

第 59 回けんこう教室開催レポート

10月20日(土)、第59回けんこう教室「知れば知るほど奥が深い排尿症状の話」を開催しました。講師は小野澤瑞樹 腎泌尿器外科 副部長が務め、163名の方が来場しました。



小野澤 瑞樹
腎泌尿器外科 副部長

今回のテーマは、排尿にまつわる疾患のお話。人は飲食を通して1日あたり2500mlの水分を摂取し、同量を尿や便、蒸発などによって排出しています。そのうち尿として1日当たり1400ml程度を排出しています。また、「たまってきたな」というときで通常150ml、「もう我慢できない」というときで300~500mlほどのおしっこを出しています。排尿に関して気になることがあります。患者さんが病院を受診した際に、情報のやり取りがうまくいかないことがあります。医師は問診を通して、症状の訴えから病気かどうか、病気だとすればどの部分のどんな病気かを類推します。詳細な問診で、かなり多くの病状を推測ができますが、「(トイレに行くのが)まめで困っています」という回答だと、回数が多いのか、尿の量が多いのかなど判然とせず、正確な診断ができません。そうしたときには、「排尿日誌」(排尿の記録をつけるメモ)が有効です。

例えば、回数が多いのに毎回尿の量が少ない場合、患者さんはトイレに行くのが煩わしくなり、水分を取るのを我慢してしまうことがあります。泌尿器科的にもこうした量の少ない頻尿は問題です。水分摂取を我慢することも問題です。「排尿日誌」をつけて相談してもらえると、診断をする上で大きく役立つのだそうです。講演では、加齢で膀胱の括約筋がうまく調整できなくなった例や、前立腺肥大症で排尿に問題が起こった例、膀胱炎で尿をしたくても出ない、出ても残尿感が収まらないなどで受診した例などを紹介しました。

検査や治療についても、最近では日進月歩です。超音波を使った痛くない検査も増えています。治療方法は薬や手術など多岐にわたります。薬では、美容整形で使うボトックスを膀胱に使用して過活動膀胱の症状を緩和できます。夜間頻尿は、もう1~2年もすると画期的な薬が出ると期待されています。手術では、前立腺を切ったり削ったりせずに、尿道などから入れた器具で溶かす方法もあります。お困りのことがありましたら、ぜひ当科にご相談ください。

講演後には、小河 裕樹 理学療法士による、括約筋を鍛える「骨盤底筋体操」を実演しました。この体操を行うと括約筋を鍛えることができ、尿漏れをしにくくなるそうです。どんな姿勢でもできるので、テレビを見ながら、家事をしながら、バスや電車を待ちながらやってみましょう。



「骨盤底筋体操」を
実演した小河 PT

○次回は、**11月17日(土)14:00~15:00**に
第60回けんこう教室 (当院研究棟2F 大会議室)
「あなたにも身近な形成外科」
松崎 恭一 形成外科、国際医療福祉大学医学部形成外科学主任教授
を予定しています。