

排尿に関するお悩みで 困っていませんか？

監修 北海道泌尿器科記念病院 院長 柿崎 秀宏 先生

監修者の所属・役職は2026年2月時点の情報です



※写真はイメージです。

「トイレが近い」、「我慢できない」、「尿がもれる」、
そんな症状でお困りの場合は、医師・医療関係者に
ご相談ください

「過活動膀胱」とは？

トイレが近いことを、 「年齢のせい」と諦めていませんか？

それは、「過活動膀胱(OAB)」※ という病気が原因かもしれません。

※Overactive Bladderの略

過活動膀胱の主な症状は次の4つで、日常生活に影響が出ることがあります。

尿意切迫感



前触れなく突然トイレに行きたくなり、我慢が難しい

夜間頻尿



就寝中に、1回以上起きてトイレに行く

昼間頻尿



日中に、8回以上トイレに行く

切迫性尿失禁

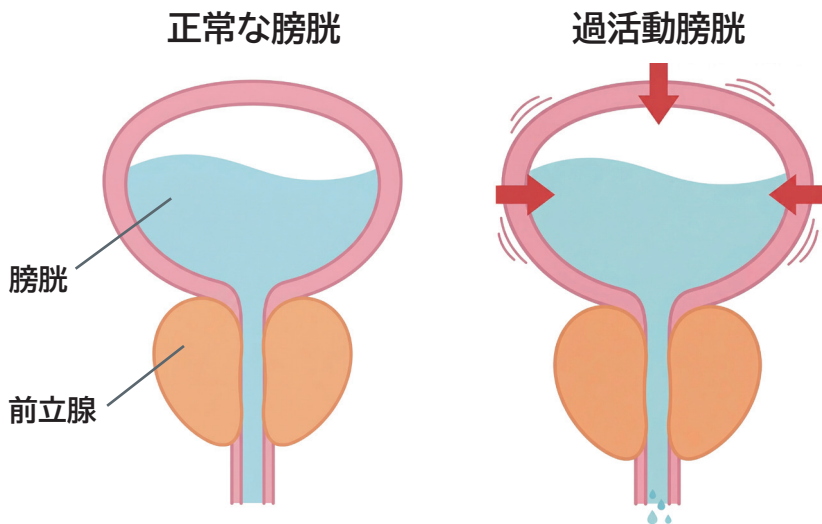


急におしっこがしたくなり、トイレまで我慢できず、もれてしまう

過活動膀胱が起こるしくみは？

過活動膀胱は、膀胱が自分の意思とは関係なく収縮してしまうことで起こります。

そのため、尿がわずかしかたまっていない状態でも、急に強い尿意が生じます。



過活動膀胱の原因とは？

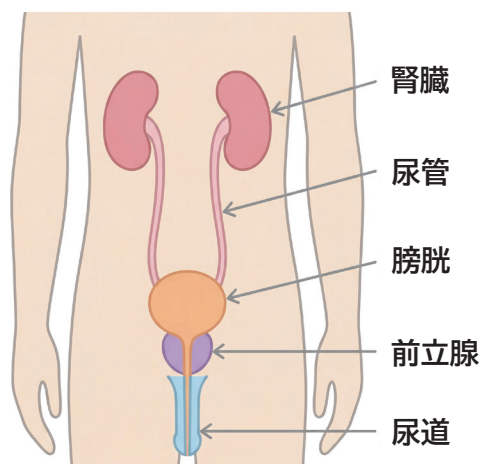
高齢男性の多くは、**前立腺肥大症**が原因です。

前立腺が肥大すると尿道が圧迫されて尿が出にくくなります。排尿のたびに膀胱へ負担がかかり、やがて少しの刺激にも過敏になることがあります。

「前立腺肥大症」とは？

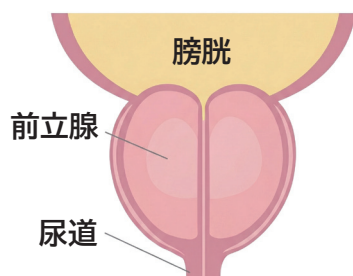
前立腺肥大症ってどんな病気？

前立腺が大きくなることで尿道が圧迫され、排尿にトラブルが生じる病気です。

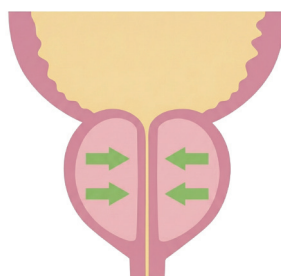


前立腺は膀胱のすぐ下にあり、尿道を取り囲むような形をしています

前立腺が尿道を圧迫する2つの原因



前立腺そのものが
大きくなる



前立腺の筋肉が
過剰に収縮

前立腺肥大症の症状は？

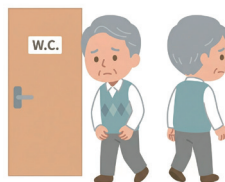
「尿が出にくい」、「トイレが近い」という2つの症状が中心です。

残尿感



出し切っていない
感じがする

昼間頻尿



日中8回以上

尿線途絶



途中でとぎれる

尿意切迫感



我慢ができない
強い尿意

尿勢低下



勢いが弱い

腹圧排尿



おなかに
力をかけて排尿

夜間頻尿



就寝中1回以上

質問票を用いて、あなたの症状を

過活動膀胱症状質問票

以下の症状がどれくらいの頻度でありましたか？

この1週間のあなたの状態にもっとも近いものを1つだけ選んで、点数の数字を○で囲んでください。

質問	症状	点数	頻度
1	朝起きた時から寝るまでに、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	3回以上
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
		3	1日1回くらい
		4	1日2~4回
		5	1日5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	0	なし
		1	週に1回より少ない
		2	週に1回以上
		3	1日1回くらい
		4	1日2~4回
		5	1日5回以上
合計点数			点

(切り取り線)

チェックしてみましよう

前立腺肥大症の質問票

あなたの症状にもっとも近いものを選んで、
点数の数字を○で囲んでください。

I-PSS(国際前立腺症状スコア)

この1ヵ月の間に、どれくらいの割合で 次のような症状がありましたか		全くない	割合より少ない 5回に1回の	割合より少ない 2回に1回の	割合くらい 2回に1回の	割合より多い 2回に1回の	ほとんどいつも
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	0	1	2	3	4	5
2	尿をしてから2時間以内にもう1度 しなくてはならないことがありましたか	0	1	2	3	4	5
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	0	1	2	3	4	5
4	尿を我慢するのが難しいことが ありましたか	0	1	2	3	4	5
5	尿の勢いが弱いことがありましたか	0	1	2	3	4	5
6	尿をし始めるためにおなかに力を 入れることがありましたか	0	1	2	3	4	5
7	夜寝てから朝起きるまでに、 何回尿をするために起きましたか	0回	1回	2回	3回	4回	5回 以上
		0	1	2	3	4	5
合計点数							点

QOL(生活の質)スコア

	とても 満足	満足	ほぼ満足	なんとも いえない	やや不満	いやだ	とても いやだ
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	0	1	2	3	4	5	6
合計点数							点

受診や治療の流れは？

病院やクリニックでは、 最初にどんなことを調べますか？

診察の流れの一例をご紹介します。

問診



問診では、症状や程度について、できるだけ具体的に医師に話しましょう。その際、簡単な質問票を使うこともあります。

事前に5ページと6ページにある質問票を切り取って持参するとスムーズです。

検査

尿トラブルの状態を詳しく調べたり、前立腺肥大症以外の病気を除外したりするために簡単な検査を行うことがあります。



血液検査

感染症やがんの有無などが分かります。

尿検査

血尿や炎症、細菌の有無を調べます。

超音波検査

残尿量、腎臓や膀胱・前立腺の状態、がん・結石の有無を調べます。

過活動膀胱では、

どのような治療を行いますか？

前立腺肥大症がない場合

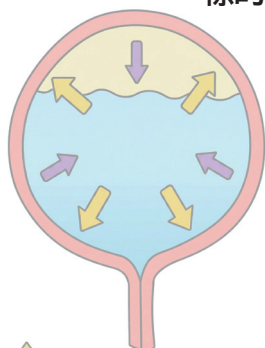
薬物治療

β_3 アドレナリン受容体作動薬や抗コリン薬などが用いられます。

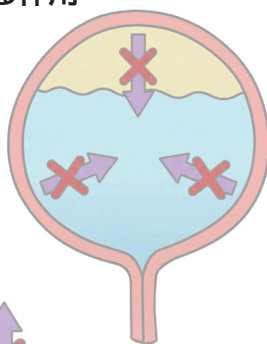
β_3 アドレナリン
受容体作動薬

抗コリン薬

標的部位と期待される作用



↑ 膀胱の筋肉をゆるめる



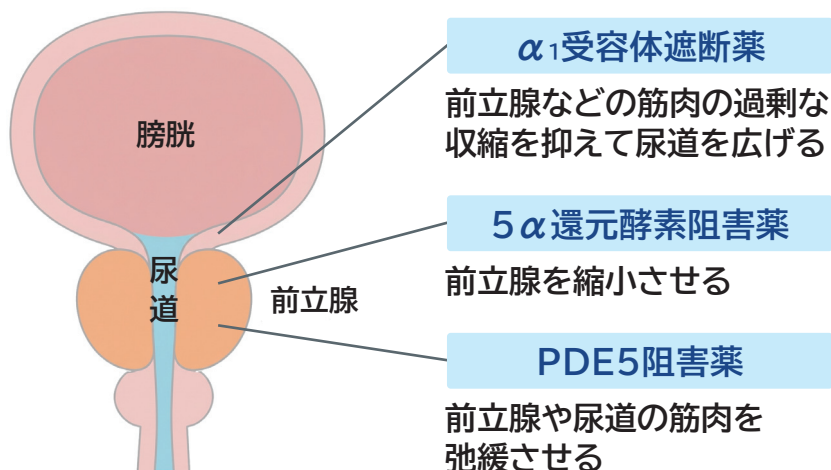
✕ 異常な膀胱収縮をおさえる

その他の治療

薬物治療以外には、行動療法(生活指導、膀胱訓練、理学療法)、神経変調療法、手術療法などがあります。

前立腺肥大症がある場合

主に α_1 受容体遮断薬が用いられ、前立腺や尿道の緊張を和らげる作用があります。そのほか、男性ホルモンに関わる薬が使われることもあります。



症状が改善しない場合、 β_3 アドレナリン受容体作動薬や抗コリン薬を併用することもあります。

また、薬で症状の改善が見られない場合は、手術を行うこともあります。

【注意】尿が出にくい・出ないときの注意

以下の場合、早めに医療機関を受診してください

- ・おなかが張って苦しいのに尿が出ない
- ・トイレに行ってもほとんど出ない状態が続く
- ・急に尿が出なくなった

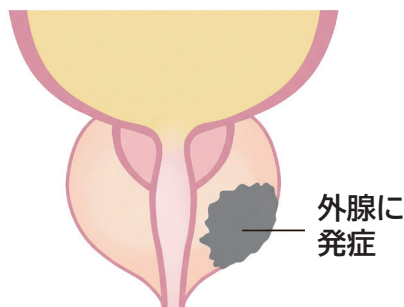
過活動膀胱以外の排尿に関する病気

前立腺がん

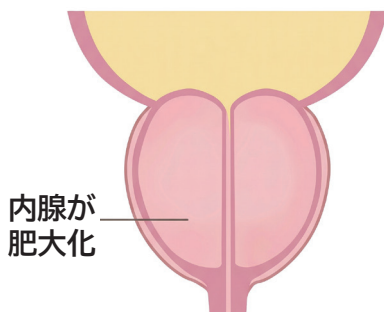
前立腺にできるがんで、初期は自覚症状が乏しいことがあります。進行すると、頻尿や排尿困難など前立腺肥大症に似た症状が現れることがあります。

前立腺がんは男性で最も罹患数の多いがんの一つで、高齢者に多いとされています。

前立腺がん



前立腺肥大症



*国立がん研究センターがん情報サービス 全国がん罹患データ(2016年-2017年)より

早期発見・早期治療のために、50歳以上の方はPSA検査を受けることが推奨されます。PSA検査は血液検査で、がん検診やかかりつけ医で受けられます。

自覚症状がなくても定期的に受けることが重要です。

膀胱がん

膀胱の粘膜に悪性の腫瘍ができる病気です。
血尿、排尿痛、頻尿などが現れることがあります。

感染症（膀胱炎や尿道炎など）

膀胱や尿道などが細菌感染する病気です。
頻尿、残尿感、排尿痛、発熱などがみられます。

心因性の頻尿（神経性頻尿）

精神的な原因で頻尿が現れる病気です。
緊張時に尿意が強まり、リラックス時や睡眠中は
症状が軽減します。

膀胱結石

膀胱内に結石ができる病気です。
無症状の場合もありますが、排尿痛や血尿が出る
ことがあります。

Q&A

過活動膀胱ならびに前立腺肥大症についてのご質問にお答えします



過活動膀胱と前立腺肥大症の違いはなんですか？

過活動膀胱は「強い尿意を我慢できない」などの症状群を指します。前立腺肥大症はその原因の一つで、患者さんの約50～75%に過活動膀胱症状がみられるとされています¹⁾。

1)日本排尿機能学会/過活動膀胱診療ガイドライン作成委員会 編：過活動膀胱診療ガイドライン[第2版]，リッチヒルメディカル，p.175，2015



なぜ頻尿と、尿の出にくさが同時に起こるのですか？

前立腺肥大症で尿の通り道が狭くなると、膀胱に負担がかかり、膀胱が過敏になります。その結果、「出にくいのに近い・我慢できない」という状態が同時に起こります。これは珍しいことではありません。



前立腺肥大症の治療だけでは、頻尿は治らないのですか？

前立腺の治療で改善する方もいますが、膀胱の過敏さが残る場合は頻尿が続くことがあります。その場合、膀胱に対する治療を追加することがあります。



生活で気をつけることはありますか？

便秘の改善、刺激物(アルコール・カフェイン)のとり過ぎを控える、過度な水分摂取を避ける、下半身を冷やさないことが有用な場合があります。

ただし、全ての前立腺肥大症や過活動膀胱の症状がよくなるわけではないので、早めに医師に相談しましょう。



この治療の目標は『完治』ですか？

目標は、「トイレの不安を減らし、日常生活を楽にすること」です。症状をコントロールし、生活の質を保つことが大切です。

