



問屋町

第111号

すこ 健やかLetter



発行日：2025年10月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター

夜も涼しくなり、ぐっすりと眠りやすい季節になりました。そんな中、あなたの眠りを妨げる夜間頻尿。その原因は前立腺肥大症かも？

今号では、男性特有の病気である前立腺肥大症について詳しく紹介いたします。

前立腺肥大症と上手につきあう

自分でできる症状対策



前立腺は男性のみにある臓器で、膀胱の真下にあり尿道を取り囲む位置にあります。加齢と共に肥大し、「頻尿」や「尿が出にくい」などの症状により生活に支障をきたし始めると、前立腺肥大症として治療する必要があります。

しかし、こうした尿のトラブルがあっても、医療機関を受診する人は男性の2割程度。放置すると、尿路感染症や腎障害などの深刻な合併症につながるおそれもあるので注意が必要です。

前立腺肥大症による尿トラブルへの4つの対策

- ① 体重が減ると症状が軽減・改善することがわかっており、肥満傾向にある場合は、食生活の見直しなどにより体重を減らしましょう。
- ② 夜間頻尿には飲水制限が効果的です。また、夕方は脚に水分がたまりやすくなるため、運動により脚にたまった水分を血管内に戻し、睡眠前に尿として排出しましょう。
- ③ 尿意を感じたら骨盤底筋(尿道や肛門)を意識的に締める膀胱訓練を繰り返すことで、膀胱に貯められる尿の量が徐々に増え、突然の尿意が抑えられるようになります。
- ④ 尿トラブルは飲んでいる薬が原因で起こることがあります。一般的な胃薬、睡眠薬、かぜ薬などでも排尿障害を引き起こす恐れがありますので、気になる場合はかかりつけの医師や薬剤師に相談しましょう。

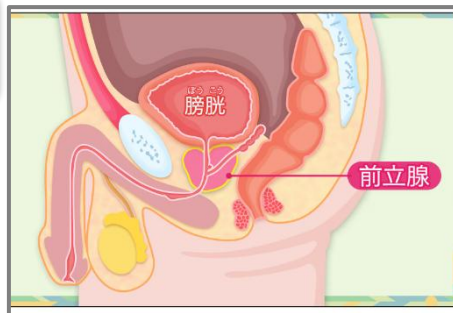
詳しくは裏面をご覧ください。

加齢とともに肥大する前立腺

一般的に前立腺は40歳、50歳頃まではほぼ同じ大きさですが、その後、加齢に伴って大きくなっていきます。

前立腺肥大症では、前立腺の大きさ、形、硬さといった要素の組み合わせで尿道への圧迫が生じ、生活に支障が出てきます。特に前立腺肥大症の初期にみられるのは畜尿症状で、尿をためることが難しくなる頻尿や尿意切迫感などがあります。この段階の膀胱は過敏になっており、尿が十分にたまっていなくても収縮してしまう「過活動膀胱」の状態にあります。

症状が進行すると、尿の勢いが弱くなったり、尿の出が悪くなるなどの「排尿症状」が主体となってきます。この段階の膀胱は収縮する力が低下し、尿を十分に排出することができない「低活動膀胱」という状態です。



簡単セルフチェックで進行度を判定しよう

この1か月の間に、どのくらいの割合で次のような症状がありましたか	全くない	5回に1回未満	2回に1回未満	2回に1回くらい	2回に1回以上	ほとんどいつも
1. 尿をしたあとにまだ尿が残っている感じがありましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点
2. 尿をしてから2時間以内にもう一度しなくてはならないことがありましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点
3. 尿をしている間に尿が何度もとぎれることがありましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点
4. 尿を我慢するのが難しいことがありましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点
5. 尿の勢いが弱いことがありましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点
6. 尿をし始めるためにお腹に力を入れることがありましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点

	0回	1回	2回	3回	4回	5回以上
7. 夜寝てから朝起きるまでに、ふつう何回尿をするために起きましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点

前立腺肥大症は、国際的にも使われている「国際前立腺症状スコア・IPSS（左図）」を使ってセルフチェックすることができます。

過去1カ月を振り返って7つの質問に回答し、その総合点から「軽症」「中等症」「重症」を判断します。

軽症でも症状に悩んでいる場合は受診を検討しましょう。

7点以下 → 軽症

8~19点 → 中等症

20点以上 → 重症

生活習慣を見直して尿トラブルを改善しよう

症状軽減

体重が減ると症状が軽減・改善されます。



肥満傾向の人は、食生活を見直してダイエットしよう。

夜間頻尿対策

夜間排尿の対策として飲水制限のほか、塩分を控えることも重要です。

夕方からは脚に水分がたまってむくみやすくなります。ウォーキングなどの運動をすることでたまった水分を睡眠の前に尿として出すことができます。下肢マッサージや足を圧迫する弾性ストッキングの着用も効果的です。



尿意切迫感への対処法

尿意切迫感をコントロールする方法として、尿意を感じたら骨盤底筋（尿道や肛門）を意識的に締める膀胱訓練を繰り返しましょう。ためられる尿の量が増えてきます。