

尿漏れってどうして起こるの？

◎ 尿漏れのメカニズムについて

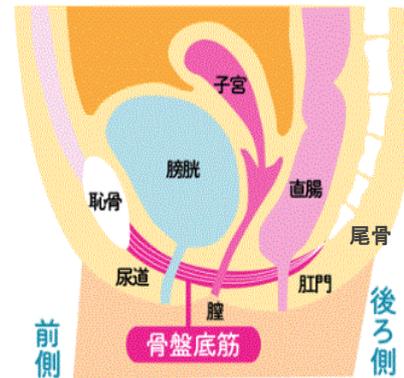
私たちは普段何気なく排尿をしています、それはとても精密なメカニズムで成り立っています。尿を貯める膀胱（例えるなら水風船）と尿道括約筋（例えるなら蛇口の栓）の連携です。尿を貯めるときは膀胱が広がり、同時に尿道括約筋が緊張しているため尿は漏れません。尿が一定量貯まり尿意を感じたらトイレに行き、脳が指令を出すと膀胱が収縮し尿道括約筋が緩んで尿が排泄されます。

尿漏れとは“自分の意思に関係なく尿が漏れること”と定義され、何らかの原因で先ほどのメカニズムが支障を来すことにより起こります。ひとことで尿漏れといっても症状は様々で、大きくは以下の4つに分けられます。

① 切迫性尿失禁

尿意を感じると我慢出来ず、トイレに行くまでに尿が漏れてしまいます。水仕事などをしていると症状が強くなる傾向があります。膀胱が過敏になり、自分の意思に反して収縮してしまう過活動膀胱が主な原因となります。脳血管の病気（脳出血、脳梗塞など）のほか、男性では前立腺肥大症による排尿障害、女性では加齢、閉経後による骨盤底筋（右図参照）の緩みによる尿道括約筋筋力の低下などが背景にあります。

治療は過活動膀胱に対しての薬物治療が中心となります。抗コリン薬や $\beta 3$ 受容体作動薬といった薬で膀胱の過敏性を抑え、その筋肉を緩めます。また生活習慣としてアルコールやカフェイン摂取を控え目にしたり、膀胱訓練、便秘の改善等の指導をすることもあります。



② 腹圧性尿失禁

咳やくしゃみ、重いものを持つなどお腹に力がかかる時に尿が漏れてしまいます。女性に多く、出産や肥満、骨盤内臓器手術による尿道括約筋や骨盤底筋の緩みが原因となります。男性でも前立腺手術後などに認めることがあります。

治療は緩んだ骨盤底筋を鍛える骨盤底筋群体操を指導するほか、原因として肥満がある場合その改善も有効です。薬物治療を行うこともありますが、女性で症状が強い場合はメッシュのテープを挿入し尿道を支える手術等も検討します。

③ 溢流(いつりゅう)性尿失禁

排尿がうまく出来ず、膀胱いっぱい尿が貯まりその容量を超えると少しずつ尿が漏れてしまいます。前立腺肥大症による排尿困難が原因として多く、脳血管の病気や寝たきりなどによる膀胱機能低下（神経因性膀胱）などでも認めます。見逃して放置すると腎不全による体調悪化を来すこともあります。最も病的であり、原因を良く調べそれに対しての治療が必要になります。

④ 機能性尿失禁

足腰が弱くなってトイレまでに時間がかかるため間に合わず漏れてしまう、また認知症などによりトイレの場所が分からず漏れてしまうなどのタイプの尿漏れです。

排尿機能はある程度保たれていることが多く。トイレが近い生活空間や、廊下に手すりを付けるなどの環境整備、尿瓶やポータブルトイレの使用をお勧めしています。また余裕をもって排尿を促したり、着脱しやすい服装にすることも有用です。

人は程度の差はあれど、多くの方が尿漏れ、もしくは漏れそうになった経験をしています。高齢になるに従いその頻度は多くなり、それによって楽しい日常生活を送るのが難しくなってくることもあります。尿漏れを気にして外出を控えていませんか？友人の誘いを断ったりしたことはありませんか？そんな方は是非専門医を受診して頂き、良く原因を調べて治療をすることをお勧めします。



◎ ただ、漏れ治療をする時に注意すべき点もあります

- 切迫性尿失禁の薬物治療の中心となる抗コリン薬は過活動膀胱に対し効果が高い薬ですが、喉の渇きや便秘等の副作用が出ることがあります。また溢流性尿失禁や、男性で前立腺肥大症による排尿障害が強い方の場合、更にその症状を助長してしまい逆効果になることがあります。
- 治療を始めても尿漏れが完全に良くなる場合も多々あります。現在の症状を少しでも改善するために根気強く治療を継続することも大切です。

【泌尿器科診療部長 上井 崇智】

