

過活動膀胱について

監修：山梨大学大学院総合研究部 泌尿器科学講座
教授 三井 貴彦 先生



過活動膀胱は様々な原因で膀胱が過敏な状態になる病気です。

突然起こる、我慢できないような強い尿意（尿意切迫感）、トイレに行く回数が増える（頻尿）、突然の強い尿意で我慢できずに漏らしてしまう（切迫性尿失禁）が主な症状です。

またこれらの症状のほかに、尿が出にくい場合は、前立腺肥大症などの病気を合併している場合があります。気になる場合は、医師にご相談ください。

治療について



過活動膀胱は、「行動療法」や「お薬」で治療します。

❖ 行動療法

骨盤部分の筋肉(骨盤底筋)を鍛える「骨盤底筋訓練」や、尿を我慢して溜められるようにする「膀胱訓練」などがあります。

❖ お薬による治療

β_3 作動薬や抗コリン薬があります。
 β_3 作動薬は膀胱の筋肉をゆるめて、尿をためやすくするお薬です。
抗コリン薬は膀胱が勝手に収縮するのを抑えるお薬です。



❖ お薬の服薬について

- お薬は医師の指示通りに服薬してください。
- 症状がなくなっても、自己判断で服薬を止めないでください。
- 他の医療機関で処方されているお薬や市販薬を服薬している場合は、医師に伝えてください。



日常生活について



- ❖ 早めにトイレにいきましょう。(膀胱訓練の時以外)
- ❖ 外出時はトイレの場所を確認しておきましょう。
- ❖ 便秘をしないようにしましょう。また太り過ぎに注意しましょう。(便秘や肥満は膀胱を圧迫し、尿道を締める筋肉が緩みます。)
- ❖ 寒い場所は避け、体を冷やさないようにしましょう
- ❖ 水分摂取はバランスが大切です。水分はきちんととりましょう。



こんな症状には特に注意が必要です

医師にご相談ください。

❖ 血尿や膀胱痛がある場合

なんらかの基礎疾患（膀胱がん、膀胱結石、間質性膀胱炎など）が隠れていることがあります。

