

# 「おしっこがもれるのは歳のせい？」



泌尿器科部長  
平田 裕二

山香病院だより vol.51

トから排尿日誌の記載用紙をダウンロードすることも可能です。

1日の記録が無理であれば、1回の排尿量と夜間の排尿について記録してみましょう。

頻尿の原因を調べるときに有効なことが多く、「1回の排尿量が少ないタイプ」と、「1日の尿量が多いタイプ」を鑑別することが可能になります。1回の排尿量が少ない場合は、膀胱や、前立腺に何らかの異常がある場合が多いので、泌尿器科受診を勧めます。

1日の尿量が2000ミリリットル以上の場合には、水分摂取が多いことによる、尿量増加が頻尿の原因として最も考えられます。また、昼間の尿量に比較して、夜間の尿量が多くて驚く人もいます。夜間多尿は、心臓や、腎臓の機能が低下すると生じることがあるので注意が必要です。

泌尿器科を受診するのが「恥ずかしい、痛そう、手術がこわい」という理由で、受診を控えている患者さんを日常の診療でよくみえますが、お困りなら、泌尿器科医に相談してみたいかがでしょうか。

0〜300ミリリットルの尿を30秒以内で、排尿できているかが正常な排尿の目安になります。尿がもれることを「尿失禁」、夜間に、排尿のために1回以上起きることで困っている状態を「夜間頻尿」、尿意を感じるとすぐにもれそうになる強い尿意を「尿意切迫感」と呼びます。これらが治療の対象になる症状です。

## 【排尿日誌をつけてみましょう】

ここまでのお話で不安になった人は、排尿日誌をつけてみましょう。

1日の排尿について排尿するたびに、排尿した時間、排尿量、尿意切迫感の有無、尿失禁の有無を自ら記録し、正常な排尿の目安と比較してみてください。最近では、インターネット

「おしっこがちかい！もれる！でにくい！」という症状を歳のせいと考えてあきらめていませんか？

男性の場合は「前立腺肥大症」、女性の場合は「腹圧性尿失禁」、男女問わず「過活動膀胱」という疾患が原因となっていることが多く、問診、尿検査、腹部超音波検査などの患者さんに苦痛をあたえない検査により診断でき、薬を内服することで症状の緩和が期待できます。

## 【正常な排尿の目安】

患者さんに、「1回の排尿量は？」「1日の尿量は？」と質問すると、大抵の場合は普段意識していないため答えに苦勞されるようです。

年齢により異なりますが、1日6回〜8回、1回に25