



もれてたっていいじゃない
尿失禁は改善できます！

独立行政法人地域医療機能推進機構 (JCHO)

東京高輪病院泌尿器科

松崎香奈子

本日の話

- 尿失禁とは
- 尿失禁の原因、原因別の治療法
- 自宅でできる尿失禁の対策方法

尿失禁(広辞苑より)

- 無意識に尿が排出されること。
- 子供に多いが、成人にも起こる。
- 成人のものは原因により①切迫性尿失禁、②腹圧性尿失禁、③溢流(いつりゅう)性尿失禁などの種類に分けられる。
- 尿漏れと同じ

尿失禁の分類

腹圧性尿失禁

切迫性尿失禁

混合性尿失禁(腹圧性尿失禁+切迫性尿失禁)

溢流(いつりゅう)性尿失禁

→どんな原因で尿が漏れているのだろうか？
原因がわかれば解決法がわかる。



悩んでいないで相談を

日本排尿機能学会の疫学調査によると...

下部尿路症状による医療機関の受診は、
約8%と報告されている。

排尿障害はQOLを大きく低下させる。

悩んでいないで相談を

病院に来たら・・・

①問診

②尿検査 超音波検査 残尿測定

手術を検討する場合は、

③失禁テスト

④Qチップテスト

⑤チェーンCG

悩んでいないで相談を

問診はとても大切

- ・尿失禁のタイプ
- ・感染の可能性
- ・結石症の可能性
- ・悪性腫瘍の可能性
- ・神経疾患の可能性(脳、脊髄疾患)
- ・糖尿病、パーキンソン病・・・

などを考え適した検査や治療を検討します。

悩んでいないで相談を

- **尿検査**

 - 細菌がないか

 - 炎症所見がないか

 - 悪性細胞がないか

- **超音波検査**

 - 膀胱腫瘍や膀胱結石はないか

- **残尿測定**

 - 残尿が多い⇒溢流性尿失禁の可能性

 - 残尿量によって薬の選択

腹圧性尿失禁

—こんな経験ありますか？—



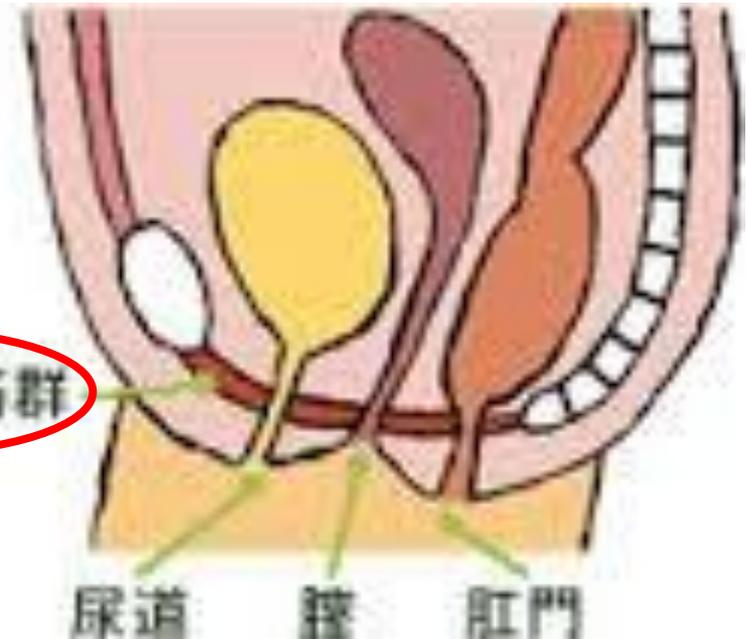
腹圧性尿失禁

おなかに急激な力が入った時に漏れる。

骨盤底筋

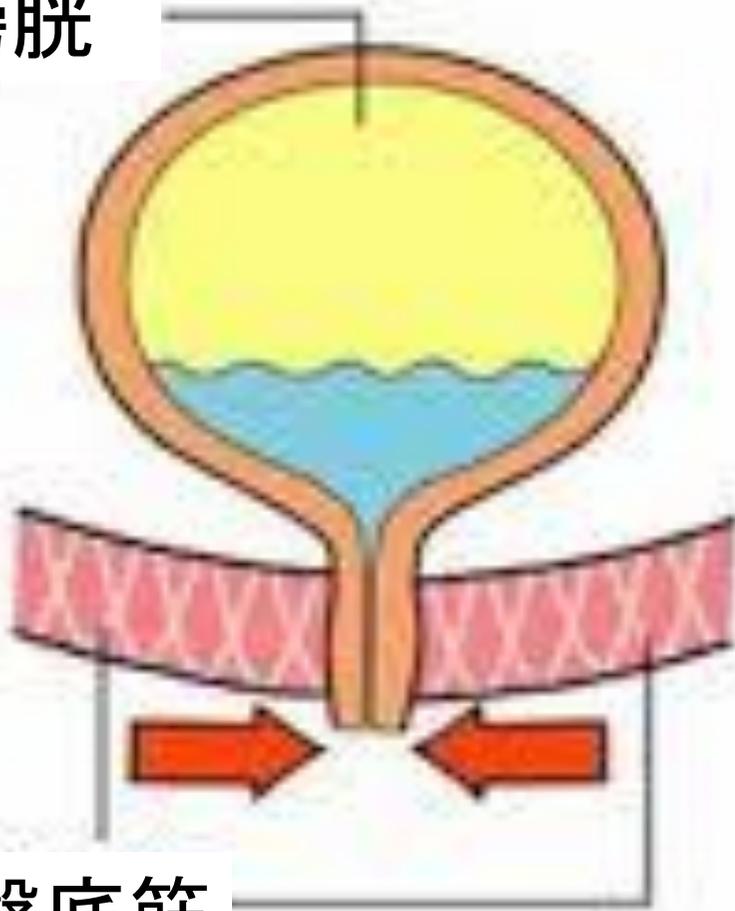
骨盤の底にハンモック状に張り、尿失禁、骨盤臓器下垂を防ぐ。

骨盤底筋の緩みが原因



正常の場合

膀胱



骨盤底筋

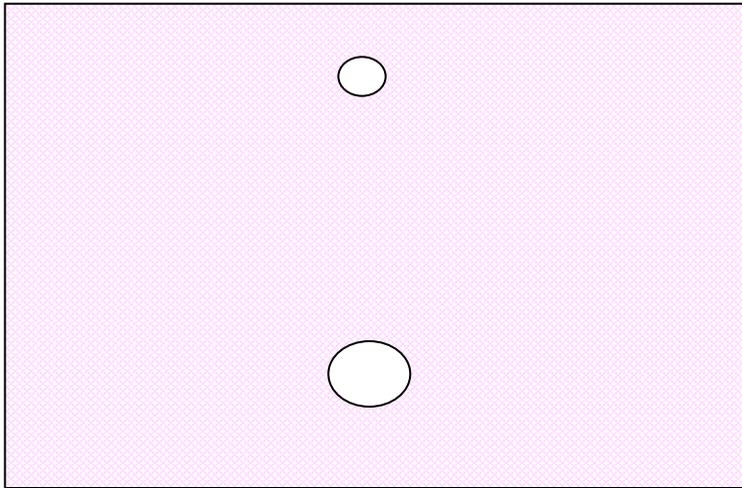
腹圧性尿失禁



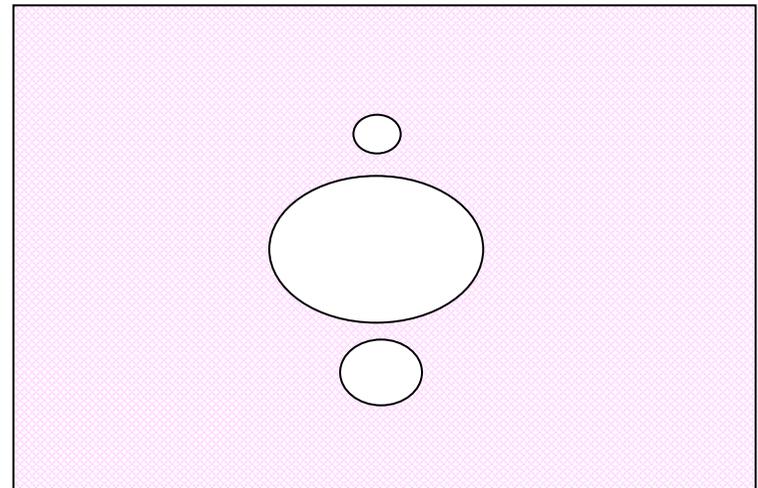
骨盤底筋

解剖学的性差

男性



女性



腹圧性尿失禁の罹患率は男性:女性=1:6

腹圧性尿失禁の原因＝骨盤底筋の緩み

①加齢

年齢に伴う筋力の低下

②出産

物理的な骨盤底筋の損傷

③肥満

物理的な骨盤底筋への負荷

腹圧性尿失禁の治療

①骨盤底筋体操

骨盤底筋の筋力アップ。

意識と骨盤底筋の収縮を連動させる。

大事なことは継続することです。

3ヶ月の体操で、6-7割の方が改善します。

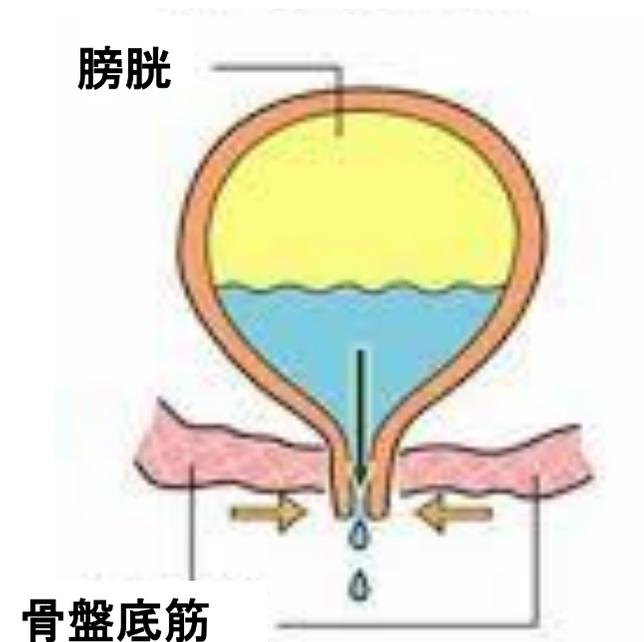
今日是一緒に骨盤底筋体操をやりましょう！

腹圧性尿失禁の治療

①骨盤底筋体操

②薬物療法

- ・尿道をしめる薬
- ・膀胱を緩める薬



腹圧性尿失禁の治療

①骨盤底筋体操

②薬物療法

③電気・磁気刺激療法

➡腹圧性・切迫性尿失禁ともに有効である

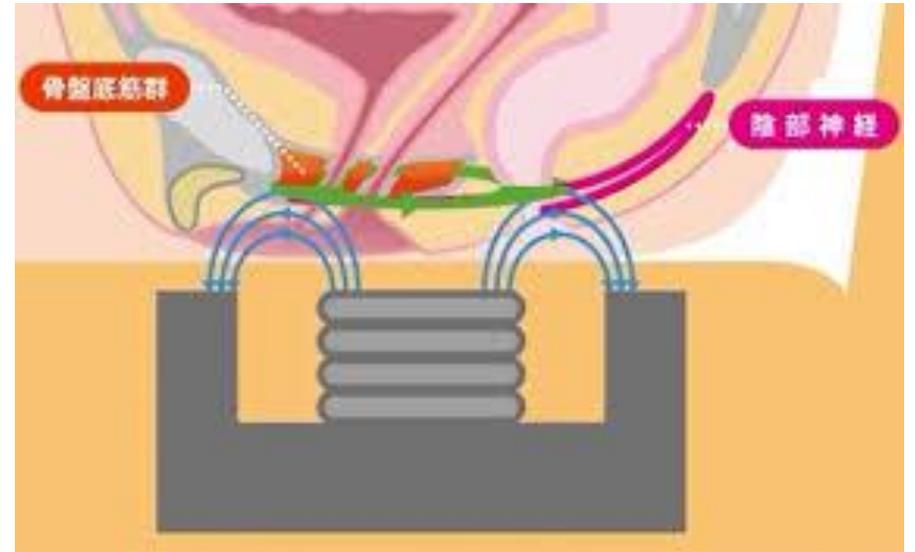
。

電気刺激療法（ウロマスター）



- 保険適応
- 1回の治療は20分
- 着衣のまま治療でき痛みはない。

磁気刺激療法

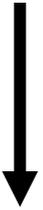


- 保険適応
- 1回の治療は25分
- 着衣のまま治療でき痛みはない。

腹圧性尿失禁の治療

- ①骨盤底筋体操
- ②薬物療法
- ③電気・磁気刺激療法

体操と薬で効果が得られない方
日常生活に支障をきたしている重症の方

- 
- ④手術療法

腹圧性尿失禁の治療

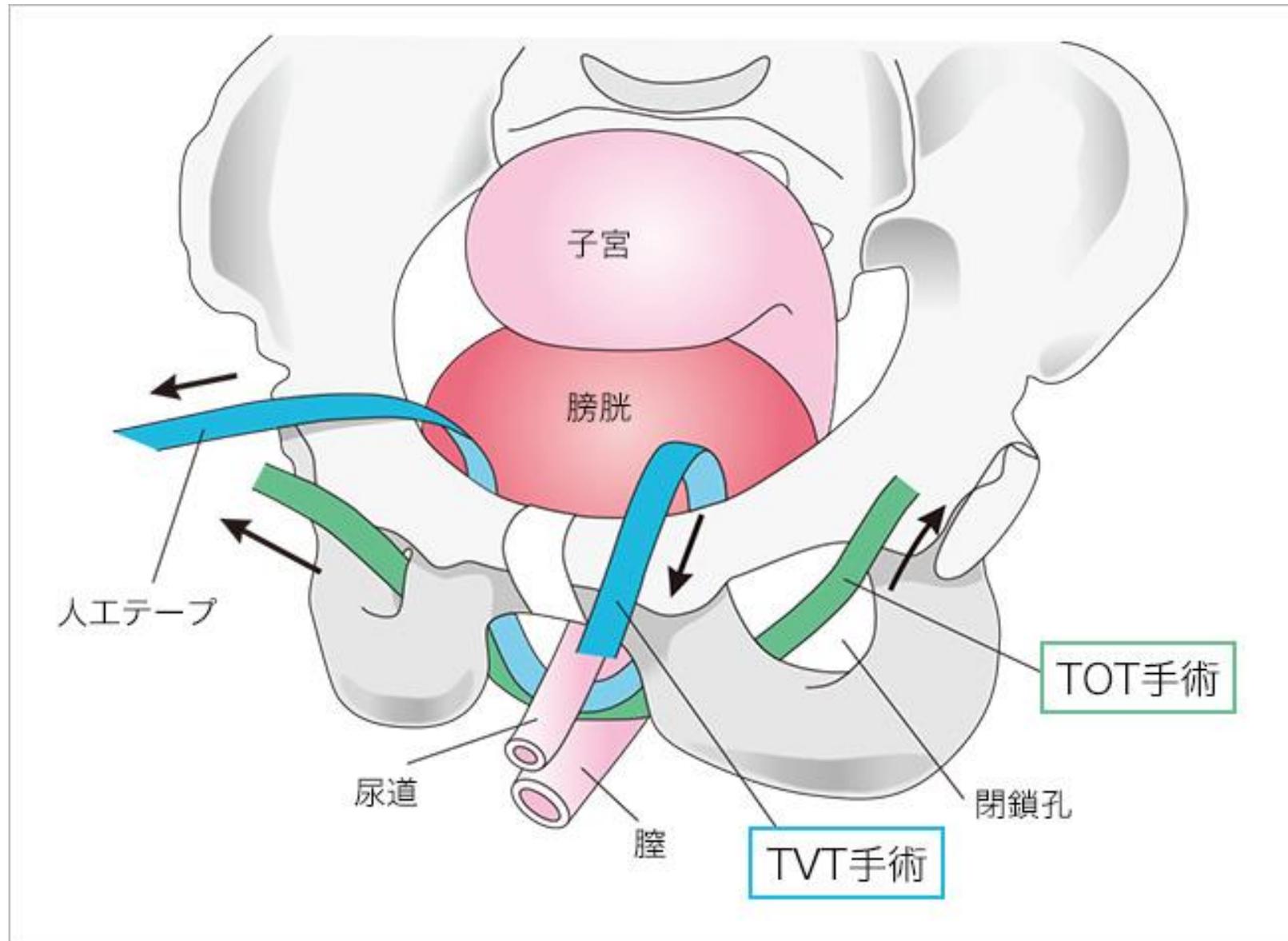
④手術療法➡女性TVT/TOT手術

1泊2日~2泊3日で行う病院が多い。

手術時間は30分程度(+麻酔時間)。

90%以上の患者さんが尿失禁改善を得る。

女性は➡TOT/TVT



男性は➡人工尿道括約筋



- 保険適応 2014～
- 男性の腹圧性尿失禁
(前立腺癌、前立腺肥大症
の手術後)

切迫性尿失禁

尿意切迫感によりトイレまで我慢できずに漏れる。



過活動膀胱って
聞いたことありますか？

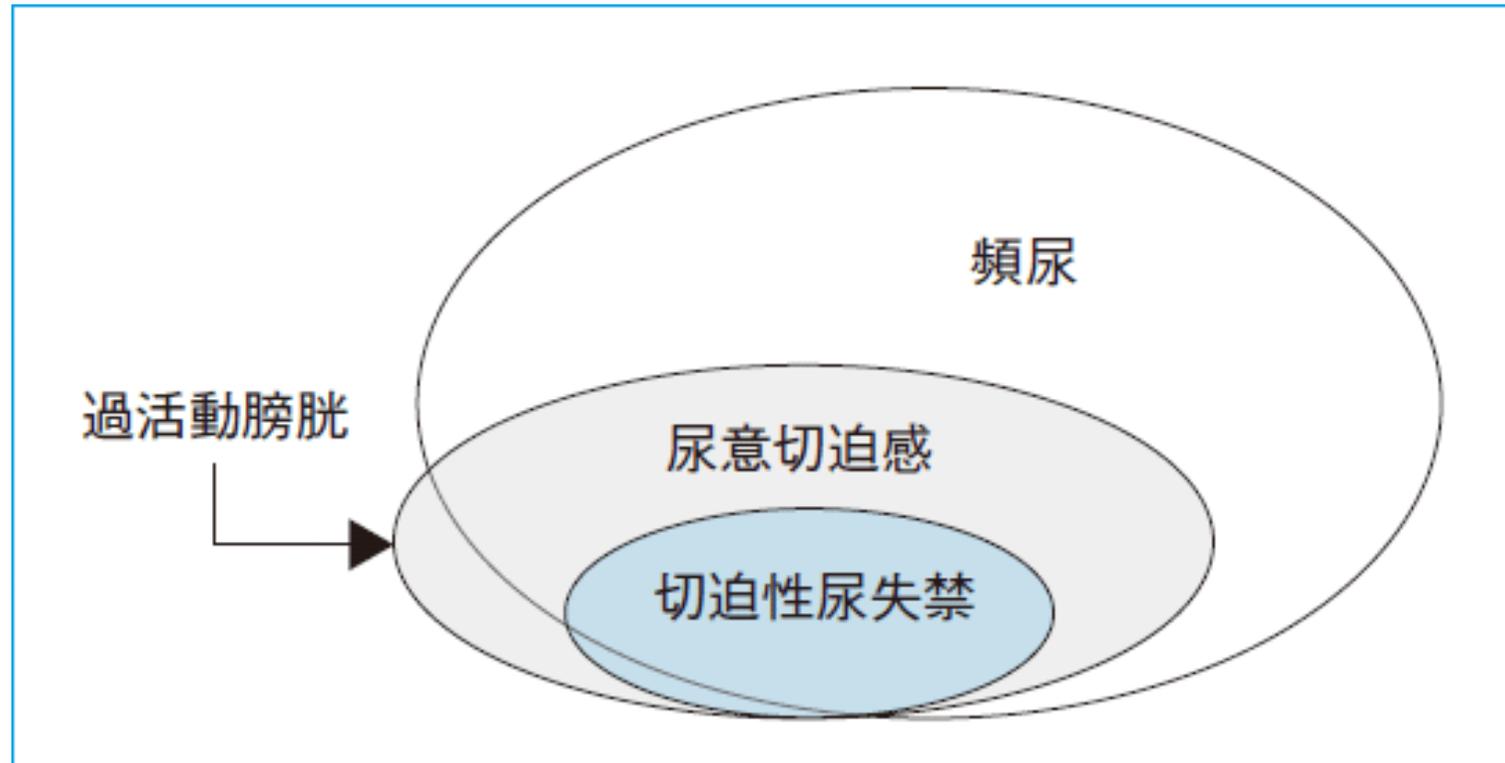
過活動膀胱

—こんな経験ありますか？—

- 手先、足先の冷え
- 水に触れる
- 水が流れる音を聞く
- 玄関の鍵を開ける

⇒強い尿意に襲われる。

過活動膀胱＞切迫性尿失禁



尿意切迫感：急におこる我慢のきかない強い尿意

過活動膀胱の原因

脳と膀胱のキャッチボールがうまくいかない。

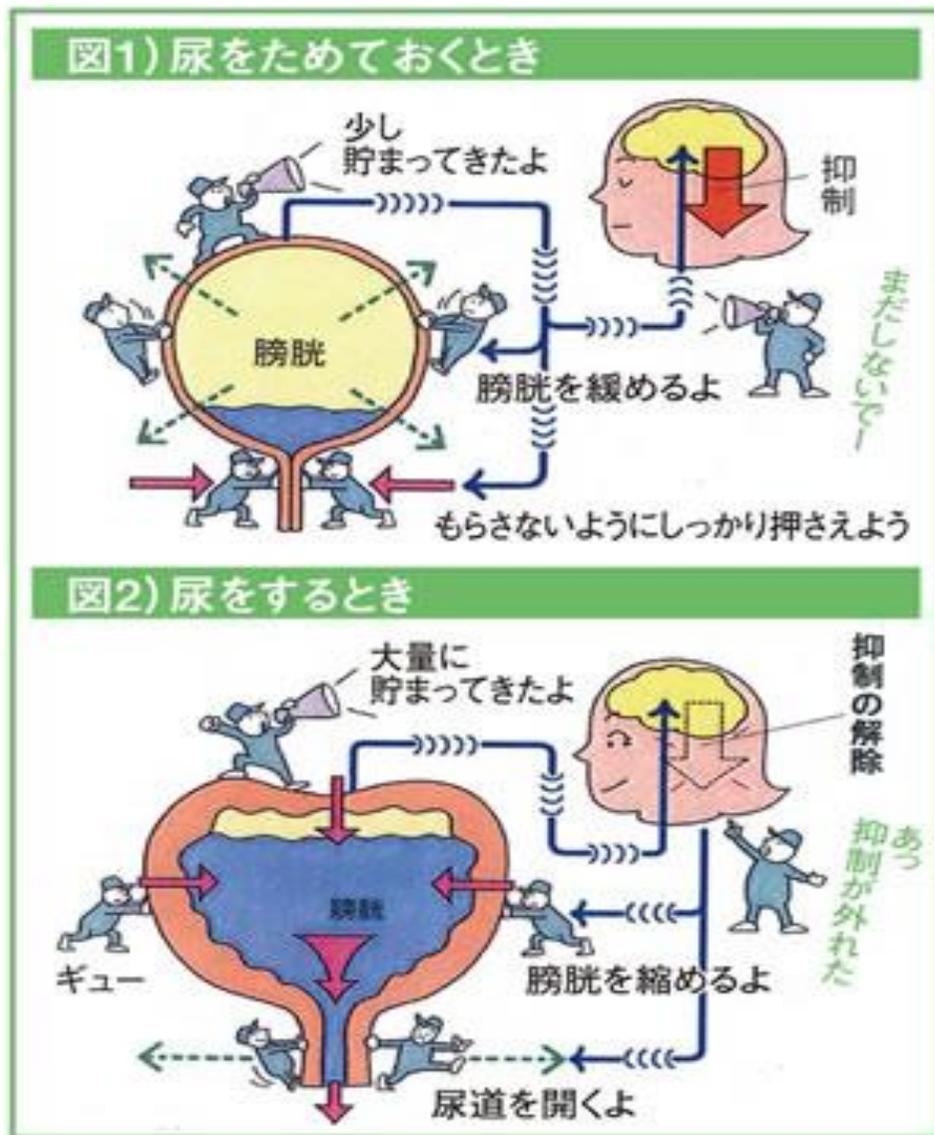


脳の命令を待たずに、膀胱が勝手に収縮してしまう。



強い尿意、尿が漏れる。

イライラ膀胱
せっかち膀胱



過活動膀胱質問票 (OABSS)

① 朝起きてから寝るまでの回数

② 夜寝てから起きるまでの回数

③ 急な強い尿意

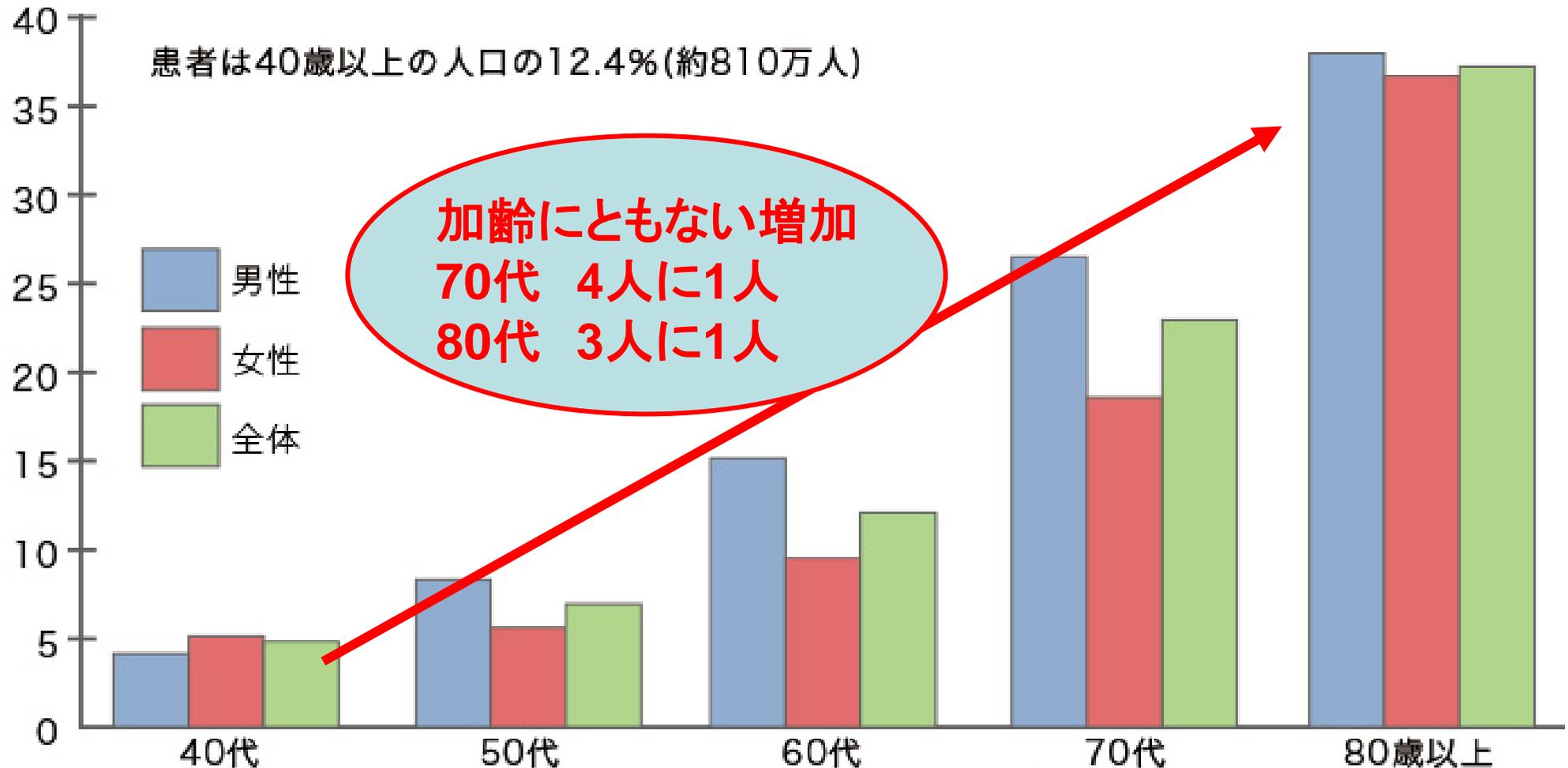
週に1回以上？

我慢が難しい

④ 漏れてしまう

過活動膀胱の年齢別・性別有病率

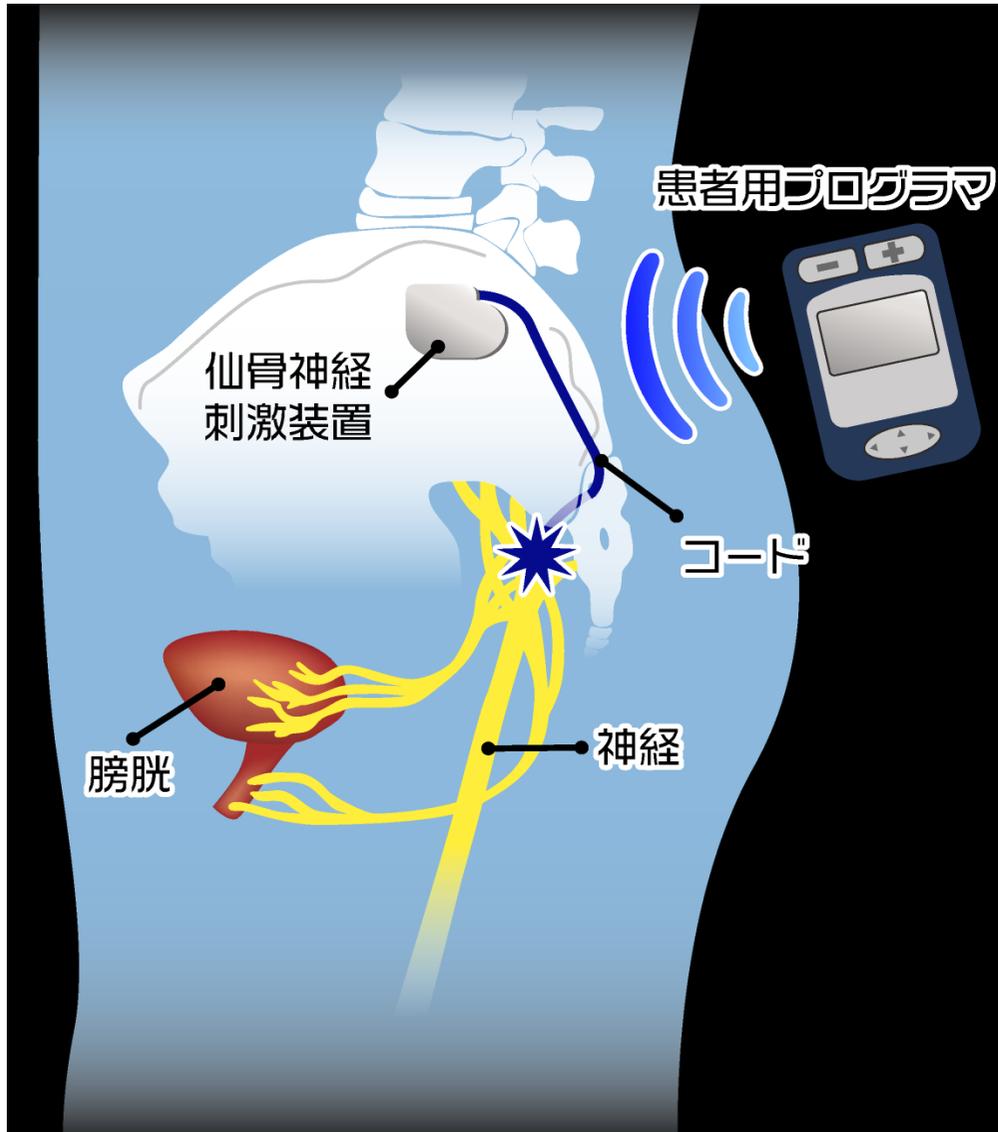
(%)



過活動膀胱の治療

- ①薬物療法
- ②電気・磁気刺激療法
- ③骨盤底筋体操
- ④膀胱トレーニング？
- ⑤仙骨神経刺激療法（手術）
- ⑥保険適応外治療

仙骨神経刺激療法



- 保険適応 2017～
- 2回の手術が必要。
- 尿失禁、便失禁に有効

過活動膀胱の治療

治験段階の治療

- ・ボツリヌス毒素注入
- ・レジニフェラトキシン、カプサイシン注入

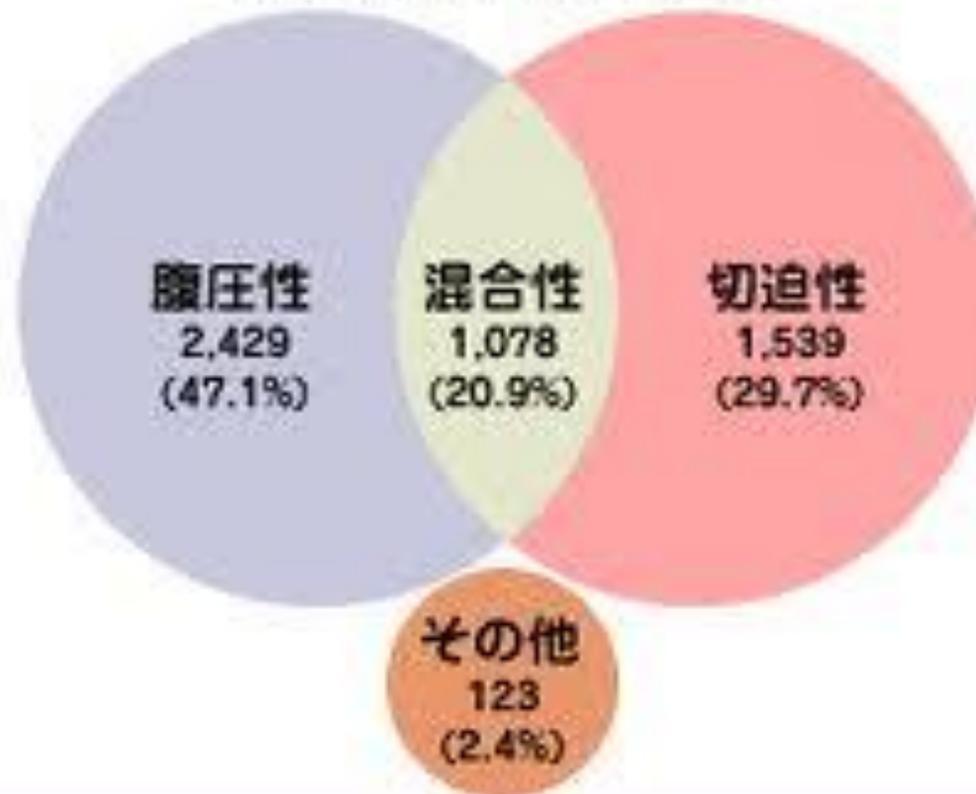
海外ではすでに臨床応用されており、非常に有効である。

⇒日本でも導入が期待されている。

混合性尿失禁

女性の尿失禁のタイプ

尿失禁患者 (5,160例)



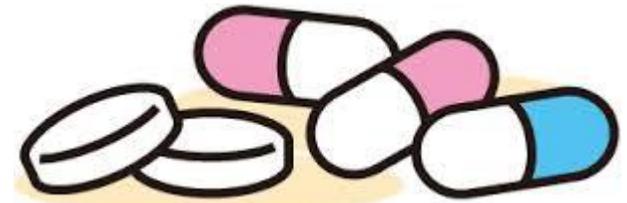
混合性尿失禁の治療

腹圧性尿失禁の治療

+

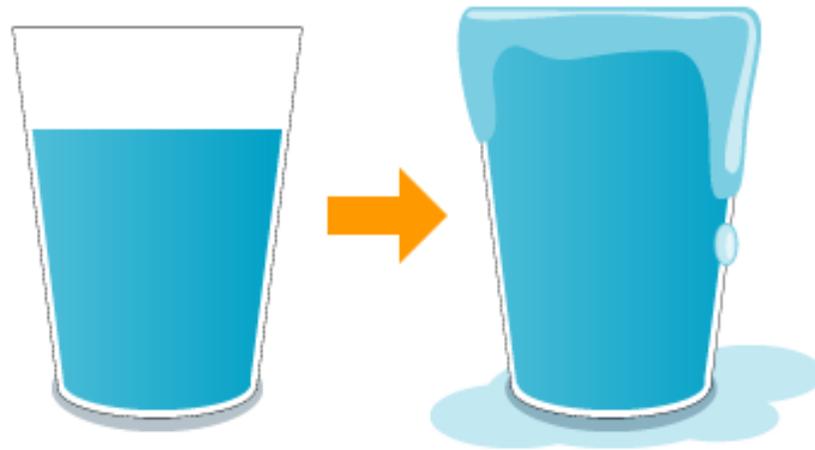
切迫性尿失禁の治療

症状を確認しながら、個々人に合わせて
治療法を選択します。



溢流性尿失禁

膀胱の収縮力が低下し、排尿できない。
(低活動膀胱)



膀胱の許容量を超え、尿があふれ出る状態のこと。

溢流性尿失禁

尿は体の不要のもの、体外に出さなくてはいけない。

膀胱の中の残尿を減らす治療が必要！

➡薬物治療、カテーテルで尿をとる。

ご高齢患者様においては、
過活動膀胱と低活動膀胱がしばしば合併する。

自宅でできる尿失禁の対策方法

①減量

5～10%の体重の減少により、
尿失禁回数を減らしたという報告がある。

自宅でできる尿失禁の対策方法

①減量

②食事

飲水量、カフェイン摂取の減少により

頻尿、尿意切迫感、尿失禁回数が改善した。

自宅でできる尿失禁の対策

③体を冷やさない。

⇒過活動膀胱と低活動膀胱の症状緩和

- 足元の保温をしっかりする。
- 入浴は低温で長めを意識する。
- 寝床を温める。(電気毛布)
- 外出時はお腹と背中にカイロ。
- 適度な水分摂取を！
水分の取り過ぎは体を冷やします。

自宅でできる尿失禁の対策

- ①減量
- ②食事
- ③体を冷やさない。
- ④尿をため過ぎない。

自宅でできる尿失禁の対策方法

⑤他には…

禁煙

便秘の改善

重労働の軽減

が有効との報告もある。

自宅でできる尿失禁の対策方法

アルコールは？

男性ではアルコール摂取者のほうが切迫性尿意↓
女性ではアルコール摂取により切迫性尿失禁↑
という報告もある。

結論：わからない。

ただし多尿、頻尿の原因になります。

おむつ、専用下着

- 尿吸収性下着
10ccほどの尿もれが時々起こる方に。
- 軽失禁パッド、尿とりパッド
＜10cc～900cc
- パンツタイプ
200～2000cc

様々な商品があり、個人に合わせて商品を選ぶ。
使い方にも工夫があります。

おむつ、専用下着

生理用品で代用可能？

⇒NO

経血と尿は粘度が違い、吸収スピードに違いがある。
組成が違うので、消臭効果に違いがある。

むれ、かぶれを生じないように
尿とり専用商品を使用してください。



まとめ

悩まない、気にしない。

一人で悩まず病院に行きましょう。

尿は漏れていても、健康上支障はありません。
尿失禁を原因に、閉じこもりがちにならないで
下さい。