

生活習慣と排尿障害
日常生活から見直す排尿ケア



▲泌尿器科 排尿ケアセンター
吉川羊子

多くの方が悩む「過活動膀胱」

最近では、テレビでも排尿障害に関するお薬や、尿ケア製品（パッド、オムツなど）の情報をCMなどで頻繁に眼にすることが多くなっています。かつては「排尿の不具合をメディアでとりあげるのタブーである」という考え方も強かったようですが、実際には悩んでいる方が多いのですから、様々な情報がオープンになることは望ましいことでしょう。例えば

「過活動膀胱」は頻尿・尿失禁を主な症状とする症候群ですが、お薬で改善しますよ、というCMを見ることがある、という方もおられるのではないのでしょうか。この症状は突然の強い尿意が起きると「トイレまで間に合わない」「下着をおろすまでのわずかな時間」に「待たされた感じがきかない」というような訴えを伴う排尿の不具合です。日本でも40歳以上の方の約8人に1人にこの症状があるといわれていますが、実際に治療を受けている方は2割にも満たないといわれています。

生活への影響も

頻尿や尿失禁は、痛みや熱などを伴わない場合は、ただちに生命に関わる健康障害ではありません。しかし、人によってはこの症状のために「生活の質」が低下します。観劇や旅行をあきらめたり、場合によってはお仕事に影響

がでる方もおられますから、何も対処をしない、ということでは望ましくありません。実は、排尿障害は必ずしも病院を受診しなくても、日常生活で改善できることがたくさんあるのです。

メタボとの関連あり

一つは食生活です。最近の研究では「メタボリック症候群」と診断された方に「過活動膀胱」の割合が多いということが指摘されています。「メタボリック症候群」では内臓脂肪蓄積によって高血圧、高血糖、脂質異常が起これり、これが動脈硬化につながって、さらには脳血管障害や心疾患につながるということが問題とされています。このことは実は膀胱機能にも関連します。膀胱の機能障害を阻害する要因として「虚血」があります。膀胱を養う血管の血流が低下すると「過活動膀胱」につながるのです。糖分や塩分の多い味付け、糖質や脂質に偏った食事の方は体重も増加しやすくなります。

やはり運動が一番

もう一つは運動です。肥満の改善、ということもありますが、膀胱機能に関しては特に骨盤内の血流は重要です。足腰の運動、体幹を鍛える運動を積極的に行うことで骨盤内の血流が改善すると排尿障害の改善も期待できます。日常生活で座る時間が長い方などは特に意識して下肢の運動を行ってみてください。まず、生活習慣から改善することも排尿ケアの第一歩です。