

めうゆう ひろば

You & Urology = 泌尿器科

第49号

2022.12



発行:里見腎泌尿器科・野口 純男
〒238-0007 横須賀市若松町1-10 野口ビル 5F
TEL:046-821-3367・FAX:046-821-3368

『実は結構多い良性の肉眼的血尿』

皆さんは『尿が赤くなった、尿に血が混じった』という症状を聞くとまず、がんなどの病気を思い浮かべるかもしれません。実際に血尿が出る病気の中でもっとも怖い病気である尿路上皮がん（膀胱がん、腎孟がん、尿管がん）は『無症候性肉眼的血尿』で見つかることが多いのも事実です。そのために泌尿器科医は肉眼的血尿の患者さんが受診された場合、中高年者の場合はまず、尿路上皮がんを考えて検査をします（尿検査、超音波エコー検査などです）。しかし、長年、泌尿器科クリニックで診療していると良性の疾患でも肉眼的血尿の患者さんを診る機会が多くあります。当院には老若男女問わず毎日のように肉眼的血尿の患者さんが受診されています。

女性では年齢を問わず急性膀胱炎にともなう肉眼的血尿が最も多く、抗生素で治療後に消失します。また、中高年の女性では健康診断や人間ドックで顕微鏡的血尿（微量の血尿）が指摘されることがよくありますが、腎機能の低下（尿蛋白や血清クレアチニン値の上昇）がなければほとんど病的意味はない血尿です。

中高年男性では前立腺肥大症でしばしば肉眼的血尿が出現します。前立腺部尿道からの血尿で、中等度以上の前立腺肥大症の患者さんで、自転車などで急に運動をした後に多く、安静にしていれば自然に止まることがほとん

どです。しかし、抗凝固剤（血液をさらさらにする薬）を内服中の患者さんでは、出血が持続して出血部位を内視鏡的に凝固する手術が必要になることもありますので注意が必要です。前立腺肥大症の患者さんは、軽症では内服薬が効果ありますが、血尿、尿閉、尿路感染、膀胱結石を合併するような方は手術をお勧めです。

また、若い男性で多いのは尿管結石と射精後血尿でしょう。尿管結石は側背部痛や下腹部痛を伴うことが多く、結石が下降してくると血尿を伴うことも多く、膀胱に出れば痛みは止まり、次の排尿時に小さな結石と血液が尿中に同時に出てくることがあります。射精後の血尿は前夜に性交渉があった翌日の朝、初めの尿が血尿であわてて受診されることが多いです。若い患者さんの場合は殆ど問題ないですが、中高年者の場合は前立腺がんや膀胱がんが見つかることもありますので泌尿器科受診をお勧めします。



『過活動膀胱(OAB)について』

過活動膀胱（OAB）は、自分の意志に反して膀胱が収縮してしまう状態です。原因はさまざまなのですが、次のような症状がおこります。

- ①尿意切迫感：急におしっこがしたくなり、もれそうな感じになる。
- ②切迫性尿失禁：尿意切迫感がおこり、本当にもらしてしまう。
- ③昼間頻尿：日中のトイレの回数が多い。
- ④夜間頻尿：就寝後にトイレのために一回以上起きてしまう。

国際的な OAB の定義は以上なのですが、殆どの高齢者は一度は経験していると思います。しかし、これらの症状が毎日繰り返して起きてしまい、日常生活に支障をきたすようになると病気として認識するようになります。泌尿器科医を受診することになります。中年以上の女性に多い病気ですが、男性にも起こります。男性では前立腺肥大症のひとつの症状としても起こり、前立腺肥大症の患者さんの約 50% は OAB の症状も合併するといわれています。また、脳脊髄疾患などの神経疾患の症状や過度のストレス、カフェイン過量摂取で起こる場合もありますが、詳細な発生機序または不明の点が多い病気です。

治療には薬物療法が有効です。特に症状が軽い場合は β_3 受容体作動薬（ベオーバ、ベタニス）は有効です。中等症以上の場合には抗コリン薬（ベシケア、トビエースなど）を併用する場合もありますが、前立腺肥大症の男性では排尿困難が悪化してしまう場合もあり、慎重な服用が必要です。医師と相談してください。

薬物療法の他には行動療法が効果がある場合が多いです。まずは、カフェインの制限です。影響が強く出る人が日本人には多く、1 日 5-6 杯飲んでいたコーヒーを、1-2 杯にしたら OAB が治ったという患者さんは何人もいました。カフェインは紅茶やチョコレートなどにも多いのでご用心を。ストレスの緩和も重要です。コーヒーはストレス緩和には効果があるのですが、OAB 症状が出る人は他の方法（瞑想、深呼吸、音楽など）を考えてください。寒さ対策も重要です。寒いときにトイレのことを意識しすぎると症状がさらにひどくなることもあります。

OAB には積極的な行動療法としては膀胱訓練があります（次頁）。

『膀胱訓練について』

膀胱訓練は簡単に言うと『排尿を我慢する訓練』です。膀胱はある程度の尿(通常は150-200ml程度)がたまると尿意を感じますが、これを初発尿意と言います。ある程度は我慢できますが、我慢の限界(最大尿意量)は日本人では300~500mlと言われています。膀胱も加齢による変化や個人差がありますので高齢者では500mlはなかなか貯められなくなってきます。過活動膀胱の患者さんは100mlも貯められなくなる方もいます。

膀胱訓練の具体的な方法は尿意があっても排尿を我慢して、トイレに行く時間を少しづつ延ばしてゆくことです。膀胱に十分な尿量がたまるまで(200~300mlが目標です)尿意をコントロールすることが目的です。

一度の尿意を我慢するとしばらく尿意を感じなくなる時間帯があります。

2度目か3度目の尿意が出たら思い切って排尿します。30-60分我慢できれば目標に近くになります。尿意を我慢する時間帯には骨盤底筋体操(肛門から尿道まで支えている骨盤底筋を意識して締める体操です:パンフレットがありますので聞いてみて下さい)同時にを行うと、より効果的です。

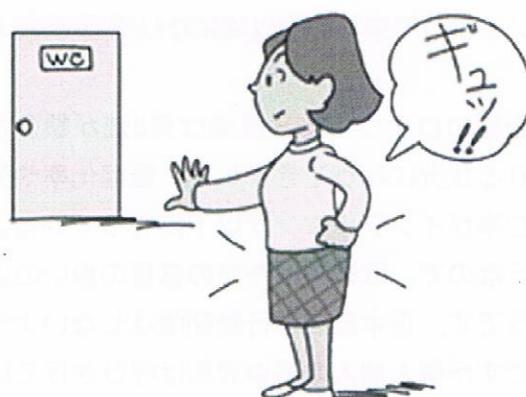
膀胱訓練は3日坊主では意味がありません。毎日、行うと1か月から3か月くらいで効果が出てくるくらいに考えていた方がいいで

す。頑張りすぎて下着を濡らすこともあると思いますのであらかじめ尿パッドなどあてて行うことをお勧めします。下着を濡らすことはかなりトラウマになりますので。かえってストレスになって逆効果にもなりかねませんので準備はしておきましょう。

ただし、膀胱訓練を行ってはいけない場合もあります。それは急性膀胱炎の初期の段階です。少し排尿後に違和感を感じても我慢していると本格的な膀胱炎になり、症状(排尿痛、残尿感、血尿など)が悪化します。

さらに我慢すると急性腎盂腎炎になり高熱、背部痛などの症状がでてきて入院が必要になる場合もありますので排尿後の違和感を感じたら早めに泌尿器科受診が必要です。

膀胱訓練はいつでも、どこでも、だれでも出来る簡単な訓練ですので日頃から頻尿で悩んでいる方はまず、施行することをお勧めします。



☆☆診療分担表☆☆

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ～ 12:30	野 口	代 診	野 口		野 口	代 診
午後 3:00 ～ 6:00	野 口	第1代 診 第2代 野 口 第3代 診 第4代 野 口 第5代 診	野 口		野 口	

● お知らせ ●

○冬季休暇は下記の通りです。
12月28日（水）火12:00まで～1月
3日（火）まで休診いたします。

— * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — *

— 編集雑記 —

■今日は、泌尿器科の日常診療でよく遭遇する血尿、過活動膀胱の話題でした。私も古希になり、トイレの回数が増えていることを実感しています。また、自分で実感してみて初めて患者さんの気持ちもわかるようになってきました。自分が若い健康な医者のころは教科書的にはわかったつもりでも、実際はよくわからていなかったような気がします。私も今は膀胱訓練を時々しています。

■来年の4月からオンライン資格確認が各医療機関で原則義務化となりました。マイナンバーカードを保険証代わりに使えるようになるので便利にはなりますが、急に制度がかわることに戸惑う患者さんも多いのでは？当院でも準備はするようになりますが、全国一斉に行うので、カードリーダー不足やオンラインの配線変更の依頼も殺到しているようで来年の春以降になりそうです。

■新型コロナウィルス感染は第8波が懸念される状況になってきました。重症化率や死亡率がインフルエンザ以下になっているようなので、欧米ではただの感冒の扱いのようです。日本政府は行動制限はしないですが個人個人の感染対策は呼びかけてい

ます。やはり、人混みに出る時にはマスクはした方がいいですね。診察室では引き続いてマスク診察をお願いします。

■おすすめ図書コーナー。最近読んだ中で推薦する本の紹介です。

『どうせ死ぬなら自宅がいい』 近藤誠著
「人生、終わりよければすべてよし」をかなえるために今日から準備できることはなにか？それは自然にまかせたがんばらない生き方である。いい人生だったと笑って旅立てるための実践指南書で、近藤先生の本としては（7月に故人となり絶筆になりましたが）とてもためになりました。

『変異ウィルスとの闘い』 黒木登志夫著
この2年間は本当に新型コロナウィルスとの闘い、特に次々と変異するウィルスとどのように立ち向かうのか、国により取り組み方が違うものの世界中のすべての人間がワクチンに対する従来の考え方を変えた2年でした。黒木先生は癌研究者ですが平易な文章で分かりやすくコロナウィルス、ワクチンについて、あるいはわが国で医療逼迫はなぜおこったのか、などについて解説してくれています。