

過活動膀胱

～「我慢できない突然の尿意」に悩む人へ～



過活動膀胱は、
排尿の仕組みが低下して起こります

排尿の仕組みは、脳と膀胱、尿道の連携によって成り立っています。まず、腎臓で作られた尿は膀胱にたまります。

膀胱に尿が半分くらいたまると、「尿がたまっ
た」という信号が脳に伝わります。

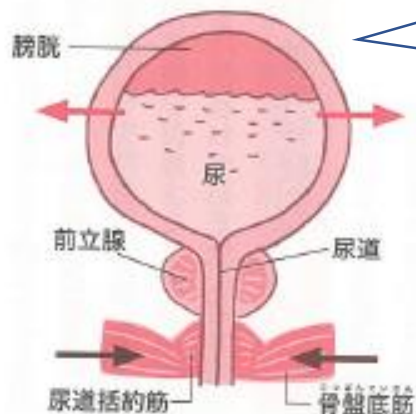
このとき、私たちは尿意を感じます。次に、脳は状況に合わせて排尿するか、しないかを判断します。排尿すると判断した場合は、脳からの指令で膀胱が収縮し、尿道が広がって、たまった尿を排出します。排尿しない場合は、膀胱が緩んで尿道が締められ、そのまま尿をため続けます。

この膀胱と尿道の連携が、尿を排出したり、漏れないようにためたりするときに大事な役割を果たしているのです。

ところが、加齢に伴って尿道を締める尿道括約筋が弱くなると、膀胱と尿道の連携がうまくいかなくなってきます。また、脳卒中やパーキンソン病などによって、脳からの指令を伝える仕組みに障害が起こることもあります。その結果、膀胱に十分な尿がたまっていないのに膀胱が収縮してしまい、突然、排尿したくなる「過活動膀胱」の症状が起こるのです。

〔排尿の仕組み〕

尿をためるとき



膀胱は緩み、
尿道は締まる

図は男性の膀胱。女性の場合には前立腺がなく、男性に比べて尿道が短い。尿道括約筋は、膀胱などの下腹部の臓器を支える骨盤底筋につながっている。

排尿するとき



膀胱は収縮し、
尿道は広がる

まずはあなたの状態をチェック！

①急に尿がしたくなり、我慢が難しいことが週1回以上ある（尿意切迫感）

②朝起きてから寝るまでの間に排尿が8回以上ある（昼間頻尿）

④急に尿がしたくなり、我慢できずに漏れることがある（切迫性尿失禁）



尿が少したまっただけでも膀胱が活動し、強い尿意を感じるようになる「過活動膀胱」。①の「尿意切迫感」があり、なおかつ②～④に1つでもあてはまる場合は、過活動膀胱の可能性はある。

③夜間就寝中に排尿のために1回以上起きる（夜間頻尿）

※このチェックリストは目安であり、これだけで診断されるわけではありません。気になることがある場合は医療機関を受診しましょう。



年齢とともに、誰にでも起こりやすくなります

過活動膀胱がある人の割合は、高齢になるほど増えていきます。それは、過活動膀胱が加齢と深く関係しているからです。一般的に、高齢になると膀胱はしなやかさを失って小さくなり、尿道括約筋や骨盤を支える骨盤底筋も弱くなっていきます。

男性では、加齢とともに「前立腺肥大症」のリスクも高まります。前立腺肥大症は過活動膀胱を合併することが多い病気です。女性では、妊娠・出産などによって骨盤底筋がより緩みやすくなります。

このようなことから、過活動膀胱は加齢とともに誰にでも起こりやすい病気といえるでしょう。

〔過活動膀胱が起こりやすくなる主な原因〕

男性

前立腺肥大症

尿道を取り巻く前立腺が肥大する病気で、「尿が出にくい」などの排尿障害が現れる。尿道が狭くなることで膀胱が刺激され、過活動膀胱が起こりやすくなる。

※上記の症状に当てはまる場合でも、排尿時の痛みや血尿、不快感などがある場合は、細菌性膀胱炎や間質性膀胱炎、膀胱がん、前立腺がんなど、ほかの病気の可能性がある。

女性

骨盤底筋の緩み

加齢のほか、妊娠・出産、女性ホルモンの低下などによって骨盤底筋が緩む。それにより、膀胱や子宮が下垂して尿道を圧迫したり、尿道括約筋の力が低下して過活動膀胱が起こりやすくなる。