

理学療法士から説明!

## 排尿トラブルを運動で予防しよう!



リハビリテーション科  
理学療法士  
和田千尋  
わたちひろ

頻尿や失禁などの排尿トラブルは意外にも運動で改善する場合があります。

加齢や出産に伴い、おしっこの悩みは増えていますか?実はこれらのトラブルには筋肉が関係しているんです!

### 【排尿トラブルに対する運動療法】

排尿トラブルの1つに、夜間頻尿があります。その原因として生活要因や薬剤的要因、器質的要因などがあげられます。器質的要因の中には「過活動膀胱」や「腹圧性尿失禁」といった疾患があります。

「過活動膀胱」とは、その名の通り「膀胱が活動しすぎる」つまり、十分に尿が溜まっていないのに排尿筋が収縮して尿意を催し、頻尿を招く疾患です。「腹圧性



尿失禁」とは、尿道括約筋などの骨盤底筋の緩みにより、咳やくしゃみ、重い荷物を持った時、運動時など、お腹に力が入ったりする時に尿が漏れることを言います。

これらの治療方法として薬物療法などもありますが、実は運動療法も治療の一つに挙げられます。

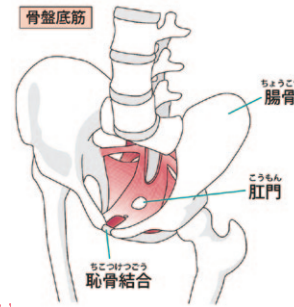
代表的な運動療法の1つに骨盤底筋トレーニングがあり、過活動膀胱に対して60-80%、腹圧性尿失禁に対して50-80%の改善効果があるとされています。

### 【骨盤底筋って何?】

骨盤の底で膀胱や子宮、臓器等を支えているハンモック状の筋肉です。弱まったり伸びきってしまうと失禁したり、尿意が近くなったりする影響が出てきます。

特に、加齢や出産等により低下していくことが知られており、例えば女性では、80歳で尿道周囲の筋繊維は7分の1に減少することがわかっています。

骨盤底筋を鍛えることによって排尿筋の機能を改善し、頻尿や失禁、失便などを制御する効果があるとされています。



### 【骨盤底筋のトレーニング】

骨盤底筋トレーニングの方法は、おならを我慢するようにお尻をキュッと締めるように意識しながら実施しましょう。難しいようであれば咳払いしながら力を入れてみてください。骨盤底筋トレーニングははじめてから効果が出るまでには3ヶ月必要といわれています!コツコツと毎日継続してみましょう。

### やってみよう! 骨盤底筋トレーニング

- 1 力いっぱい骨盤底筋に力を入れます
- 2 そのあと5秒休みます
- 3 1・2を10回繰り返しましょう
- 4 3が終わったら、5回できるだけ速く骨盤底筋に力をいれます



ぎゅっと締める



ゆっくりゆるめる

1日5セット行ってみましょう。

座っている時や立っている時など日常生活での様々な姿勢で行ってみましょう。

# くす通信

第243号  
2021年5月1日

国立病院機構熊本医療センター 発行

泌尿器科より

## 夜間頻尿について

理学療法士より

## 排尿トラブルを運動で予防しよう!



5月

### 「くす(樟)」の由来について

くす(樟)は常緑の広葉樹で、熊本城内に多く見られます。種々の精油成分を含み、良い香りがします。樟脳をはじめ色々な薬用成分が抽出されるなど有用な薬用樹でもあります。

また、くすし(薬師)とは、医師のことを指し、くすしぶみ(薬師書)は医術に関する書物のことを言います。

本誌はこの「くす」にあやかり、健康な生活を送るために情報を提供しております。お気軽にお読み下さい。

# 夜間頻尿 について



泌尿器科医師

やまなか たつろう  
山中 達郎

## 「夜間頻尿」

### 夜間頻尿とは

日本排尿機能学会によると40歳以上の日本人の中で夜間頻尿を認める方はなんと約「**4500万人**」以上とされています。

夜間頻尿とは「入眠中に排尿のために1回以上起きなければならない状態」と定義されており、下部尿路症状(LUTS)を持つ患者さまの中で**最も困る症状**として挙げられるのが、この**夜間頻尿**とされています。

### 「夜間排尿2回が治療の分かれ目」

しかし、年齢や性別、ライフスタイルなどによって夜間頻尿の生活に対する影響は異なるとされています。では、どうなれば治療の必要があるのでしょうか。

第一には、患者さま本人が困っているかどうかであり、例え1回だけ夜間に起きたとしても患者さまが生活に支障が出ているとお考えなら、治療を一考する価値はあると思います。

次に、夜間頻尿がもたらす弊害という面から考えてみましょう。報告によると**2回以上の夜間排尿を必要とする高齢者は1回以下の夜間排尿の高齢者と比較して有意に骨折及び死亡率が高かった**というデータ(表1)があります。その他にも睡眠障害・QOLに関する複数の研究からも夜間頻尿が深刻な影響を持つのは、夜間排尿が2回以上からと考えられています。つまり、治療により夜間排尿を2回未満にすることができれば、死亡率や骨折リスクを下げる可能性があるため、**夜間排尿2回以上が治療の分かれ目**という考えも出来ると思います。

## 「原因と治療」

夜間頻尿の原因は多岐にわたり、前立腺肥大症や過活動膀胱といった器質的要因やアルコール摂取などの生活的要因、血圧降下剤などの使用による薬剤的要因、抗利尿ホルモンの異常や水の過剰摂取による夜間多尿が主にあげられます。泌尿器科では患者さまに排尿日誌を記入していただき、それに基づき原因を精査し、行動療法や薬物療法、場合によっては手術まで含めた包括的な治療を行っております。

また、最近では上記した**夜間多尿(表2)**が大きな**トピックス**となっており、その治療薬である**デスマプレシン**は、2019年に男性における夜間頻尿に対して保険収載され、2020年に改定された「夜間頻尿診療ガイドライン」でも推奨 Grade A とその有用性が報告されています。

「夜に起きて困っているけど、年も取っている仕方ないかな」「祖父が毎日夜頻回にトイレに行くけど、転んで骨折しないかしら」など夜間頻尿にお困りの方は、一度泌尿器科のドアを叩いてみてはいかがでしょうか。

表1

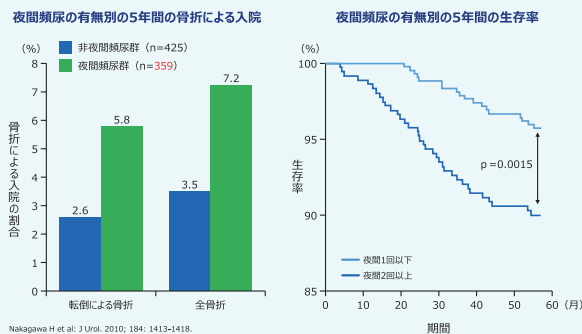


表2

## 夜間多尿の診断基準

- 夜間尿量が 10ml/kg 以上
- 夜間尿量が 90ml/時間 以上
- 夜間多尿指数 (夜間尿量/24時間尿量) が65歳以上で33%以上 65歳未満で20%以上

## 泌尿器科の紹介

当院の泌尿器科は悪性腫瘍、下部尿路機能障害、男性不妊症、小児泌尿器科まで泌尿器科全般の治療を行っております。

特に悪性腫瘍には力を入れており、膀胱癌は年間患者数約300人であり、国内でもトップレベルです。令和2年からは筋層非浸潤膀胱癌に対して再発率低下を目的に光線力学診断技術(ALA-PDD)を開始しました。

標準的な治療に加え当院ならではの診療も提供しています。腎癌では令和1年より局所麻酔下に凍結治療を開始しており、前立腺癌でも平成26年より密封小線源治療を開始し低侵襲治療を積極的に取り入れています。

また、当院の特徴として救急疾患にも全て対応しています。お困りのことがあればお気軽にご連絡ください。

## 国立病院機構熊本医療センター

- 📍 診察日 月曜日～金曜日
  - 📍 休診日 土・日曜日及び祝日  
年末年始(12月29日～翌年1月3日)
  - 📍 受付時間 8:15～11:00
- 〒860-0008 熊本市中央区二の丸1-5  
TEL 096(353)6501 (代表)  
FAX 096(325)2519  
H P <https://kumamoto.hosp.go.jp/>

※ 形成外科のみ受付は、水曜日以外の13:30～16:30となります。

※ 一部の科では、午後に予約診療を行っていますが、新患、予約のない方の午後診療は行っておりません。急患はいつでも受診できます。