

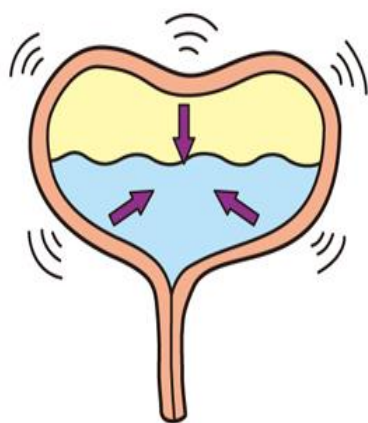


過活動膀胱という言葉をご存じでしょうか？

○過活動膀胱とは

膀胱が過敏になって、尿が十分にたまっていないのに、本人の意思とは関係なく膀胱が収縮する状態です。

その結果、急に尿意をもよおして、何回もトイレに行ったり、トイレに間に合わず尿をもらしてしまったりします。



↑ 異常な収縮が
おきている

○主な原因

加齢、生活習慣病により膀胱の血流が低下すること。

特に男性の場合は前立腺肥大により膀胱に負担がかかることが原因となります。

過活動膀胱でよくみられる症状は？

目安：8回以上

【尿意切迫感】

突然起こる、がまんできないような強い尿意

【昼間頻尿】

日中に何回もトイレに行く



【夜間頻尿】

尿意のために睡眠が中断される



【切迫性尿失禁】

がまんができずに尿がもれてしまう

目安：2回以上

治療法は？

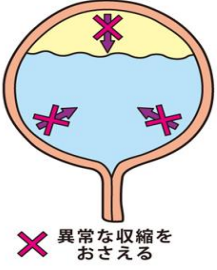
- ・薬物療法
- ・行動療法：生活指導、膀胱訓練(尿をためる訓練)、骨盤底筋体操
- ・手術療法：仙骨神経刺激療法などがあります。

薬物治療

抗コリン薬

薬剤名：
・ベシケア(ソリフェナシン)
・ウリトス(イミダフェナシン)
・パップフォー(プロピペリン)

膀胱の収縮を抑えて尿をためやすくしてくれるお薬です

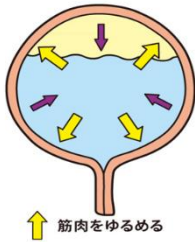


✕ 異常な収縮をおさえる

β3刺激薬

薬剤名：
・ベタニス
・ベオーバ

膀胱の筋肉を緩めて尿をためやすくするお薬です



↑ 筋肉をゆるめる

生活指導

過剰な水分摂取や※カフェイン摂取の抑制によって、頻尿・切迫性尿失禁の改善が期待できます。また、早めにトイレに行く、外出時にトイレの位置を確認しておく、などのトイレ習慣の変更により、切迫性尿失禁を防止しやすくなります。高齢者では、トイレ環境の整備や着衣の工夫など、日常生活で工夫できることもあります。(※ カフェイン・・・コーヒー,紅茶,コーラ等)

膀胱訓練

尿意をもよおしても、できるだけ我慢し、膀胱の容量を広げる訓練です。

1. まずは、短時間からはじめます。
2. 徐々に 15~60 分単位で排尿間隔を延ばします。
3. 最終的には 2~3 時間の排尿間隔になるように訓練します。

排尿日記をつけることで膀胱訓練の成果が実感できます



※自己判断で行わないこと。
必ず医師の指示に従って訓練しましょう。

骨盤底筋体操

骨盤底筋を鍛え、尿漏れを防ぐトレーニングです。仰向けになり、身体の力を抜き、肛門・膣・尿道をギュッと締めます。その後 10 秒間※骨盤底筋を緩めます。これらの訓練を 1 回 10 分、1 日数回毎日続けます。2~3 ヶ月で効果が実感できるようになります。骨盤底筋体操のパンフレットをご希望の方は職員にお声掛け下さい。



若水ハロー薬局

新居浜市若水町 1-7-16 Tel 31-1850 Fax 31-1849

- ☆ 決めよう! 利用する「**かかりつけ薬局**」を一つ決めよう
- ☆ 探そう! 何でも相談できる「**かかりつけ薬剤師**」を探そう
- ☆ 活用しよう! あなたの健康をサポートします

