

## 過活動膀胱

### 女性のためのガイド

1. 正常な膀胱はどのように働くのでしょうか？
2. 過活動膀胱 (OAB) とは何ですか？
3. OABの原因は何ですか？
4. どのように診断するのですか？
5. どのような治療法がありますか？

「過活動膀胱」とはよくみられる病気で、不快で不都合な症状を起こします。昼間も夜間も、何度もトイレに駆け込まなければならなくなり、トイレに間に合わずに漏れてしまうこともあります。

この小冊子では過活動膀胱とは何か、何が原因か、そしてどのような対応法があるかをお示しします。

正常な膀胱はどのように働くのでしょうか？

膀胱は風船と似ています。尿がつくられ膀胱に貯まると、もっと多量の尿が貯められるように膀胱の壁は伸びます。トイレにたどり着き排尿するまで尿道括約筋という膀胱の出口を閉めている筋肉のバルブのような働きで尿は膀胱の中に貯められます。バルブ機能は膀胱の下方にある骨盤底筋によって補助されており、これらの骨盤底筋は咳をしたりくしゃみをしたりするときに締まり尿が漏れないようにします。膀胱内にたくさん尿が貯まってくると、排尿したくなりますが我慢することができます。トイレの中で排尿しようと思うと、脳からの命令で膀胱の筋肉は収縮して尿を出して膀胱を空っぽにします。同時に膀胱の出口を締めているバルブ機能をはたす筋肉と骨盤底筋が緩み、尿が勢いよく出ます。昼間で4~8回、夜間は1回程度の排尿が必要となります。

過活動膀胱 (OAB) とは何ですか？

OABという病名は膀胱に関する以下のような症状からつけられました：

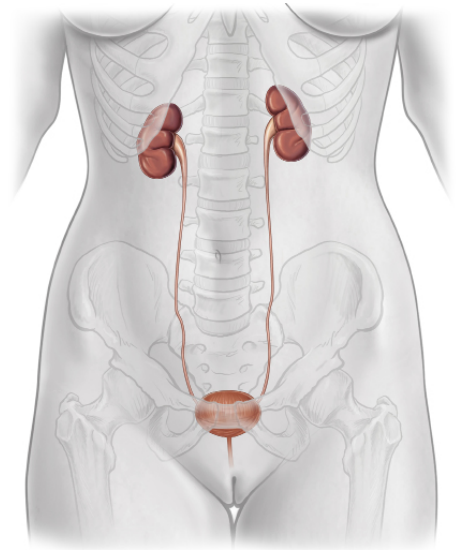
- 尿意切迫感—突然起こる我慢できない尿意のことで、尿が膀胱に貯まってなくても起こります。トイレに間に合わず漏れることもあり、これを切迫性尿失禁といいます。
- 頻尿—昼間に頻回にトイレに行くことをいい、多くは7回以上を頻尿といいます。
- 夜間頻尿—夜間寝ている間にトイレのために1回以上起きることです。

OABはすべての年代の女性(男性も)に悪影響を与えますが、単に加齢だけが原因ではありません。

OABの原因は何ですか？

OABの症状は膀胱の筋肉が勝手に収縮して尿を出そうとしてしまうことが原因です。この症状は予兆もなく、本人が予期しない時に起こります。

OABの症状は膀胱の筋肉が勝手に収縮して尿を出そうとしてしまうことが原因です。この症状は予兆もなく、本人が予期しない時に起こります。



尿路

医師や看護師はOAB症状のよくある原因の一つとして尿路感染症がないかを診るために尿検査をします。また膀胱に結石や腫瘍がないかどうかを確認するための検査をすることもあります。OABは神経から影響を受けていることもあります。腹圧性尿失禁の手術を受けた方もOABになりやすくなります。摂取している水分の量や種類によってもOAB症状を起こします。例えばカフェインを含む飲料はOAB症状を悪化させると考えられています。

しかしOABの正確な原因がわからない場合も多いのです。でもOAB症状を改善するための治療法はたくさんあります。

どのように診断するのですか？

医師はあなたの膀胱の状態、水分摂取、健康状態に関していくつか質問をします。

OAB症状に影響する可能性がある婦人科的な問題がないか検査します。飲水量や排尿量を確認するため排尿日誌をつけてみましょう。排尿日誌によって1日の水分の摂取量や膀胱にどのくらい尿が貯められるかを判断することができます。排尿日誌はホームページからダウンロードすることができます。

あなたに必要な検査を以下に示します：

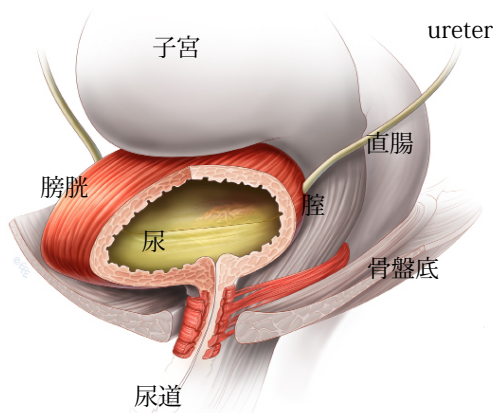
- 尿検査—尿路感染症(膀胱炎など)や血尿がないかを調べます。
- 残尿検査—超音波検査を用いて排尿後に膀胱に尿が残っていないかを調べます(細い管を膀胱内に入れて調べることもあります)。
- 尿流動態検査—膀胱に水を入れながら膀胱の筋肉の活動を調べることができます。この検査では膀胱に異常な収縮(排尿筋過活動)がないか、また膀胱の出口のバルブが漏れやすいか(バルブが弱くて漏れるのが腹圧性尿失禁です)、排尿によって膀胱を空にできるかもわかります。

どのような治療法がありますか？

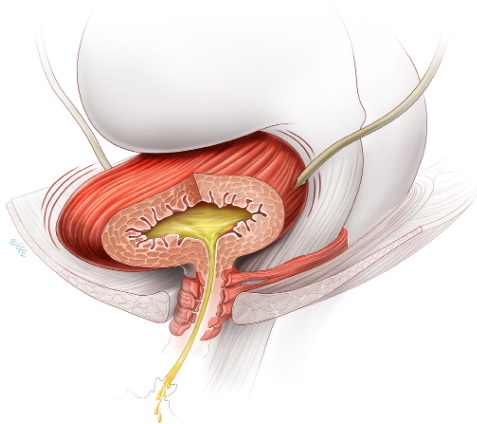
OABにはいろいろな治療法があります。生活スタイルをかえるだけでもOAB症状を改善することができます。

カフェインを含む飲み物、たとえばコーヒー、紅茶、コーラはOAB症状を悪化させます。これらの飲み物を減らすことにより症状は改善します。炭酸飲料、フルーツジュース、アルコールもOAB症状を起こす場合があります。排尿日誌を記録することによってどのような飲み物があなたの症状を悪化させる

半分程度尿が貯まった段階では正常な膀胱は緩んでいます。



過活動膀胱では半分程度の尿の貯まりで、膀胱に収縮が起こり尿漏れの原因となります。



のか探してみましょう。水、ハーブ茶、カフェインぬきの飲み物に変更してみることも効果的です。水分を控えたくりますが、1日の水分量として1.5~2 Lは必要です。

### 膀胱訓練

トイレに頻回に行く習慣が身につけてしまうと、尿意切迫感のために常にトイレの近くにいなけらなければならなくなります。トイレの習慣はOABを悪化させます。あなたの膀胱はますます尿を貯めることができなくなります。膀胱訓練とはトイレに行く回数を減らし、より膀胱に尿を貯められるようにすることを目的としています。尿意を感じたときにトイレに行くまでの時間をだんだん伸ばして、尿を貯める時間を長くすることです。医師や理学療法士がより多くの情報を提供します。より詳しい内容はホームページの「膀胱訓練」の項をご覧ください。

### 薬物治療

OABを改善させるために、様々な薬物治療法があります。担当医から薬を処方されても、水分摂取量のコントロールと膀胱訓練は重要です。治療薬は尿をより長く貯めやすくし、トイレに行く回数を減らし（昼間も夜間も）、尿漏れを減らします。この薬には口内乾燥（口渇）という副作用があります。副作用のため自分にあった薬への変更が必要な場合もあります。便秘の副作用もありますが、食事内容に注意し、便秘薬で治療することでOABの薬物治療を続けることは可能です。数か月の薬物治療によってOABの症状がよくなり薬を止められることもあります。しかし多くの女性でOAB症状をコントロールするために長期間薬物治療を継続しなければならぬこともあります。

### その他の治療

適切な水分の摂取量の調節、膀胱訓練、薬物治療はほとんどのOABの女性には効果的です。しかし少数のOABの女性ではこれらの治療をしても症状が残ってしまうこともあります。このような場合には以下の治療があります：

ボツリヌス毒素—局所麻酔下に膀胱鏡を用いてボツリヌス毒素を膀胱に注入します。膀胱の筋肉を緩めて、尿意切迫感を改善させ、膀胱により多くの尿を貯めやすくします。ボツリヌス毒素による長期の成績はまだよくわかっていませんが、効果的な治療方法と考えられています（最大80%の治癒率）。効果は最大9か月間継続し、その後再び薬の注入が必要となることもあります。また治療後に尿の排出障害（尿が出にくくなる）のために自己導尿が必要となることが20%の女性に認められます。担当医から詳しい説明を受けてください。

脛骨神経刺激療法—くるぶし周囲の膀胱の働きをつかさどる神経系を刺激するという治療方法です。くるぶしの近くに小さな針を挿入して脛骨神経を刺激する方法です。間接的に膀胱の働きを調節している神経を刺激しその働きを再調整します。

仙骨神経刺激療法—膀胱の働きを調節している仙骨神経を直接刺激する方法です。体内に神経刺激装置を埋め込む方法ですので、他の治療がうまくいかない重症な方や症状が残存する方に対して、専門医によって行われます。

担当医はあなたにもっとも適した治療方法を選択します。OAB症状は完全には治らないかもしれませんが、この小冊子によってたくさんの治療方法があることを理解していただき、あなたの症状をうまく調整することで、膀胱の症状によって生活の質(QOL)が低下しないようになれば幸いです。



この小冊子に記載されている情報は教育目的にのみ使用されることを意図しています。医師や医療従事者によって行われる特定の病状の診断または治療に使用されるものではありません。

Translated by: The Japanese Society of Female Pelvic Floor Medicine (JPFPM)