

みんなの健康ラジオ

『過活動膀胱(治療)』

(2019年6月6日放送)

横浜市泌尿器科医会

山手駅前通りつちや泌尿器科・内科

土屋 ふとし

行動療法

- 体重減少
- 水分やカフェインを摂り過ぎない
- 便秘解消

など

膀胱訓練

トイレを我慢する！

特徴

排尿をがまんして膀胱を拡張する

科学的根拠あります

骨盤底筋体操を行いながらがまんすると効果が高まる（副交感神経の働きを高める）

具体的には...

少しずつ15～60分単位でがまんする間隔を延ばしていく。目標は2～3時間がまんできる状態。

骨盤底筋訓練

膣と肛門を意識的に締めたり、
緩める体操

排尿筋異常反射を改善する

特徴

- 女性の切迫性尿失禁に対して特に膀胱訓練との併用により有効
- 男性に対する有効性は明らかではない

過活動膀胱の薬による治療

抗コリン薬

膀胱の神経の過敏な働きを抑えます

- 有効性や安全性について最も検証されている
- 口内乾燥、便秘、排尿困難等の副作用がある

B3 アドレナリン 受容体刺激薬

膀胱を弛緩させる

- 口内乾燥、残尿増加などの副作用が少ない

男性の過活動膀胱の原因は？

高齢男性で最も多い原因は

前立腺肥大症

前立腺の肥大により尿が出にくい状態が続き、膀胱が過敏に働くようになる。高齢男性の過活動膀胱の原因として最も多い。

過活動膀胱の原因が前立腺肥大症の場合

薬の治療として α_1 （アルファワン）ブロッカーという薬が第一に使われます。