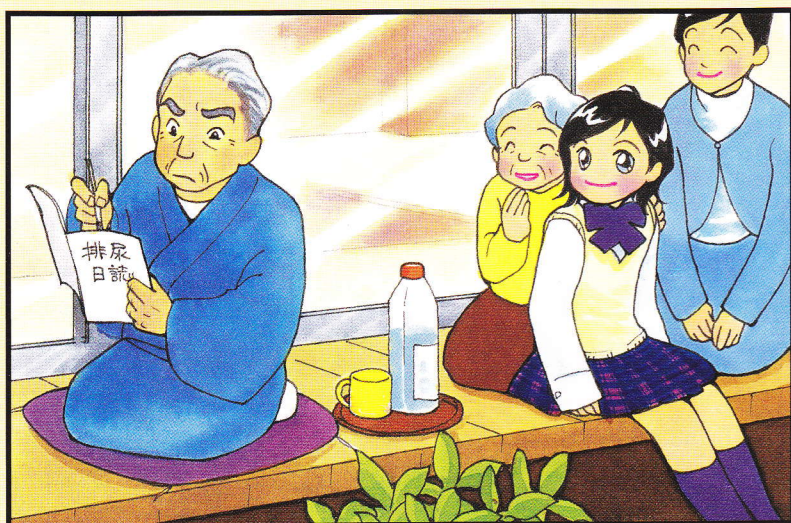


家族で勉強!
まんがでわかる
前立腺肥大症

その2 病診連携と排尿日誌の巻

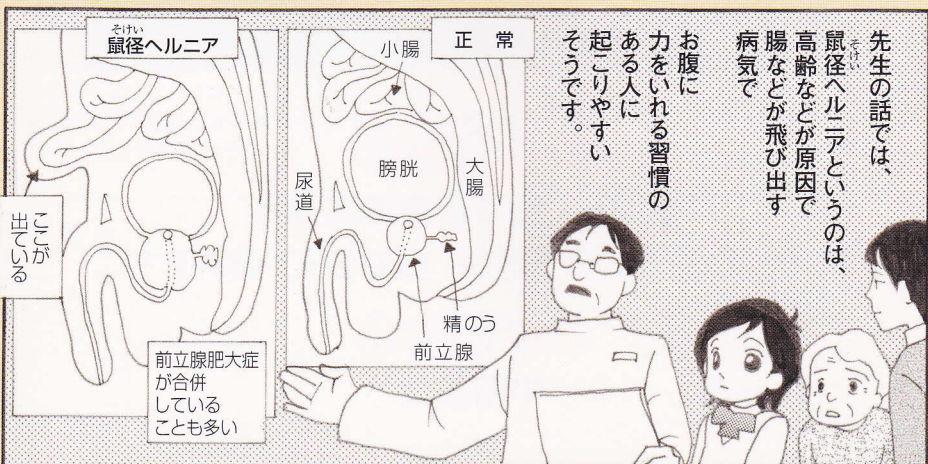
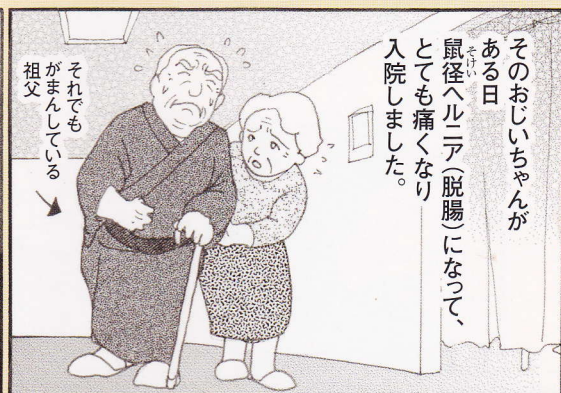


社団法人地域医療振興協会

横須賀市立うわまち病院 奥井識仁・奥井まちこ



中田友貴

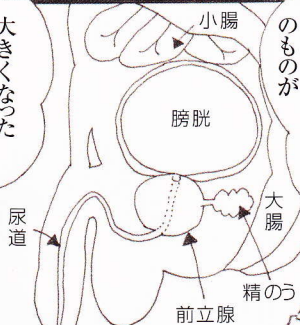


祖父の場合は、
どうしてお腹に
力を入れるような
くせがついたの
ですか？

おそらくそれは
前立腺肥大症が
原因だと思います。

前立腺は
膀胱の下にあつて、
通常はクルミ大
のものが

大きくなった
ものが
前立腺肥大症
です。



そうすると、
お腹に力をいれないと
なかなかおしっこが
出なかったり

キョホ

キョホ

夜間に何度も
トイレに
行きます。

2:00

2:45

3:30

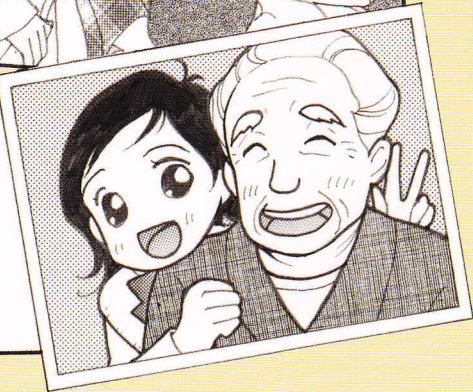
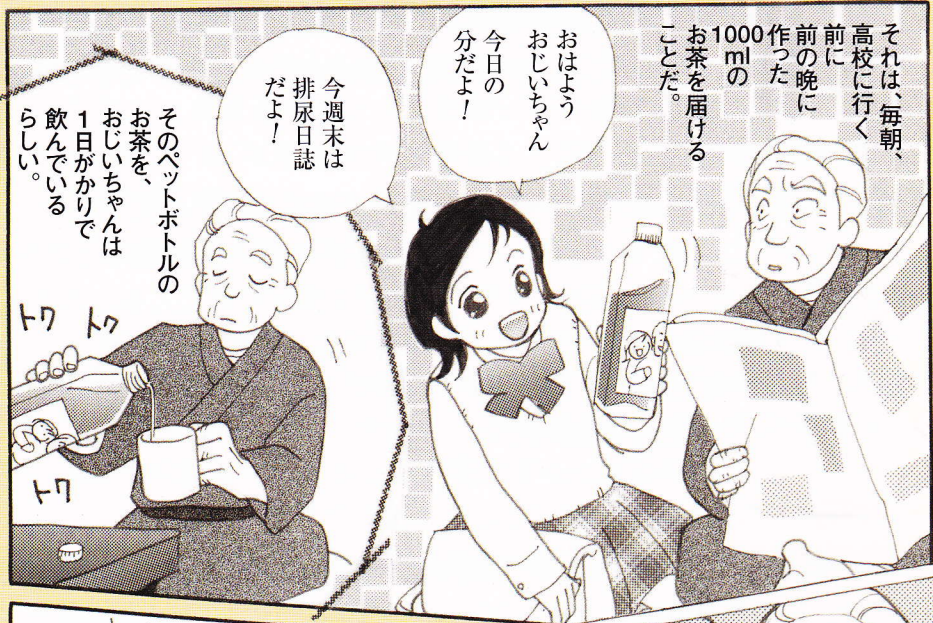
4:30

そうなの
おじいちゃん
がんこだから、
お医者さんに
行きたがら
ないし...

お父さんたら
頻尿を気にして
水分もひかえて
いたんじゃないの？

そうなの...

ええ！
先生！！



【今回のお話はいかがでしたか？】

今回のお話の中で特に知っていただきたいのが病診連携です。病診連携とは、総合病院とかかりつけ医が連携して患者さんの治療にあたることです。今回のように鼠経ヘルニアからみつかった前立腺肥大症を、病院の泌尿器科で治療を始め、症状が安定したら地元のかかりつけ医で治療を続けるというのが病診連携の一例です。

【かかりつけ医に相談しましょう】

夜間のトイレ回数が多い原因は、前立腺肥大症だけではありません。高血圧、糖尿病、年齢なども関係しているので、あなたの体全体をみておられる、かかりつけ医の先生であれば生活習慣を含めて見直していただけます。もちろん、必要に応じて、かかりつけの先生は泌尿器科の先生と病診連携をとって治療していきます。あなたが、今回の主人公のように夜間頻尿や残尿感などの悩みを、かかりつけ医の先生に打ち明けたら、きっと、あなたに合った診療情報提供書（紹介状）を作ってくださいでしょう。

【前立腺肥大症について知ましょう】

前立腺肥大症を治療する時には、病気について知ることも大切です。前立腺は男性だけにあり、膀胱の下で尿道を取り囲む形のくるみ程度の大きさの臓器です。前立腺が肥大すると尿道を圧迫して、「何度もおしっこに行く」、「尿が出にくい」、「おしっこをしても まだトイレに行きたい感じがする」などの症状を引き起こします。治療には、薬による治療と手術があります。

【前立腺肥大症の治療薬： α_1 受容体遮断剤（アルファワン・ブロッカー）】

前立腺肥大症の治療でよく用いられる薬が、 α_1 受容体遮断剤です。前立腺肥大症では前立腺や尿道が過剰に緊張していますが、この緊張を α_1 受容体遮断剤がとってリラックスさせるため、症状が改善します。肥大した前立腺が小さくなるわけではありませんが、かなりの効果が期待できます。

【前立腺肥大症と過活動膀胱】

最近、過活動膀胱という病気が注目されています。活発すぎる膀胱という意味で、トイレが我慢できないような切迫した尿意「尿意切迫感」を感じ、通常は頻尿や夜間頻尿もみられます。過活動膀胱の症状を伴う前立腺肥大症も多く、 α_1 受容体遮断剤や抗コリン薬が効きます。

【適正な飲水量】

今回のように、頻尿の方はトイレが心配で水分を極端に控える方がいますが、脱水が心配です。脱水になると心筋梗塞や脳梗塞などを起こす危険性があります。逆に、水を飲み過ぎて頻尿になる方もいます。適正な飲水量は排尿日誌をもとに、医師と相談するのがよいでしょう。頻尿の原因が前立腺肥大症であれば、薬による治療を受けながら水分を適切にとることが健康的です。

【よい診療は日誌から】

排尿日誌の他にも、頭痛日誌、血圧日誌、喘息日誌、糖尿病の運動日誌など、日誌を活用した治療が多くなりました。日誌に記入すると、自分の状態を把握しやすいだけでなく、医師も患者さんの症状を理解しやすいという効果があります。排尿日誌は定期的に決められた日に、24時間すべての排尿について時間と量を記録するだけです。1回排尿量、1日排尿量、昼間と夜間の排尿の違い、以前の状態との比較など、いろいろな情報が手に入ります。排尿で悩んでいる方には是非お勧めします。

排尿日誌の見方(70歳・男性の例)

「数年前から尿の勢いが悪く、次第に夜間排尿の回数や量が多くなった」

時間	排尿量 (ml)	失禁	メモ	排尿 回数	排尿量
7:00	150		起床	← 昼①	
9:40	130		排便	← 昼②	← 昼①
13:00	80			← 昼③	← 昼②
16:30	140			← 昼④	← 昼③
20:00	200			← 昼⑤	← 昼④
21:30	120		就寝前	← 昼⑥	← 昼⑤
0:40	140			← 夜①	← 夜①
2:00	190			← 夜②	← 夜②
3:30	110			← 夜③	← 夜③
5:30	100			← 夜④	← 夜④

翌日

時間	排尿量 (ml)	失禁	メモ
6:50	150		起床

ポイント①

排尿回数・失禁回数について

昼間の排尿回数は起床から就寝までの回数で、左の例では7:00～21:30の回数になります。

夜間の排尿回数は、就寝後から起床までの回数です。

ポイント② 排尿量について

昼間の排尿量には朝1番の排尿を含まないため、左の例では9:40～21:30の合計になります。

夜間の排尿量は、就寝後の0:40～翌朝6:50までの排尿量の合計です。

上の排尿日誌から分かること

- ・排尿回数:1日10回
(昼間6回、夜間4回)
- ・排尿量:1日1360ml
(昼間670ml、夜間690ml)
- ・夜間尿量率:50.7%と高い
(690ml÷1360ml×100=50.7%)
- ・尿失禁:0回

ポイント③ 一般的な排尿回数と量について

一般的に排尿は1日8回以下で、24時間の排尿量が1000～1500mlであれば正常とされています。排尿回数や量だけでなく、ご本人の状況や排尿に関する悩みの程度によって病的な状態かどうかの判断がなされます。

上の排尿日誌の方へのアドバイス

夜間の排尿量が多いですし、1回の排尿量も100～200ml(正常な1回排尿量:200～300ml)とやや少な目です。上記に飲水量も加えていただくと、より多くのことが分かる良い記録になります。前立腺肥大症などがいないか確認するためにも、医師に一度ご相談ください。

ポイント④ 夜間尿量率について

夜間尿量率は24時間排尿量に占める夜間排尿量の割合(夜間排尿量÷24時間排尿量×100)です。65歳以上では、夜間尿量率が33%を超えると高いと判断されます。

施設名