

前立腺肥大症 を知ろう

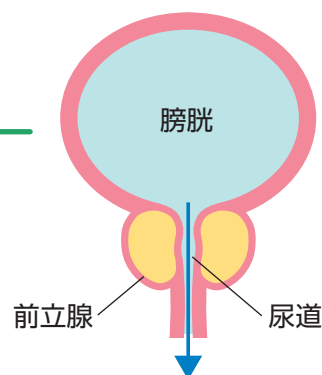
前立腺肥大症は、加齢とともに多くの男性が経験する排尿トラブルのひとつです。

「トイレが近い」「尿が出にくい」などの症状は、年齢のせいと見過ごされがちですが、適切な対策で改善が期待できます。気になる症状をセルフチェックしながら、頻尿・尿もれを防ぐ生活のポイントをご紹介します。



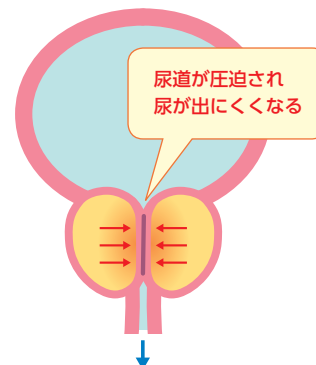
正常な前立腺

前立腺は、男性だけにある特有の臓器です。膀胱の真下で尿道を取り囲むように位置し、底面は骨盤底筋群に支えられています。通常は栗の実程度の大きさです。



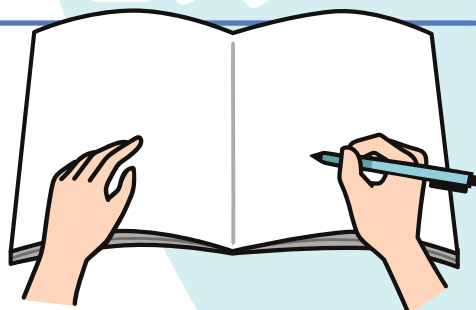
前立腺肥大症

前立腺が何らかの原因によって肥大し、尿道や膀胱を圧迫することで排尿困難や頻尿などの排尿障害を引き起こす病気のことです。前立腺が肥大する原因は、「加齢による男性ホルモンのバランス変化」「前立腺の慢性的な炎症」が関係していると考えられていますが、まだ完全には解明されていません。



前立腺肥大症のセルフチェック

『前立腺肥大症かな?』と思ったら、
「**国際前立腺症状スコア**
(I-PSS: International Prostate Symptom Score)」
で確認してみましょう。



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 0点	1回 1点	2回 2点	3回 3点	4回 4点	5回以上 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

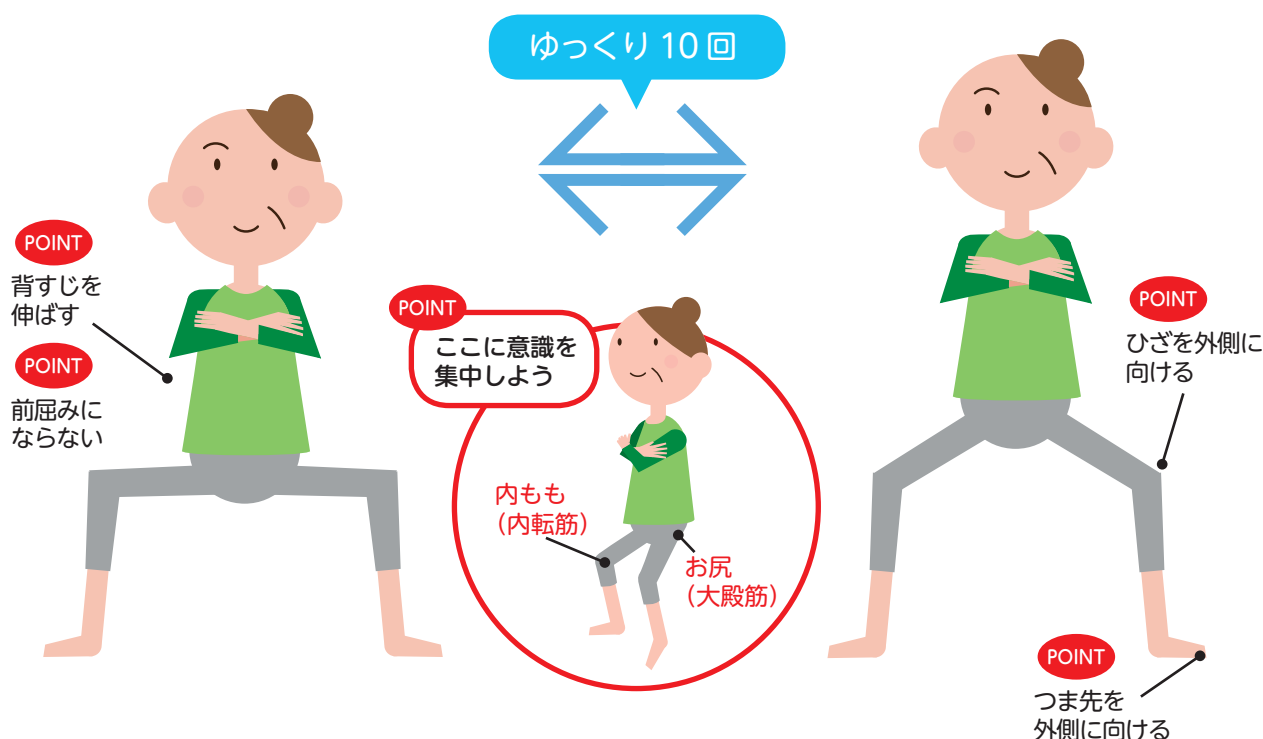
合計点が7点以下で軽症、8～19点で中等症、20点以上で重症です。

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。

前立腺肥大による頻尿・尿もれを防ぐには

おすすめの運動：骨盤スクワット

下半身の血流と筋力をアップさせ、太もも前面の大腿四頭筋や後ろにある大腿二頭筋（ハムストリングス）、おなか前面の腹直筋、お尻の大臀筋などの大きな筋肉を鍛えることができます。骨盤底筋の強化も期待できるので、女性にもおすすめです。



食事で気をつけたほうがよいもの

「アルコール」、コーヒーやお茶などに含まれる「カフェイン」、野菜や果物に多く含まれる「カリウム」には利尿作用があります。また、塩分の多い食事は、体の水分調節機能が働いて余計に水分をとりたくなります。特に夜間頻尿がある方は、食事や就寝前の水分のとりすぎに注意しましょう。

