

× 医知創造ラボ

その頻尿・尿もれ、 膀胱だけじゃない

過活動膀胱と、神経の病気のはなし

#011

監修:今村久司 所要 約8分

その尿トラブル、 膀胱だけが原因？

結論

- ①まずは行動療法から
- ②神経の病気が隠れることも
- ③薬は2タイプ・高齢者は認知機能に注意

- この動画でわかること **AGENDA**

3つのポイントで、すっきり理解

1 過活動膀胱ってどんな症状？

中心は「尿意切迫感」

2 何回から？何科に行く？

受診の目安とかかる科

3 膀胱以外の原因もある

神経や全身の病気との関係

CHAPTER

01

過活動膀胱とは

こんな症状、ありませんか？

- 急に強い尿意がきて我慢しづらい(尿意切迫感)
- トイレが近い(頻尿)／夜に何度も起きる
- 間に合わずもれることがある(あってもなくても)

尿意切迫感が中心。尿もれは無くても過活動膀胱です

CHAPTER

02

何回から？

何科に行く？

迷ったときの受診目安



すぐ受診を

血尿、急に尿が出ない、発熱をともなう



早めに受診を

手足のしびれ・脱力など神経症状をともなう頻尿は脳神経内科も



受診の目安

日中8回・夜2回以上。まずは泌尿器科へ

CHAPTER

03

膀胱だけが
原因とは限らない

排尿は脳・橋・脊髄で制御されている



夜間頻尿は、膀胱だけの問題？

× 夜トイレに起きるのは膀胱が弱ったから

○ 夜間多尿・心不全・睡眠時無呼吸・薬の影響など全身の要因も関わる

CHAPTER

04

自分でできる
対策

まずは行動療法から

1

骨盤底筋トレーニング



2

膀胱訓練で間隔を少しずつのばす



3

カフェイン・お酒・寝る前の水分を工夫

CHAPTER

05

薬の使い分け

薬は大きく2タイプ

タイプ	主な薬	特徴
β3作動薬	ミラベグロン・ビベグロン	口渇が少ない傾向
抗コリン薬	ソリフェナシン・オキシブチニン など	効果あり。口渇・便秘が出やすい

 **高齢者で注意**

抗コリン薬は高齢者で認知機能低下との関連が指摘されています。気になる時は医師に相談を。

今日の3つの持ち帰りポイント

01

尿意切迫感が 中心

尿もれの有無は問いません。まずは行動療法から始めましょう。

02

膀胱だけが 原因とは限らな い

神経や全身の病気が隠れていることもあります。

03

高齢者は 薬に注意

抗コリン薬は認知機能に注意。神経症状があれば脳神経内科も。

× 医知創造ラボ

一人で抱え込まず、まず相談を

毎週、暮らしに役立つ健康の話をお届けしています



チャンネル登録



高評価

関連動画:「夜間頻尿、その原因は膀胱以外にも」