

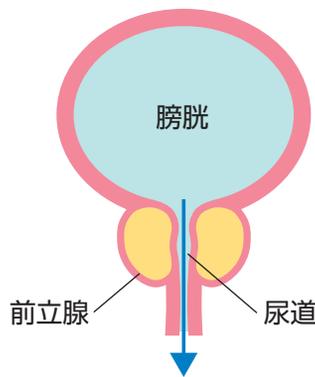


トイレの悩み

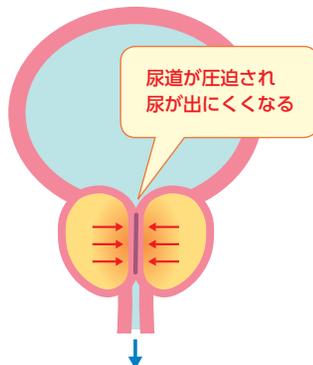
～前立腺肥大症～

前立腺肥大症は、中高年男性の生活の質を脅かす一因として重要な問題となっています。

この特集では、症状と原因、対処法などについて解説します。



正常な
前立腺



前立腺
肥大症

✓ 前立腺肥大症とは

前立腺は、精液の成分をつくるなどの働きをもつ、男性だけにある臓器です。膀胱の下に位置し、尿道を取り囲んでいます。この前立腺が何らかの原因によって肥大し、中を通る尿道を圧迫することでさまざまな排尿障害が起こるのが、前立腺肥大症です。治療をせず放置すると、水腎症*や腎不全を合併する場合があります。

*水腎症：尿路の圧迫、閉塞で尿の流れが停滞し、尿の通り道が膨張することで、腎実質（腎臓の尿を作る部分）が圧迫されて薄くなり、腎機能が低下する症状



症状と原因

症状

蓄尿症状

- 頻尿（尿意が頻繁に起こる）
- 夜間頻尿（就寝後 1 回以上排尿したくて起きる）
- 尿意切迫感（急に我慢できないほどの強い尿意が起こる）

排尿症状

- 尿が途中で途切れる
- 力まないと尿が十分に出ない
- 尿の勢いが弱い

排尿後症状

- 排尿後に尿が漏れる（キレが悪い）
- 残尿感がある

原因

ホルモンバランスの変化や慢性的な前立腺の炎症、また食生活の欧米化などによって次第に肥大化すると考えられていますが、詳しくはわかっていません。前立腺の肥大そのものは、中年を過ぎた男性のほとんどにみられます。実際、厚生労働省が行った調査によると、2017年には47万3千人もの人が前立腺肥大症の治療を受けています。これは医療機関を受診した人数のみで、受診しない人も相当数いると考えられているため、潜在的な患者は400万人以上と推定されています。



47万人以上が
治療を
受けています。



前立腺肥大症のセルフチェック

前立腺肥大症の症状の頻度は、
国際前立腺症状スコア (I-PSS : International prostate symptom score)
でチェックすることができます。

国際前立腺症状スコア (I-PSS)

下記の質問の該当する欄に○をつけ、最後に点数を足してください。

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回の 割合より 少ない	2回に 1回の 割合より 少ない	2回に 1回の 割合 くらい	2回に 1回の 割合より 多い	ほとんど いつも
この1か月の間に、尿をした後に 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
この1か月の間に、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
この1か月の間に、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
この1か月の間に、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
この1か月の間に、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
この1か月の間に、尿をし始めるためにおなかに 力をいれることがありましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点
この1か月の間に、夜寝てから朝起きるまでに、 ふつう何回尿をするためにおきましたか	0回	1回	2回	3回	4回	5回以上
	0点	1点	2点	3点	4点	5点

※この質問票は医療機関を受診される際の参考にするもので、医師の診察に代わるものではありません。

※合計点にかかわらず、症状に気になる点がある場合は、早めに医療機関にご相談ください。

合計

点

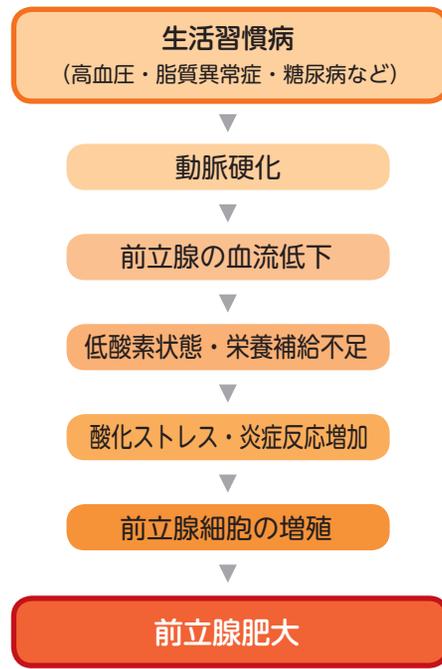
合計点が7点以下で軽症、8～19点で中等症、20点以上で重症です。

前立腺肥大症は自然に治ることはありません。排尿に不快感や困難があつて生活に支障を来すようであれば、早めに泌尿器科を受診しましょう。



前立腺をいたわるには

前立腺肥大の原因としては、先に述べたように詳しくはわかっていません。しかし、前立腺の血流低下が肥大の出発点であると考えられています。たとえば高血圧などで動脈硬化が進行すると、全身の血流が低下します。血流の低下は、低酸素状態・栄養補給の不足を引き起こし、酸化ストレスや炎症状態が誘導されます。すると、前立腺細胞の増殖、つまり前立腺の肥大につながってしまうのです。そのため、前立腺をいたわるには動脈硬化につながるような生活習慣病に気を付け、血流の改善を促していくのが大切です。



前立腺をいたわる生活習慣 3カ条

1 肉をとりすぎず、野菜 果物 海藻をたっぷりと

生活習慣病の予防、ひいては動脈硬化の予防といえばまずは食生活の改善が必要です。ビタミン・ミネラル・食物繊維を、野菜や果物でたっぷりと補給しましょう。

2 水分補給は十分に、但しアルコールは控えめに

排尿がうまくいかないからと言って、水分を控えすぎるのは血流に良くありません。アルコールは前立腺をうっ血させ尿道の圧迫が強くなるので、控えましょう。

3 適度な運動

運動は、体の新陳代謝を促し、老化予防にも役立ちます。また、スクワットなどで下半身の筋肉を強化すると、前立腺や膀胱など下半身の血流も促し冷えの改善に役立ちます。