

# 「突然の尿意」、頻繁にありませんか？

寒いとどうしてもトイレが近くなりがちです。しかし季節を問わず、日ごろから突然尿意を覚えてたびたびトイレに行く、時にはトイレに間に合わず漏らしてしまう、といったことはありませんか。「過活動膀胱」かもしれません。

## 突然トイレに行きたくなり、尿漏れすることも

腎臓から送られてきた尿は膀胱に一時貯蔵されます。膀胱は伸縮性に富んだ筋肉の袋で、排尿時以外は尿が外に漏れないように、袋の出口は尿道括約筋によりしっかり締められています。尿が一定量たまると、その情報が脳に送られ、尿意として意識されます。すると脳はいったん排尿を抑制します。トイレに入り、便座に腰かけるなどして排泄環境が整うと、尿がたまっていたという情報が再び脳に伝えられ、それまでの抑制命令は解除され、膀胱が収縮して尿道括約筋が緩み、尿が排泄されます。

ところが、膀胱にたまった尿が少量であるにもかかわらず、膀胱が勝手に収縮してしまうことがあります。すると、突然強い尿意を感じてトイレに駆け込んだり、トイレに行く前に漏らしてしまったりします。これが「過活動膀胱」です。

## 生活指導や膀胱訓練も治療として行われる

過活動膀胱の原因には、脳や脊髄の障害、前立腺肥大症、骨盤臓器脱、骨盤底の緩みなどがありますが、原因がはっきりしない場合も少なくありません。

過活動膀胱は問診でほぼ診断がつきますが、膀胱炎や結石、膀胱がんといった、過活動膀胱と似た症状を引き起こす病気があるため、通常は尿検査や血液検査などによる鑑別診断が行われます。

治療の中心は「行動療法」と「薬物療法」です。行動療法の一つに生活指導があります。例えば、水分を摂りすぎている場合には、減らすように指導を行います。また、過活動膀胱の危険因子である肥満や便秘の改善、禁煙がすすめられます。トイレに行きたくなって

我慢して排尿間隔を開けるようにする膀胱訓練や、肛門周辺の筋肉を締めたり緩めたりして、骨盤底にある筋肉を鍛える体操も、効果が期待できます。

## 医療用医薬品の成分を含んだ市販薬もある

薬物療法では、一般に膀胱の収縮を抑える抗コリン薬などが用いられます。この薬は口の渇きや便秘などの副作用が現れることがあります。また、以前から頻尿治療に使われてきたフラボキサート塩酸塩という医療用成分を配合した市販薬も出ています。

過活動膀胱があると安心して外出できず、家に引きこもりがちになるなど、生活の質の低下につながります。恥ずかしがらずに泌尿器科を受診するか、薬剤師に相談しましょう。



イラストレーション：堀 直子

**ご意見をお寄せください**

### 読者アンケート

**回答方法** ハガキ、QRコードどちらかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

**ハガキ** ①～⑨をご記入の上、下記あて先までお送りください。

- Lifeを受け取った薬局名と所在地 (例：ライフ薬局 ●●店 ●●市)
- ①の薬局の血圧測定などの設備について (よい・よくない・どちらともいえない)
- ①の薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所
- 氏名
- 性別
- 年齢
- 電話番号

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

**QRコード**

右のQRコードを読み取り必要事項を入力してください。ご利用端末が対応していない場合は、ハガキでご回答ください。

○アンケートに関するお問い合わせはクラスAネットワーク(ページ右下)まで。

※**あて先** (切ってハガキに貼ることができます)

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-46-2 クラスAネットワーク Life2月号係

---

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

**締め切りは、3月5日(当日消印有効)です。**

**プレゼント 15名様**

アンケートにご協力頂いた方の中から、抽選で15名様に下記の商品をお送りいたします。

**サイズ** 高さ39.8cm×幅30.0cm×奥行14.0cm

**花粉などで布団を外に干せない時期に** セットが簡単な布団乾燥機をプレゼント。ノズルを布団に差し込むだけで準備完了です。花粉などで布団を外に干せないときに大活躍です。コンパクトに収納、持ち運びにも便利です。夏モードもあり、一年中使えます。

**Panasonic ふとん暖め乾燥機(マットなしタイプ) FD-F06S2 オープン価格**

商品については、お近くの家電量販店にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報は(株)クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局のサービス向上に活用させていただきます。

**お知らせ**

健康情報をWebでも

Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。

<http://www.e-classa.net/>

class A ヘルシーライフクラブ (検索)

「健康脳クイズの答え」  
答えは、「ハルイチパン」でした。

ハ	サ	シ	ハ	テ
ラ	ク	サ	ツ	レ
カ	モ	イ	ル	チ
ク	チ	ヤ	ク	ソ
ン	ク	リ	ダ	

次号予告 3月号は「腸内環境」を特集します。どうぞお楽しみに。

**薬剤師にご相談ください**

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくてもお気軽に薬局におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-46-2 青山イースト&ウェスト FAX: 03-6368-5322 E-MAIL: info@i-classa.com

# ゆるゆるらくらく花粉の季節

■「突然の尿意」、頻繁にありませんか?…4  
布団乾燥機を15名様にプレゼント…4

## 0.03mm

見えない場所にもたくさん

この時期にたくさん飛ぶスギ花粉の直径はおよそ0.03mm。目に見えなくても窓や換気口などから入ってきます。家の中に入ってしまった花粉は丁寧な掃除で取り除きましょう。

## 1,000万個

換気はカーテンを開けて

花粉の最盛期に1時間換気をする、室内に約1,000万個もの花粉が流入(3LDKのマンション一戸の場合)。窓を開ける幅は10cmほどにし、レースのカーテンを開けるだけでその量はぐっと減少します。

## 12歳から

2014年より保険適用

スギ花粉症を根本的に治す可能性のある治療法が、花粉エキスを毎日舌の裏にスプレーする舌下免疫療法です。投与は2~3年続けます。2014年から12歳以上の人に保険適用となりました。

## ゆるめて整える、花粉に負けない体づくり

花粉症の人にはつらい季節。「でも私は大丈夫。花粉症じゃないから」と安心してはダメ。花粉に対応するための抗体が体内に蓄積され続けているかもしれません。抗体が一定量を超えると、ある日突然、くしゃみや鼻水など花粉症の症状が現れます。花粉症の人も、そうでない人も、花粉に負けない体づくりを心がけましょう。

## 26.5%

まずは! **数字で** **きっちり** 知ろう!

ここに挙げたいくつもの数字。すべて花粉症にふかーく関係するものばかり。どんな数字かわかりますか。

日本人の4人に1人

スギ花粉症の有病率は1998年には16.2%だったのが、10年後の2008年には26.5%と約10%も増加。動き盛りや若年層だけでなく、最近子どもや高齢者にも増えています。

## 11時~15時

ピーク時は外出を避けて

外出前に花粉の飛散情報をチェック。飛散量に合わせて服装を変えるなどの対策に役立ちます。11時~15時前後までは飛散量が最も多い時間帯。できれば外出を控えましょう。

## 2週間以上前

薬の効果が現れるまで

花粉の飛散前または症状のごく軽い時期から薬を予防的に服用すると、重症化を抑えられます。この薬は服用し始めてから効果が出るまで2週間程度かかるので、早めに受診を。

## 10℃

暖かく湿度が低い日は要注意

日中の気温が10℃を超える日は気をつけて。また、湿度が低く風があると、花粉は空中に浮遊しやすくなります。こうした日の外出はマスクやメガネなどでしっかり花粉症対策を。

早めにね!

2週間以上前

**99%**

吸い込む花粉をカット

花粉が鼻に入り込まないようにするにはマスクが効果的。左のイラストのようにインナーマスクを入れて隙間を減らすと、99%の花粉をカットできるとの報告が。自分に合ったマスクを選ぶことが大切。

インナーマスク(ガーゼでできたコットン)

\*マスクの内側

ガーゼ

鼻の下にインナーマスクを置く

※どんなタイプのマスクでも効果は変わりません。

イラストレーション：どいせな

