

生活の質を下げる
ことにもつながります

尿のトラブルで 困っているなら 相談を



「NPO法人 快適な排尿をめざす全国ネットの会」理事長・上田朋宏さん

誰かに話すのはためられる、一人で悩んでいる…。そんな尿のトラブルを抱えている人も少なくないのでは。尿に関しての困りごとをどうすればいいのかについて、泌尿器科の専門医で「NPO法人 快適な排尿をめざす全国ネットの会」理事長の上田朋宏さんに聞きました。

「頻尿や尿もれを『気のせい』、『年のせい』と、安易に結論づけないこと、それが排尿の悩みに向き合う第一歩です。排尿の問題も、実はガンなどの病気と同様、早期対応が大切です」と上田さん。約30年前に薬が出たことなどが転機となり、排

尿に1人は排尿障害に関わる何らかの症状を抱えていることが分かっていました。そのうち医療機関にかかっている人は3%という結果でした。いまだに、相談できずに人知れず悩んでいる患者さんは多いのです」

排尿記録をつけて

受診するとスムーズ

排尿障害には、頻尿、尿もれ、尿失禁、排尿困難などがあります。自分の症状を明らかにするために、有効なのが尿の記録をつけること(表参照)。3日ほどでいいので、こうした記録をつけて持参すると何が問題なのか見えやすく、診断もしやすいといえます。

おっしゃる方もいます。また、初期であれば生活習慣の指導で治せたものが、悪化して手術が必要になることも。ちょっとしたことで、受診していただけたらと思います」



「頻尿といっても、尿の量が多い場合と、出てくると回数が増えてしまう場合とでは治療に使う薬が違います。あらかじめトラブルの質が分かっている場合は、正しい薬を使った治療を早くスタートできます」とのことです。

「受診後に症状が改善され、『これならもっと早く来ればよかった』と

「頻尿、尿もれ、尿失禁、排尿困難などがある場合は、生活の質を下げてしまうもの。高齢者の場合、排尿障害をきっかけに外出や友達に会うのをためらうようになれば、認知症のリスクが上がるかもしれません。今後、ますます進む高齢化の視点から、対策をとるのは大切なことですね。」

尿の記録が役立ちます

- 1日に何cc出ているか(通常はコップ1杯、300cc程度が目安)
- 1日に何回行くか(昼間8回以上あるいは夜間3回以上トイレに行く状態だと頻尿と判定)
- おしっこの状態(にごっていないか、など)