

ボクの父さんと母さんは
2人で暮らしている



東京で妻と娘と暮らしている
ボクには、両親のことが心配だ



もしもし
母さん
元気かい？



ああ、なんとかね！
でも運動不足でね
骨粗鬆症の治療も
受けとるんよ



それに父さんがね
夜中にトイレが多くてね
2人して昼も眠いんよ



ただいま

おかえり
なさい



今日母さんに電話したんだ
2人とも腰が悪いのに
夜間にトイレで何度も
起きてるらしいんだ



まあそれは
大変ね

というわけで
休みを利用してボクらは
両親の様子を見に行く事にした



父さん達の問題点は
なんといつも体を
動かすことが少ないことだ

ここが畑だよ
もう出てないよ



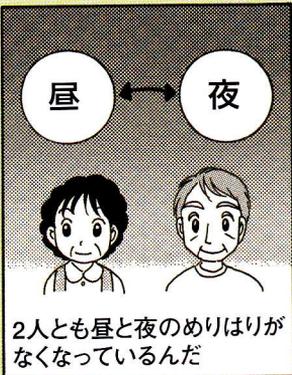
母さんは
腰痛もあるし



ちょっと疲れ
やすいね

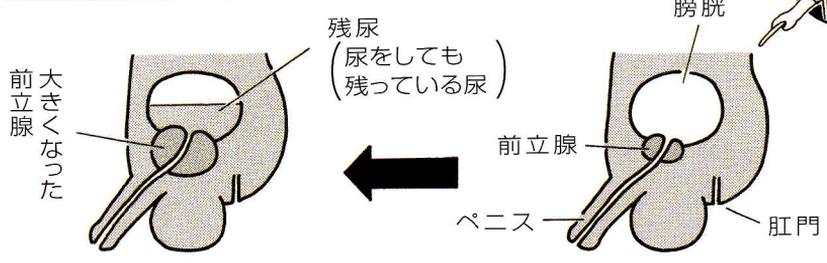
母さん...

2人が疲れやすくて運動できない理由の一つには父さんの夜間頻尿がある



(※) IPSSといえます。巻末参照

前立腺肥大症



これが大きくなって尿の通りが悪くなる病気を前立腺肥大症といいます。残尿や夜間頻尿が症状です。



お父さんの病気は前立腺肥大症でした。前立腺とは膀胱の下にあって、くるみぐらいの大きさです。水道でいうとパッキンのようなものです





尿道が広がることで
尿の勢いがよくなくて
頻尿の改善につながります



この薬は前立腺の中の
尿道を広げる作用があります



治療方法は？

手術やいろいろな
薬物がありますが、まず
αプロロカールという薬を
試しましょう



ニコニコ顔

腕を大きく

リラックスして

体にいいのはウォーキングです
週3日くらい30分〜60分
有酸素運動しましょう



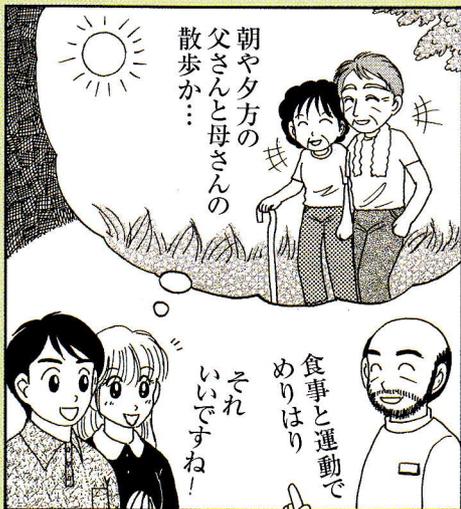
朝一日に必要な
お茶を用意すると
わかりやすいですね

まず、毎日十分な水分をとって下さい



つぎに
息子さんの指摘した
生活についてですが…
薬を飲んだ上で…

よ〜気か
つきましたね



朝や夕方の方の
父さんと母さんの
散歩か…

食事と運動で
めりはり
それ
いいですね！



いただき
ま〜す!!

塩分は夜間尿量を増やします
とりすぎないように!!
コツは何か二品のみ味をつけて
あとはうす味で、食材の味を
楽しみにするのです。

うめぼし
1日1個まで

他は塩分ひかえめ

カルシウムや栄養を
バランスよく食べて
水分をとって
塩分をひかえて



牛乳

小魚

ほんただ



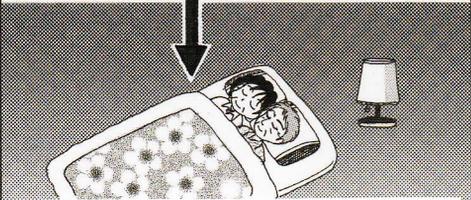
あなた
花よ

朝や夕に無理のない程度に散歩で
日差しをうけているうちに、母の骨粗
鬆症もよくなってきている感じだ!

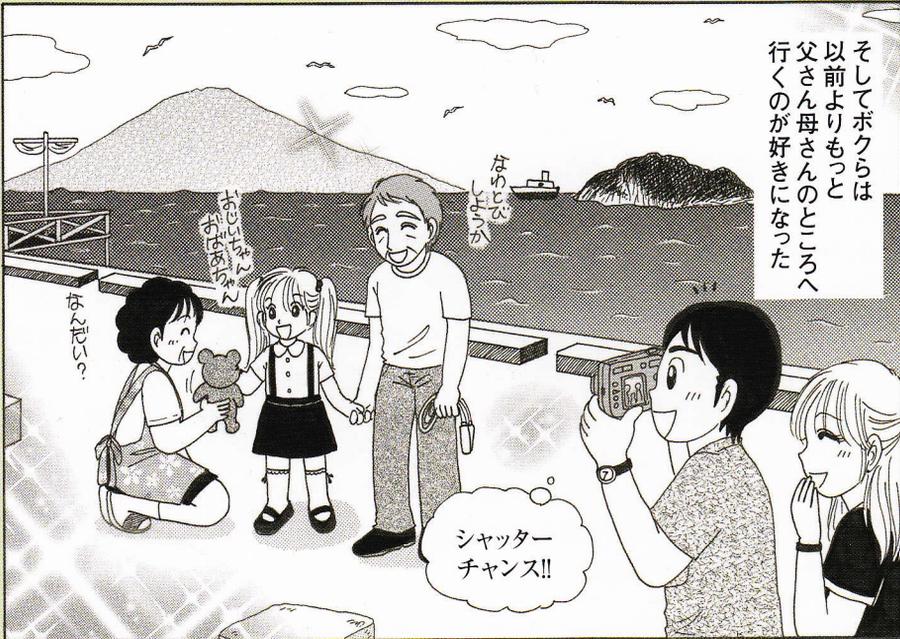
前立腺の薬を飲んで
生活を見直した父さんは



以前は4回も
夜間トイレに行っ
ていたのが



今は1回ぐらいで母さんともども
夜ぐっすり寝る習慣がついた
夜寝るようになったら夜間尿量も減ってきた



そしてボクらは
以前よりもっと
父さん母さんのところへ
行くのが好きになった

シャッター
チャンス!!

【今回のお話はいかがでしたか？】

この小冊子でとりあげたお話は、実話をもとに書いています。頻尿とくに夜間頻尿で睡眠不足になることで夫妻ともども疲れきってしまう。そのようなエピソードは大変多くて、子供たちも心配しています。今回のお話では、前立腺の薬を飲みながら、生活改善にチャレンジして、とうとう正常なリズムを取り戻しました。

【こんな経験はありませんか？】

男性も女性も50歳を過ぎた頃より、排尿に関する問題が徐々に出現してきます。女性は「もれる」、男性は「出にくい」といった症状が多くみられます。これらの症状の原因はいくつか考えられます。50歳以上の男性にまず頭に入れておいていただきたいのは、前立腺肥大症です。前立腺とは、膀胱から尿道へ移行する所で尿道を取り囲むように存在する、クルミ大の男性特有の臓器です。前立腺が肥大すると尿道を圧迫し、「オシッコが近い」、「出にくい」等の症状を引き起こします。

【あきらめていませんか？】

「オシッコが近くなる、出にくくなるのは年相応の変化で仕方の無いことだ」と我慢している方が多いようです。若いころに比べ夜間尿量が増えるなど、ある程度の正常な加齢現象は誰にでもおこります。しかし病的な前立腺肥大症については、それぞれの方にあつた適切な治療により、症状を軽減することができます。

【排尿障害を自覚したら】

排尿障害を自覚したら、早めに医療機関にかかって原因を確かめましょう。

＜前立腺の病気の診察検査＞

- 自覚症状を確かめる…代表的な自覚症状の程度を点数で記入する質問表に、患者さん自身が答えを書き込む（国際前立腺症状スコア、裏表紙参照）
- 採血して前立腺特異抗原（PSA）を検査する（前立腺腫瘍マーカー検査）
- 超音波で前立腺の形や大きさを見る（超音波検査）
- 排尿の勢いを測定する（尿流測定）
- 肛門から指を入れて前立腺を直接触り、前立腺の大きさや硬さなどを調べる（直腸診）

【前立腺肥大症の治療薬】

前立腺肥大症の治療は多くの場合、薬による治療から始められます。

α₁(アルファワン)遮断剤(ブロッカー)

オシッコの通り道の筋肉の緊張を和らげて、オシッコを出やすくします。現在最も多く使用されている薬剤です。

抗男性ホルモン剤

前立腺を肥大させる男性ホルモンの効果を遮断し、前立腺を小さくする薬剤です。

その他

植物製剤、漢方等

【前立腺肥大症の外科療法】

前立腺肥大症が進行している場合や、薬を服用しても効果が不十分な場合には外科療法が行われます。

内視鏡手術・経尿道的前立腺切除術(TUR-P)

尿道に内視鏡を挿入し、先端についた電気メスで前立腺の組織を削り取り、尿道を広げます。

開腹手術

前立腺が非常に大きい場合や膀胱結石などの病気を合併する場合には、開腹して前立腺を摘出することもあります。

その他

レーザー療法、温熱療法等

【日常生活における注意】

このまんがでは、夫妻で取り組みました。どれも大切な項目です。

- **十分な飲水** 朝、一日に飲む水分を用意しましょう。どれだけ飲んだのかわかりやすくなります。
- **適度な運動** 無理をしない程度からはじめましょう。ニコニコ顔で有酸素運動ができれば、とても生活が一段とよくなります。
- **塩分をとり過ぎない** 塩分すべてをやめることは不可能ですから、濃い味は1品だけに限定して、あとはできるだけ塩分控えめにしてください。この他に、栄養をバランスよくとる、日光浴をするなど、リズムをよくすることはいっぱいあります。御夫妻で考えてみてください。

国際前立腺症状スコア (IPSS)

この1カ月の間に、どのくらいの割合で次のような症状がありましたか

	全くない	割合より少ない 5回に1回の	割合より少ない 2回に1回の	割合より多い 2回に1回の	割合より多い 2回に1回の	ほとんどいつも
尿をしたあとにまだ尿が残っている感じがありましたか	0	1	2	3	4	5
尿をしてから2時間以内にもう一度しなくてはならないことがありましたか	0	1	2	3	4	5
尿をしている間に尿が何度もとぎれることがありましたか	0	1	2	3	4	5
尿を我慢することが難しいことがありましたか	0	1	2	3	4	5
尿の勢いが弱いことがありましたか	0	1	2	3	4	5
尿をし始めるためにお腹に力を入れることがありましたか	0	1	2	3	4	5
夜寝てから朝起きるまでに、ふつう何回尿をするために起きましたか	0回 0	1回 1	2回 2	3回 3	4回 4	5回以上 5
IPSSの合計点数						

QOLスコア

	とても満足	満足	ほぼ満足	なんとも いえない	やや不満	いやだ	とてもいやだ
現在の尿の状態がこのまま変わらずに続くとしたら、どう思いますか	0	1	2	3	4	5	6

施設名