

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。尿に関する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」(<http://www.hainyo-net.org>)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よ」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

尿疾患への対応がずいぶん変わったのだそう。それに伴い、患者の意識も変化してきてはいるものの、まだ十分とは言えないと話が続けます。

「15年ほど前に4000人を対象に実施した調査で、40歳以上の女性の2人に1人、男性の10人

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も、有効なのが尿の記録をつけることだそうです。

「頻尿といっても、尿の量が多い場合と、出にくくて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と、正しい薬を使った治療を早くスタートできますよ」と上田さん。

同年も悩んだうえ来院

した人のなかには、服用している高血圧の薬に含まれる利尿剤が原因だったため、それを変えることで改善した例もあるのだとか。

「頻尿、尿もれ、尿失禁といったトラブルは日常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と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、対策を定めるのは大切なことですね。」

「排尿障害の認知度はまだまだ低いと感じています。こうした記事を読むことで、『もしこうした

私が悩んでいることは病気かも。治せるかも』と気づき、受診につながってほしいと思っています。」



尿の記録が役立ちます

- 1回に何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）