



舞鶴医療センター便り

おしっこの悩み

おしっこの悩み=下部尿路症状

お年を召されるにつれ、おしっこの悩みを感じられる方は多くいらっしゃると思いますが、具体的な症状としては「夜中のトイレの回数が多い」「尿が漏れてしまう」「排尿の我慢が効かない」「尿を出し切るのに時間がかかってしまう」等多岐に渡ると思います。専門的には、そのようなおしっこの悩みをまとめて「下部尿路症状」と呼んでいます。「下部尿路」とは尿の通り道の中での下部、膀胱から尿の出口である外尿道口までの事を言います。膀胱、尿道、加えて男性であれば前立腺がこの範囲に含まれます。

「下部尿路症状」はさらに「排尿症状」と「蓄尿症状」に分類されます。排尿症状は「おしっこが出し辛い」という悩み、蓄尿症状は「おしっこがため辛い、あるいは我慢できずに漏らしてしまう」という悩みです。

そもそも、尿を膀胱に溜めて排出する仕組みはどうなっているのでしょうか？腎臓で造られた尿は尿管という管を通して膀胱へ運ばれて来ます。膀胱は筋肉と粘膜で出来た袋状の臓器ですが、ある程度膀胱内に尿が溜まると膀胱内の圧力がわずかに上昇し、この段階で尿が溜まってきたという情報が脳に送られます（初発尿意）。しかしながら蓄尿の仕組みが正常な方の場合、この段階の尿意に対し体が特に反応する事は無く、更に尿を溜め続ける事が出来ます。膀胱容量は平均 500mL 程と言われていますが、これに近い量まで尿が溜まって来ると膀胱内の圧力の上昇と強い尿意（最大尿意）が生じます。この段階でトイレまで移動し、尿道を締めている筋肉が緩むとともに膀胱の筋肉が収縮する事で排尿されます。これが正常な排尿の仕組みです。

このような正常な排尿を司る部分のどこか一か所にでも異常があると、正常な排尿が得られない、すなわち「下部尿路症状」をきたす可能性がある訳です。具体的には…①初発尿意の段階でトイレに行きたくなってしまう ②最大尿意を迎える前に勝手に膀胱の筋肉が縮んでしまう ③最大尿意の段階になっても膀胱の筋肉が収縮してくれない ④最大尿意を迎えてからトイレへの移動に時間がかかり、トイレに着く前に膀胱の筋肉が収縮してしまう ⑤膀胱の筋肉が収縮し、尿道の筋肉も緩んでいるが尿道の抵抗が高く尿が出て行ってくれない、あるいは尿の勢いが悪く、出し切るのに時間がかかる ⑥尿の勢いが悪いため膀胱内の尿を出し切っていないのに排尿が終了し、膀胱内に尿が残ってしまう→常に膀胱内に尿が残ってしまうため、何かのはずみでトイレに行きたくなる

こういった現象が起こる可能性があります。どうでしょうか、一口に「おしっこの悩み」といっても様々な原因で、様々な症状が起こるという事がお判りいただけただかと思えます。我々泌尿器科医は、患者様の訴えといくつかの検査で患者様に実際にどういった現象が起こっていて悩みが生じているのかを診断します。

当院では多様な症状に対応する薬剤を取り揃えております。おしっこの悩みをお持ちの方、気軽に泌尿器科外来へお越しください。

(文責：泌尿器科 針貝 俊治)

発行元：舞鶴医療センター 広報委員会