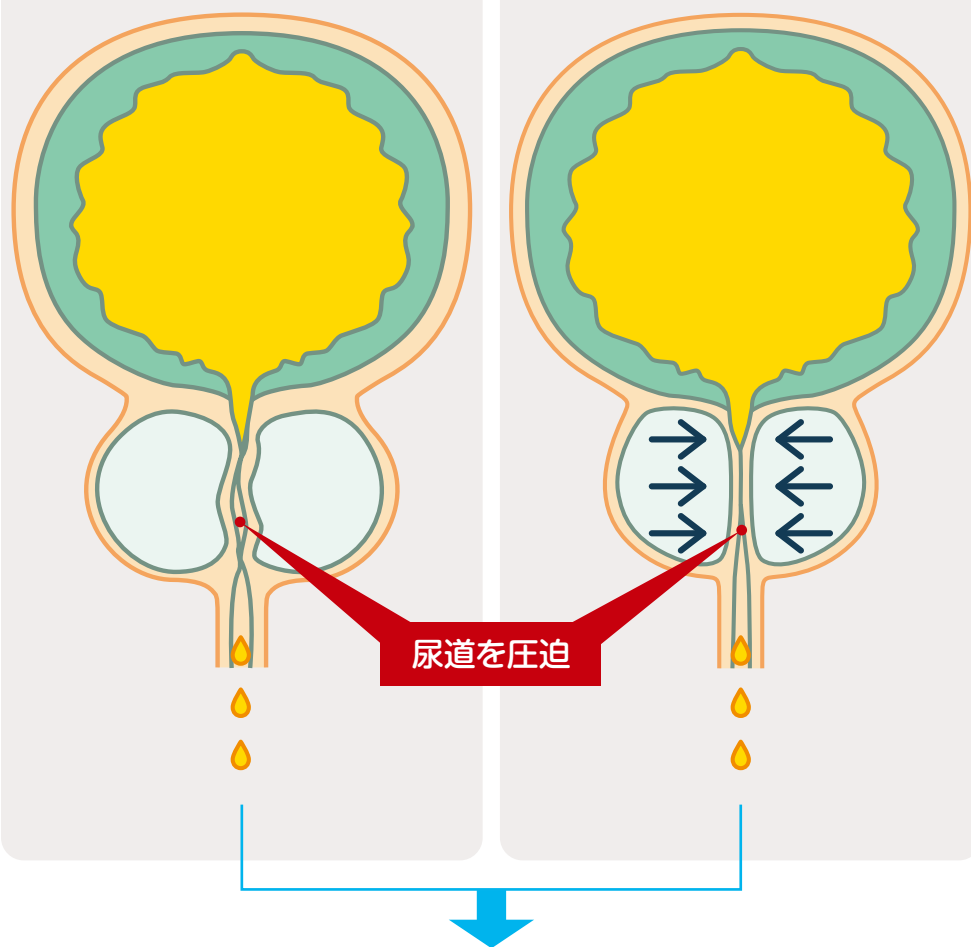
スムーズに排尿

が細くなることによって、排尿のトラブルがおこった状態です。

前立腺肥大症

前立腺が肥大

前立腺が緊張（収縮）



排尿のトラブルが出現

前立腺肥大症の検査

前立腺肥大症の診断では、問診やいくつかの検査を行います。

問診（症状の確認）

気になる排尿に関する症状について尋ねたり、IPSSとQOLスコアという質問票（裏表紙参照）を用いて、患者さんの排尿状態を調べます。



- IPSS（国際前立腺症状スコア）とは
症状を点数化して、合計点数を求めることにより、現在の排尿状態を調べます。

- QOLスコアとは
患者さんが尿の状態でのどの程度困っているかを調べます。

超音波（エコー）検査

前立腺の大きさや形、残尿量を調べる検査として、以下のような検査があります。



- 腹部超音波検査
お腹に超音波を当てる。

- 直腸超音波検査
直腸に検査器具を挿入し、超音波を当てる。

尿流測定 (排尿機能の確認)

トイレの形をした装置に排尿して、尿の勢いや排尿量、排尿時間などを調べます。



血液 (PSA) 検査 (前立腺がんの鑑別)

PSAとは、前立腺でつくられる物質で、ほとんどは前立腺液の中に分泌されますが、一部血液中に入ります。血液中のPSAが増えると、前立腺がんが疑われます。

PSAの量が増加した場合は、詳細な検査を実施し、「前立腺がん」等の他の病気でないかの確認を行います。

PSAの増加がみられる病気

- 前立腺がん
- 前立腺肥大症
- 前立腺の炎症
- 検査による外部刺激 など

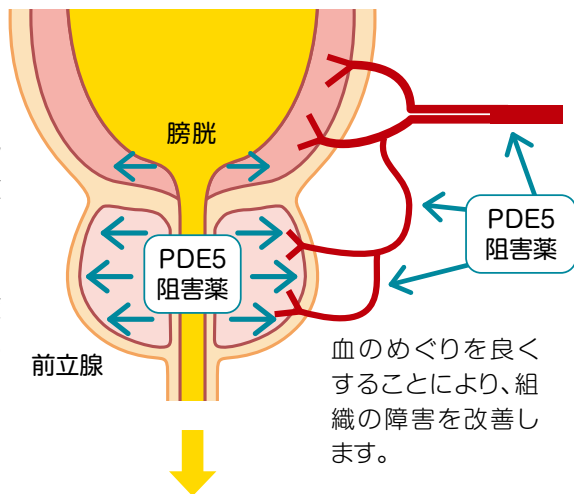
前立腺肥大症に伴う排尿障害

前立腺肥大症の治療は、1980年代までは手術が多く選択されていた主に以下のお薬が用いられています。

PDE5阻害薬の効き方

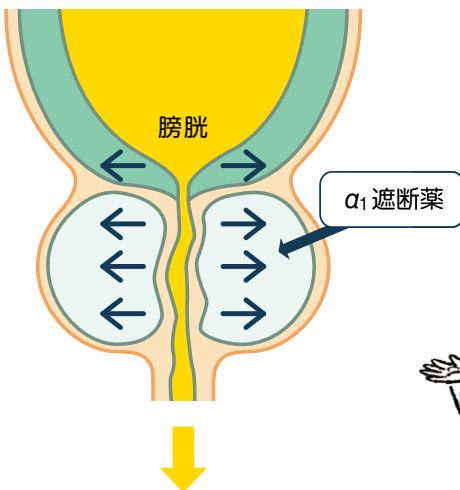
筋肉をゆるめることによって、おしっこの通り道をひろげて尿を出しやすくし、トイレの回数を減らします。

炎症を抑えることで症状を軽減すると考えられています。



α_1 遮断薬の効き方

筋肉をゆるめることによって、おしっこの通り道をひろげて尿を出しやすくし、トイレの回数を減らします。

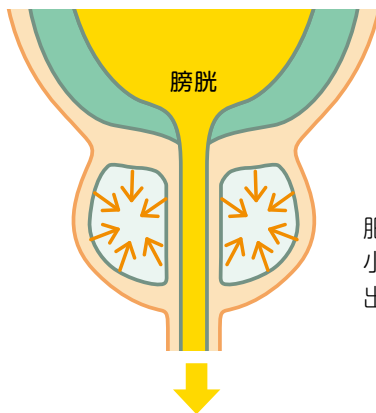


の薬物治療

ましたが、現在では最初にお薬で治療することが多くなりました。

5 α 還元酵素阻害薬の効き方

男性ホルモンの
はたらきを抑え、
大きくなった前立
腺を小さくします。



肥大した前立腺を
小さくしておしっこを
出しやすくする。

漢方薬、植物エキス配合製剤などの効き方

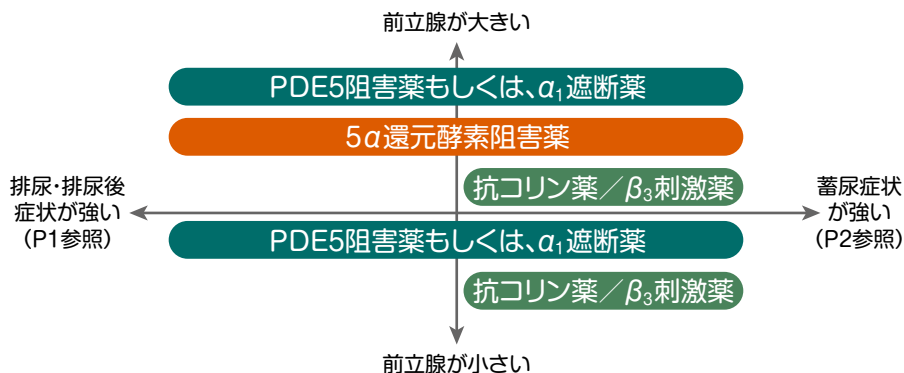
主に炎症を抑えることで症状を軽減すると考えられています。

抗コリン薬*、 β_3 刺激薬*の効き方

膀胱の筋肉の緊張を抑え、トイレの回数を減らします。

*適応:「過活動膀胱における尿意切迫感、頻尿及び切迫性尿失禁」

症状に合わせて、適したお薬が処方されます。



生活での注意点

排尿と生活習慣とは関連しており、日常生活における注意点に気を配ることが、排尿に関する症状を改善したり、悪化を予防することにつながります。



軽い体操や
散歩など
適度な
運動をする



血流を良くし、前立腺のうっ血を予防します。また、適度な疲労感は夜間頻尿による不眠解消にも役立ちます。

下半身を
冷やさない
ようにする



下半身が冷えると、下半身の血流が悪くなり、前立腺がうっ血して、症状を強めることがあります。

運転(自動車、自転車)など
長時間座った姿勢をとらない



長時間座った姿勢をとると、下半身の血流が悪くなり、前立腺がうっ血して、症状を強めることがあります。自転車などでは前立腺が圧迫されます。

毎日、ぬるめのお風呂に
ゆったりとつかる
(40℃前後)



血流を良くし、症状をやわらげる効果があります。

便秘にならないようにする



便秘になると、腸にたまった便が尿道を圧迫し、症状を強めることがあります。

尿を我慢しないようにする



尿を我慢すると、膀胱や腎臓に悪影響をあたえます。

アルコールを飲み過ぎない 過度のコーヒー摂取も 要注意

アルコールやコーヒーの飲み過ぎは、前立腺をうっ血させ、尿が急に出なくなることがあります。



刺激の強い 食べ物は 避ける



刺激の強い食べ物をとると、前立腺を充血させ、尿が急に出なくなることがあります。

適度な 水分をとる



排尿回数が増えることを心配して水分を制限しすぎると、脱水症状に陥る危険があります。

排尿状態をチェックして、結果を医師にご相談ください。

1 IPSSスコア

この1ヵ月の間にどのくらいの割合で下記の症状があったか、お答えください。

【国際前立腺症状スコア(IPSS)】			〈 程 度 〉					
			全くない	割合より少ない 5回に1回の割合	割合より少ない 2回に1回の割合	割合より少ない 2回に1回の割合	割合より多い 2回に1回の割合	ほとんどいつも
症状1	尿をしたあとに、まだ尿が残っている感じがありましたか	残尿感	0	1	2	3	4	5
症状2	尿をしてから2時間以内に、もう一度しなくてはならないことがありましたか	頻尿	0	1	2	3	4	5
症状3	尿をしている間に、尿が何度もとぎれることがありましたか	尿線途絶	0	1	2	3	4	5
症状4	尿を我慢するのが難しいことがありましたか	尿意切迫感	0	1	2	3	4	5
症状5	尿の勢いが弱いことがありましたか	尿勢低下	0	1	2	3	4	5
症状6	尿をし始めるために、お腹に力を入れることがありましたか	腹圧排尿	0	1	2	3	4	5
症状7	夜寝てから朝起きるまでに、ふつう何回尿をするために起きましたか	夜間頻尿	0回 0	1回 1	2回 2	3回 3	4回 4	5回以上 5



排尿後症状



排尿症状



蓄尿症状

合計点数

IPSS重症度(症状1～7の合計点数)

軽症(0～7点)

中等症(8～19点)

重症(20～35点)

点

2 QOLスコア

現在の尿の状態がこのまま変わらずに続くとしたら、どう思いますか。

とても満足	満足	ほぼ満足	なんとかいえない	やや不満	いやだ	とてもいやだ
0	1	2	3	4	5	6
軽症		中等症			重症	
QOL重症度						

点

本問 之夫 ほか:日泌尿会誌 93(6):669-680, 2002より改変