

尿失禁の治療・予防について

~Urinary incontinence~



泌尿器科部長

安田 雅春

Masaharu Yasuda

日本泌尿器学会専門医

日本泌尿器学会指導医

平成元年高知大学医学部卒業。

10月1日付けで、高知大学医学部附属病院より県立あき総合病院勤務医となる。水瓶座のA型。

好きな言葉『不幸を治す薬は、ただもう希望よりほかにない。』
ウィリアム・シェイクスピア。
好きな花は赤いスイートピー。



今

回は尿失禁についてお話ししたいと思います。老後の豊かな生活を送るにあたり、排泄の問題はかなり重要となってきます。特に成人女性における尿失禁の経験率は約25%との報告もあり、4人に1人が程度の差はあれなんらかの尿漏れを経験していることとなります。多くの女性が尿漏れに悩んでいるが、なかなか家族や親しい人にも相談できないのが現状ではないでしょうか。

尿

失禁は腹圧性尿失禁と切迫性尿失禁の2つに大きく分けられることができます。腹圧性尿失禁は、くしゃみや咳・重い物などを持ったときに尿が漏れてしまう状態です。発生機序には骨盤を支える骨盤底筋の脆弱が原因とされ出産と関連があると考えられています。これに対して切迫性尿失禁は尿意を催すと、もう待たがきかないといった強い尿意を感じ、あっという間に尿が漏れてしまったという状態です。現在、テレビコマーシャルなどで放映されている過活動膀胱がこれにあたります。原因としては加齢やホルモンの関与が考えられますが原因不明のことも多いようです。

腹

圧性尿失禁の治療としては骨盤の筋肉を自身で鍛える骨盤底筋体操が有効とされており、「自宅でも簡単に行うことができますのでぜひ試してみてください」と思います。この骨盤底筋体操で効果がないときには薬物療法や低周波刺激治療も効果が期待できます。尿失禁の程度がかなり重く、これらの治療が無効である場合には手術をお勧めしたいと思います。

最

近では膣壁と腹部に「ごく小さな切開を加えるだけで手術が可能なメッシュテープを用いた手術法が一般的となっており、手術の成功率も90%近くまで改善されてきています。

も

し尿失禁でお困りの方がおりましたら泌尿器科に相談されると良いでしょう。

