

歳の  
せいだと...

# おしっこ の悩み、 あきらめて いませんか？

男性の場合、前立腺肥大症かもしれません

監修

福島県立医科大学 医学部 泌尿器科学講座 教授

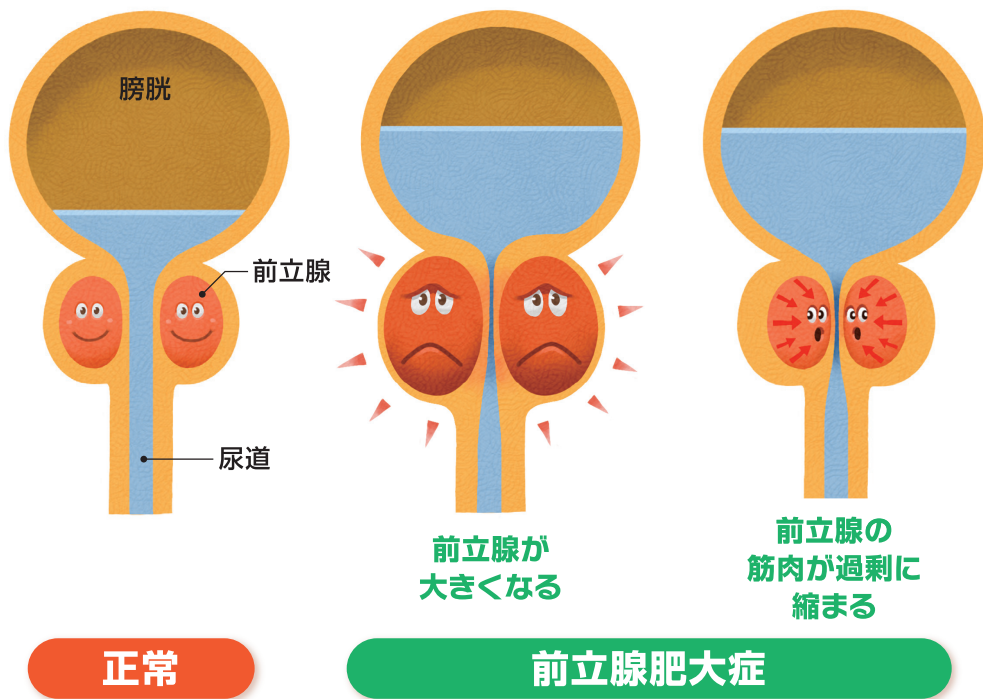
小島 祥敬 先生



# 前立腺肥大症とは？



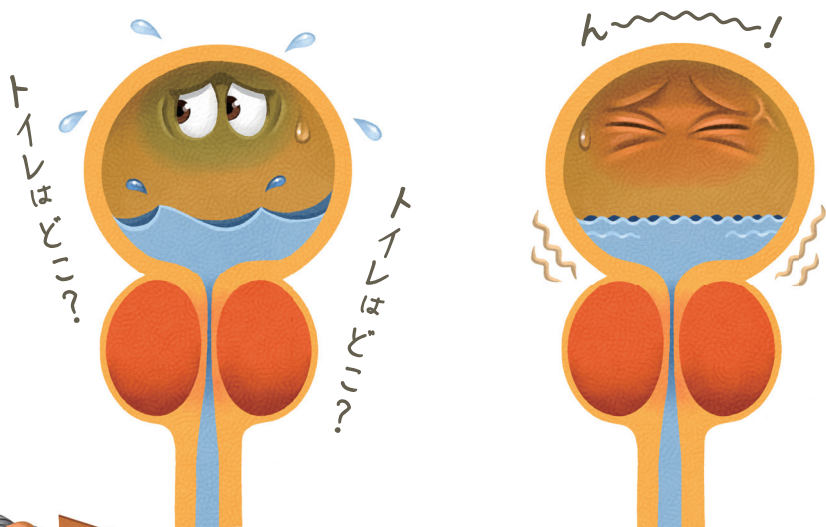
前立腺は男性特有の臓器で、膀胱のすぐ下に、尿道を取り巻くようにあります。一般的に50歳を過ぎたあたりから、加齢とともに大きくなります。前立腺が大きくなったり、前立腺の筋肉が過剰に縮まって尿道が圧迫されることで、尿の通りが悪くなるため、「おしっこの出が悪い」といった症状が現れます。



正常

前立腺肥大症

尿の出が悪い状態を解消しようと膀胱が過敏になったり、完全に尿を出し切れなくなることで、「昼も夜もトイレが近い(頻尿)」・「おしっこが残っている感じがする(残尿感)」といった様々な症状が付随して現れます。このような状態を前立腺肥大症と言います。



### 「トイレが近い」は過活動膀胱?

過活動膀胱とは突然強い尿意が起こり、我慢できなくなる病気です。昼間・夜間にかかわらずトイレが近いという症状が現れます。男性の場合、過活動膀胱は前立腺肥大を原因としていることが多く、前立腺肥大症でも「トイレが近い」という症状が現れます。前立腺肥大症と過活動膀胱はお互いに密接に関係しています。

前立腺肥大症

前立腺肥大症  
+  
過活動膀胱

過活動膀胱

# 前立腺肥大症の主な症状は?



1つの症状だけが現れることは少なく、多くの方が様々な

おしっこを  
出した後も、  
まだ残っている  
感じがする



トイレに何度も  
行きたくなる



おしっこが途中で  
途切れる



急にトイレに  
行きたくなる



症状をあわせもっています。

おしっこ  
の勢いが  
なくなってきた



おなかに  
力を入れないと  
おしっこが出ない



夜間に2回以上、  
トイレに  
起きることが  
続く



最終ページであなたの症状をチェックすることができます。

# どんな検査が行われる?



## 問 診

どのような症状がどの程度あるのかを伺います。簡単な質問票などを使うこともあります。



## 一般的な検査

### ● 血液検査

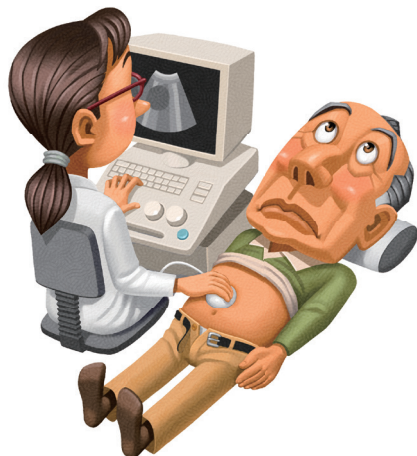
腎臓の働きや、前立腺がんがないかを調べます。

### ● 尿検査

尿に血が混じっていないか、細菌はいないかなど前立腺肥大症と症状が似ている病気の有無を調べます。

### ● 超音波検査

前立腺の大きさや膀胱に残っている尿の量を調べます。



必要に応じて、尿の勢いや前立腺の大きさ、硬さ、表面の状態などを調べる詳しい検査が行われることもあります。

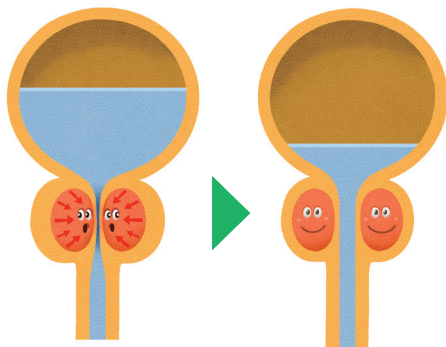
# 前立腺肥大症の治療法は?



## 薬物療法

### ● $\alpha_1$ 遮断薬

前立腺や尿道の過緊張状態を緩和して、尿の出をスムーズにするお薬です。尿の出をスムーズにすることで、膀胱が過敏になっている状態(頻尿)を和らげることもあります。



### ● $5\alpha$ 還元酵素阻害薬・抗男性ホルモン薬

前立腺を小さくして、尿の出をよくするお薬です。

### ● PDE5阻害薬

前立腺や尿道にある血管を広げて、血流量を増やし、尿の出をよくするお薬です。

### ● 漢方薬・植物エキス製剤など

前立腺の炎症を抑えたり、前立腺肥大症の症状を和らげるお薬です。

## 手術療法

薬物療法で効果が出ない場合や症状が重い場合には手術を行うことがあります。代表的な手術としては、尿道から内視鏡を入れて電気メスで前立腺を切除するTURPティューアールピーという方法や、レーザーで切除するHoLEPホーレップという方法があります。

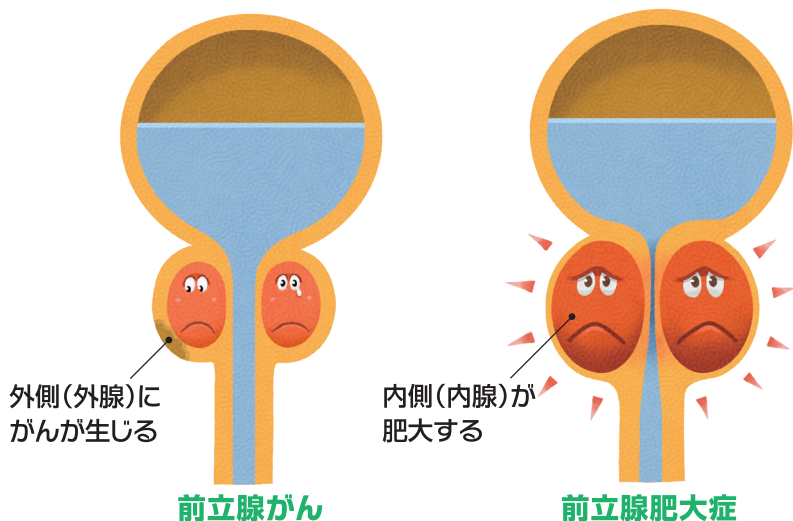
# 前立腺肥大症以外の尿トラブルの

## 前立腺がん

主に前立腺の外側に生じ、症状は進行するまでみられないことが多く、はじめのうちは尿のトラブルが起こりにくいのが特徴です。

一方、前立腺肥大症は前立腺の内側が肥大しますが、前立腺肥大が前立腺がんになることはありません(ただし、前立腺がんと前立腺肥大症が同時に存在することはあります)。

血液検査(PSA検査)により、前立腺がんの可能性を調べることができます。



## 膀胱がん

50歳以上の比較的男性に多い膀胱にできるがんです。痛みを伴わない血尿、頻尿、排尿時の痛み、残尿感などがみられます。

# 原因



## 感染症（急性の前立腺炎・膀胱炎・尿道炎）

細菌感染によって炎症を引き起こします。発熱、頻尿、残尿感、排尿時の痛みなどがみられます。

## 過活動膀胱

膀胱が勝手に縮んだり、過敏な働きをするために、尿が充分たまっていないうちに、急に我慢できない尿意が起こります。

## その他

尿路結石、精神的要因、服用中のお薬などが原因となっている場合もあります。



## 尿トラブルも血管の病気？

最近、メタボリックシンドロームとおしっこの問題は密接に関係していることが指摘されています。メタボリックシンドロームによる動脈硬化が膀胱周辺の血管にまで及び、血流を悪くすることで尿トラブルを引き起こすのではないかと考えられています。メタボリックシンドロームを予防、つまり生活習慣の改善ができれば尿トラブルも防ぐことができるかもしれません。



# 日常生活で注意すること



前立腺肥大症は、日常生活を少し工夫するだけで、症状を日頃からおしこの状態を悪化させない生活習慣を心が

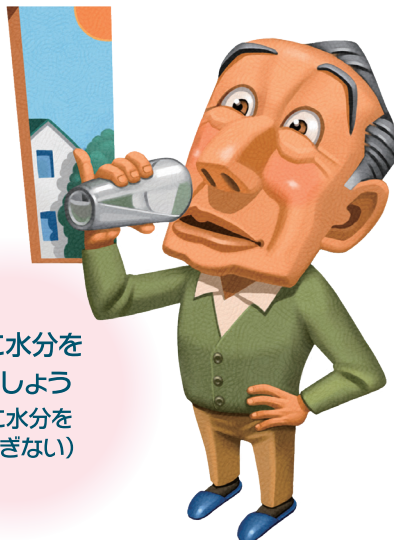
軽い体操や  
散歩など  
適度な運動を  
しましょう



アルコールや  
カフェインを含む  
飲料はほどほどに  
しましょう



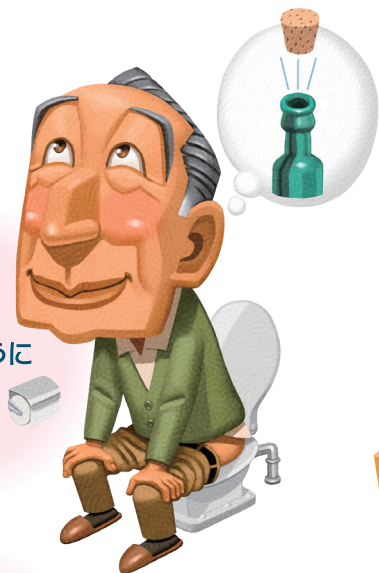
適度に水分を  
とりましょう  
(過剰に水分を  
とりすぎない)



ある程度軽くすることができます。  
けましょう。

下半身を  
冷やさないように  
しましょう

便秘に  
ならないように  
しましょう



刺激の強い  
食べ物は  
避けましょう



運転など  
長時間  
座った姿勢を  
避けましょう



# おしっこの状態をチェックしてみましょう!



この1カ月の様子について、あてはまる数値(点数)に○をつけてください。

どれくらいの割合で次のような症状がありましたか	まったく ない	あまり ない (5回に 1回未満)	たまに ある (2回に 1回未満)	ときどき ある (2回に 1回くらい)	しばしば ある (2回に 1回以上)	ほとんど いつも
おしっこをした後にまだ残っている感じがする	0	1	2	3	4	5
おしっこをして2時間以内にもう一度しなくてはならないことがある	0	1	2	3	4	5
おしっこをしている間に何度も途切れることがある	0	1	2	3	4	5
おしっこを我慢するのが難しいことがある	0	1	2	3	4	5
おしっこの勢いが弱いことがある	0	1	2	3	4	5
おしっこの時におなかに力を入れることがある	0	1	2	3	4	5
夜寝てから朝起きるまで、何回かおしっこのために起きる	0回	1回	2回	3回	4回	5回以上
	0	1	2	3	4	5

○をつけた数値を合計してください。

合計

点

**合計点が8点以上、もしくは気になる症状があれば、医師に相談してみましょう。**

	とても 満足	満足	ほぼ 満足	なんとも いえない	やや 不満	不満	とても 不満
現在のおしっこの状態が、このまま変わらずに続くとしたらどう思いますか	0	1	2	3	4	5	6

**不満に感じている方は、1人で悩まず医師に相談してみましょう。**