

中高年女性、半数が尿の悩み

■女性の頻尿や尿漏れの悩み、お勧めの治療法は？

A=強く勧められる 減量、骨盤底筋体操
B=勧められる 食事の工夫、膀胱訓練、電気刺激・磁気刺激（骨盤近くの筋肉を刺激する治療法）
C1=行ってもよい 禁煙、便秘の改善、激しい運動や重労働の軽減

日本排尿機能学会の診療指針から

骨盤底筋体操の例
頻尿に効く



1日5セット行う

頻尿や尿漏れ、残尿感に悩む女性が多いことから、日本排尿機能学会はお勧めの治療法をまとめた。40歳以上の女性では2人に1人が頻尿に、7人に1人が尿漏れに悩んでいることがわかった。

学会推計

40歳以上の男女4570人を調べ、尿の悩みを抱える女性の数を推計した。1日8回以上尿をする頻尿は1722万人、せきやくしやみなどで尿が漏れる人は461万人、残尿感がある人は375万人などの結果

減量や体操など有効

が出た。同学会は様々な治療法について、科学的根拠の有無を調べて「強く勧められる」「A」「勧められる」「B」などと5段階で判定し、指針にまとめた。

頻尿や尿漏れには、減量がAと判定された。仰向けに寝た状態や座った姿勢で、肛門をしめたり緩めたりする「骨盤底筋体操」がAで有効と判定された。水分補給に気をつけたり、カフェインを控えたりする食事の工夫はB。このほか、トイレに行きたくなったときにしばらく我慢する「膀胱訓練」もB。一方、禁煙、便秘の改善は、C1で「行ってもよい」程度とされた。

頻尿と急に尿意をもよおして起こる尿漏れ（過活動膀胱）の薬では、膀胱の収縮を抑える抗コリン薬と、膀胱をゆるめるミラベグロンがAと判定された。尿の出にくさや残尿感の薬では、尿道を広げるウラビジールがB。

指針作成委員長の高橋悟・日大教授（泌尿器科）は「指針を参考に、患者さんがどこでも適切な診療を受けられるようになって欲しい」と話す。（土肥修一）