

尿の回数が多い？頻尿は何回から？過活動膀胱について

文 佐々木 裕

text by Hiroshi Sasaki

皆さんこんにちは。今日は頻尿のお話です。

泌尿器科の外来において「尿の回数が多いです」と来院される患者さんは非常に多いんです。では、何回から頻尿というのでしょうか。昼間（起きてから寝るまで）は8回以上、夜間は1回以上を頻尿とする定義があるんです。

頻尿の原因は、大きく分けて2つあります。1つは、水分の過剰摂取による頻尿、もう1つは、尿は十分に溜まっていけないのに膀胱が収縮してしまう「過活動膀胱」によるものです。

一般に1回の排尿量は、約200（400ml程度）です。十分に溜まっています、回数が多い場合は、水分の過剰摂取が原因と考えられます。飲んでい水分だけでなく、食事などに含まれる水分も含まれます。昼間、コーヒーなどのカフェインを多く摂取している方も頻尿となることがあります。1回排尿量がしっかり出ているのに回数が多い方は、水分、カフェイン、アルコールなど注意してみてください。逆に尿量が多くないのに回数が多い場合、過活動膀胱が考えられます。過活動膀胱は、

年齢による膀胱機能の低下、膀胱を支える骨盤底筋の脆弱化、脳梗塞・脳出血・脊柱管狭窄症などの脳や脊椎の神経疾患、前立腺肥大症など原因は様々です。

そもそも膀胱内圧は、尿が溜まるとどう変化するのでしょうか。膀胱に尿が溜まると膀胱内圧は少しずつ上昇しますが、実は違うんです。膀胱内圧は、尿が溜まっても低圧でほとんど上昇せず、尿が一定量溜まると内圧が上昇し、それを尿意として感じ排尿しています。尿が溜まる途中で、膀胱の収縮が起こると尿意を感じトイレに行く、これが過活動膀胱のメカニズムです。

頻尿の治療は、原因疾患の治療、薬物治療、膀胱に溜める練習をする膀胱訓練などの行動療法、ボトックス治療など、原因により変わりますが様々な治療が行われています。

まずは、ご自身の症状、下記に当てはまりませんか。

- ・トイレが気になり外出・旅行が億劫になっっている
- ・頻繁にトイレに行っている
- ・夜間に2回以上、トイレに起きています。

- ・急にトイレに駆け込むことが多い
- ・トイレに駆け込む前にもれてしまう
- ・こんな症状がある皆さん、ぜひお気軽に泌尿器科で一度ご相談してみてください。

Profile

佐々木クリニック泌尿器科 芝大門 院長
慈恵医大 泌尿器科 非常勤講師
1973年生まれ。1999年、慈恵医大卒。虎の門病院、東海大学、トロント大学を経て慈恵医大で長く前立腺がんの研究・診断・治療を行ってきた。特に腹腔鏡・ロボット支援手術は2000例以上の執刀・指導経験を持つ。また、前立腺MRI/US 融合標的生検の先進医療では、保険適用に尽力した。多くのがん患者さんが不安を持つなかで、少しでも安心に変えられるような施設の必要性を感じ、2022年11月、東京都港区に泌尿器科専門の佐々木クリニック泌尿器科芝大門を開院した。メンズヘルス医学会テストステロン治療認定医として男性更年期外来も行っている。



泌尿器科の患者さんが不安のない日々を過ごせるように