

山形県立新庄病院だより



わかば



平成29年2月号

山形県立新庄病院 電話 0233(22)5525
〒996-0025 新庄市若葉町1-2-55



特集 尿トラブル

目次 内容

2

大人の尿もれについて

4

おねしょ・夜尿症に関するQ & A

5

骨盤底筋群体操で尿失禁を予防

6

尿もれのお薬・尿もれて困っています

7

寒さを乗り切るあったかメニュー

8

パワースポット ～羽黒山～

教えて！大人の尿もれって？

腹圧性尿失禁とは？

泌尿器科 武藤明紀先生にお聞きました。

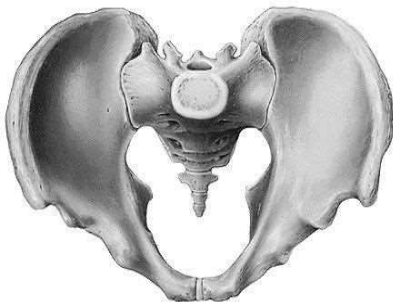
女性に多い 腹圧性尿失禁

日本排尿機能学会の疫学調査によると、40歳以上の日本人の中で、月に1回以上の尿失禁の経験がある人は2000万人に上ると推定されています。

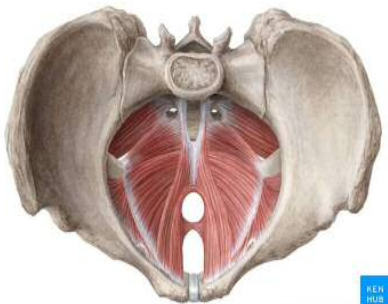
40歳以上の人口が7000万人ですので、40歳以上の約4人に一人は月に1回以上の尿失禁の経験があるということです。

日常の診療で尿もれの患者さんが増えている印象ですか？

男女問わずに尿もれを主訴に泌尿器科に来る方が増えています。



骨盤を上から見た図。真ん中に穴が空いています。



骨盤底筋。ドーナツ状に空いた穴をふさぐように骨盤底部を覆っている。

女性に多い尿もれの代表が腹圧性尿失禁で、900万人いると言われていません。腹圧、つまりお腹に力が入るような動作や姿勢の時にもれる状態です。具体的には、笑ったり、歌ったり、走ったり、重いものを持ったり、今の季節は除雪をしたりの時にもれてしまう状態です。

腹圧性尿失禁は、どのようにしてもれているのですか？

人間の体の下腹部に、骨盤というドーナツのように穴の空いたような骨の集まりがあります。ドーナツの底に蓋があって、腸や膀胱、子宮といった臓器を支えています。その蓋が骨盤底筋群という筋肉の膜です。女性はお産のために骨盤腔（ドーナツの穴）が男性よりは大きいために、その蓋がゆるみやすいのです。

若い時にはたるみの無い蓋だったので、骨盤にある臓器の膀胱や子宮が下がることは無いのですが、出産や肥満、年齢による変化で蓋がゆるんで来ます。

蓋：骨盤底筋がゆるむと、膀胱も下方に変形しますが、前には骨があるので後ろの方に下がります。そんな状態で膀胱にたくさん尿が溜まると膀胱がさらに下がり、膀胱とつながっている尿道も動き押し広げられてしまうことで尿がもれてしまうのです。

腹圧性尿失禁は薬が効きますか？

内服薬は基本的に効果が少ないとされています。骨盤底筋が緩んでいるので、筋肉トレーニングが効果的です。お尻の穴を締める動作をしてください。おしっこを我慢する筋肉も一緒に締まったでしょう？骨盤底筋はこのように尿道～膣～肛門の筋肉が連動して一緒に動きます。この運動・体操することでもれが少なくなります。この体操を骨盤底筋群体操といえます。

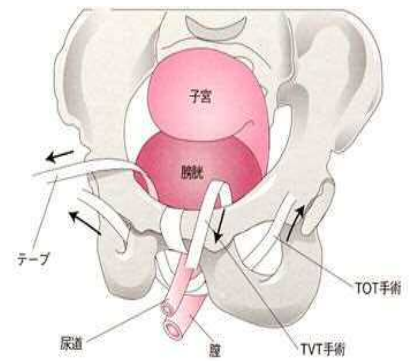
骨盤底筋群体操は つづけること あきらめないこと

ただし、この体操で尿もれが治る方は約半数と言われています。この体操の一番大事な所は、長い期間続けることです。毎日、ちょっとした日常の隙間の時間を見つけて継続することです。トイレに行った後に体操、朝起きたら布団の中で体操、朝ごはん食べた後にお茶を飲みテレビを見ながら体操、お風呂に入った時に体操、など時間はいたるところに転がっています。努力も必要です。

この体操でももれが続く人は、あきらめるしかないの？

そんなことはありません。手術療法で腹圧性尿失禁を治療することができます。前にも言ったように、尿道が下がって押し広げられてしまうことでもれてしまうので、尿道が下がらないようにすればよいのです。メッシュテープを尿道の下に通して支える手術で、尿道の下がりを防止すればもれが治ります。ただし、できる施設は限られている状態です。

腹圧性尿失禁の治療



出典：gogourogyne.net

メッシュ状のテープで尿道の下を支えます。尿道の下がりを押さえることで尿もれを防ぎます。

尿意切迫感があれば

(急に起こる抑えきれないほどの強い尿意)

過活動膀胱の診断

過活動膀胱は内服薬で治るの？

薬剤療法が中心になります。飲み薬や貼り薬があります。膀胱の筋肉をリラックスさせて膀胱を広げるような薬を使うことで、膀胱の筋肉の勝手な収縮を押さえ、尿もれが軽快します。

薬以外の治療法はありますか？

膀胱のリハビリです。排尿しなくなってもトイレを我慢することで膀胱を広げ、貯められる尿量を増加させる膀胱訓練という方法です。排尿量を計量カップなどで確認して、十分尿をためてから行く練習を続けることで尿の回数が減り、尿もれも少なくなります。

質問	症状	点数	頻度
1	朝起きた時から寝るまでに何回くらい尿をしましたか	0	7回以下
		1	8～14回
		2	15回以上
2	夜寝てから朝起きるまでに何回くらい尿をするために起きましたか	0	0回
		1	1回
		2	2回
3	急に尿がしたくなり、我慢が難しいことがありましたか	0	なし
		1	週に1回より少ない
		2	週に1回以上
		3	1日1回くらい
		4	1日2～4回
4	急に尿がしたくなり、我慢ができずに尿を漏らすことがありましたか	0	なし
		1	週に1回より少ない
		2	週に1回以上
		3	1日1回くらい
		4	1日2～4回
合計点数		点	

あなたのチェック結果は？

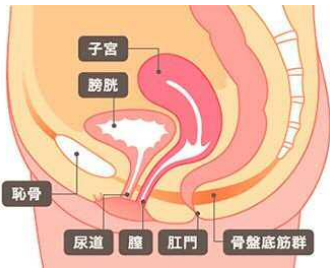
質問3が2点以上
急に尿がしたくなり、我慢が難しい…ことが週1回以上

合計点数が
3点以上

両方に当てはまる方

あなたの症状は **過活動膀胱** の可能性があります

5点以下の方 ▶▶▶ 軽度
合計点数が 6～11点の方 ▶▶▶▶ 中等度
12点以上の方 ▶▶▶▶▶ 重症



骨盤底筋群や靭帯が緩み、膀胱、子宮、直腸が下がる。



ペッサリーは様々なサイズがあり、自分で着脱も可能。

泌尿器科でしか扱わない病気ですか？

婦人科でも関わりのある病気です。

膣が外に飛び出る状態を骨盤臓器脱といいます。膣を押し出す臓器は、膀胱や子宮、直腸などがあります。臓器が下がることで膀胱から尿道の変形をきたして尿もれの原因となります。膣が外に飛び出るとナスがぶら下がっている様に見えることから、昔は骨盤臓器脱を「なすび」と呼んでいた時代もあった様です。

治療は手術療法が主体でした。子宮を取ったり、伸びた膣を縫い縮めたりする方法ですが、手術後も多くの方が再発するなど、体への負担が大きいです。

骨盤臓器脱の種類



他にはペッサリーという器具で膣を持ち上げて治療することもあります。比較的気軽にできるので、最初に試すには良い治療だと思います。最近ではメッシュテープを用いた手術や仙棘靭帯固定術という骨盤の奥の靭帯を支える手術で、緩んだ骨盤底を引き上げる手術も多く行われるようになりました。

過活動膀胱 男性も女性も

尿もれは女性だけに見られるわけではないですよね？

男性にも尿もれはあります。男女関係なく見られる尿もれとして過活動膀胱という病気があります。

過活動膀胱の患者は国内に800万人いるといわれ、40歳以上の10人に1人はこの病気があるとされています。

過活動膀胱はどうしてもれるの？

膀胱は筋肉で出来た袋ですが、本来は勝手に筋肉が収縮することはありません。普通は膀胱の筋肉が収縮することなく上手に尿を溜めることができるわけですが、勝手に膀胱が収縮してしまう状態が過活動膀胱です。

勝手に膀胱が収縮する状態、トイレまで尿を我慢するのがつらくなる状態(尿意切迫感)があれば、過活動膀胱の診断になります。

勝手に膀胱が強く収縮するために尿がもれてしまうことがあります。

おねしょ・夜尿症

Q&A

いろんな質問に答えてゆくよ！！

Q1 おねしょと夜尿症は違うの？

両方とも夜間寝ている時に尿がもれることですが、違いは年齢です。6～7歳を過ぎても、時々おねしょをすることを夜尿症と言います。

Q2 夜尿症は、大きくなると治るの？

大きくなると夜尿症の割合は少なくなります。幼稚園年長では15%（7人に1人）、小学校3年では8%（10人に1人）、小学校6年生になると5%（20人に1人）と、少なくなります。成人になっても治らない人もいます。

Q3 夜尿症で、子供の心は傷ついているのかな？

精神的ストレスは大きいとされています。子供の精神的ストレスの第1位は両親の離婚、2位は両親のケンカ、3位が夜尿症、4位がいじめ、との報告があります。また、子どもだけではなく親の精神的負担も大きく、子育てやしつけが悪かったのでは？という自己否定もあるとされています。

Q4 夜尿症の治療は？

まずは生活指導です。

- 夜起こさない；夜中に起こすと睡眠リズムを乱し、夜中の尿量調整ホルモンの分泌を減らし尿量が増え、夜尿がひどくなることがあります。
- 怒らない；怒っても治るものではないので、怒る必要はありません。
- 焦らない；原因は子どもごとに違います。夜尿は子供の能力や親のしつけとは無関係なものです。親が焦らないことが大切です。

具体的な生活指導は

- 水分の摂取時間、摂取量に少し注意する；水分摂取は、朝と昼の水分を多めに、夕食時以降の水分や塩分の摂取を控えましょう。
- 寝る前にはトイレに行く習慣を；寝る前に膀胱を空にすることが重要です。子どもが自分からトイレに行くように、習慣をつけましょう。
- 昼間のトイレを促さない；行きたくなくなったら自分でトイレに行くという経験がないと、尿をためておくことができなくなり、膀胱が大きくなりません。行きたくないトイレを、親から子どもに押しつけるのはやめましょう。
- 冷えに配慮；夜冷えで、膀胱の筋肉が収縮することで夜尿になることがあります。夏場に夜尿がなくなっても、寒くなると夜尿がみられることがあります。お風呂に入ってから寝る、布団を暖めておくなどでよくなることもあります。

Q5 生活指導でも改善のない場合の夜尿症の治療は？

第一選択として、デスマプレシン薬物療法とアラーム療法があります。

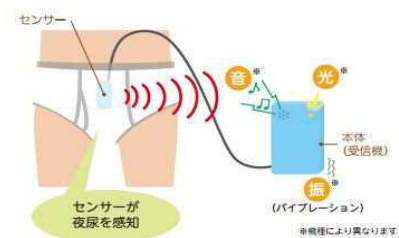
Q6 デスマプレシン薬物療法ってなんですか？

体の中で夜間尿量をへらすために抗利尿ホルモンが脳から分泌されます。そのホルモンが少ないために夜尿になっている子どもにデスマプレシンを投与すると作られる尿の量が減るので、夜尿が良くなります。寝る前に投与します。半分以上のお子さんで効きますが、やめると元に戻ることが多いのが欠点です。よく効く場合は、普段使わなくても修学旅行などに使うことが出来る良い点もあります。寝る前にたくさん水分をとったりすると水中毒（血液中の塩分濃度が低下する）になるため、夕食後は水分摂取を控えることが大事

です。具体的には寝る2～3時間前には水分を200ml程度に控え、それ以上摂取した際には投与を休む方が良いでしょう。

Q7 アラーム療法ってなんですか？

水分を感じて警報が鳴る装置で治療します。センサーをパンツが最初に濡れそうな部分に取り付け、センサーが濡れるとアラームやバイブレーションで起きるように設計されています。夜尿アラームは有効率が60-70%と高く再発が少ないので、第一選択治療として世界的に認められています。夜尿アラームが鳴ることによって目が醒めるものです。尿意で起きることができるようになって尿もれがなくなるわけではありません。このアラームを使用することで膀胱容量が大きくなり、尿もれが軽快することがわかっています。



Q8 夜尿アラームは処方され、薬局でもらえるの？

夜尿アラームは健康保険が効かないため、アラーム代が自費（7,000円～2万円程度）になります。

Q9 夜尿アラームで、夜に起こされるのはかわいそうな気がするのですが。

夜尿アラームは、おねしょをする子どもの罰ゲームではありません。夜尿を治すための頼もしい道具です。すぐ効く、よく効く、楽に効くということはありません。平均して1年程度で軽快します。3か月で効く子もいれば、2年以上要することもあります。夜起こされることで、成長障害になることはありません。休みなく気長に毎日継続することです。

知らなかったおねしょのこと。知ること、向き合えることが出来るんだね！

夜尿アラーム(アラーム)機器一覧

おねしょモニター ウェットストップ3



メーカー希望小売価格
7,560円
(図書カード¥1,000で
下取りあり)

株式会社 MDK
(Tel: 0798-71-2950)
<http://www.mdkinc.co.jp/>

- 本体は小型軽量でパジャマに付けても邪魔になりません。
- 磁石ストラップ採用で、パジャマへの取り付けがとても簡単です。
- アラームのバイブレーションと音の組み合わせを切り替えることができます。
- センサーの取り付けは簡単で、付けても気になりません。
- 電池切れをお知らせします。

おねしょアラーム ビスコール



メーカー希望小売価格
17,535円
(レンタルあり)

株式会社 アワジテック
(Tel: 078-367-8820)
<http://www.pisscall.jp/>

- おねしょをすばやく感知。
- アラームとバイブレーションでお知らせ。
- ワイヤレスなのでコード類がありません。
- 専用パッドでパジャマや布団を汚しません。

ちっちコール4



メーカー希望小売価格
7,000円

石黒メディカルシステム(株)
(Tel: 075-641-0092)
<http://www.ishiguro-medical.jp/>

- 電極は、ステンレス18Kコートで錆びに強い。
- 使用場所を選ばない単4電池使用のコンパクト設計。
- 高感度センサーが、わずかな量の尿も検出。

アラーム療法や機器についての詳細は上記各社に確認ください。

(各社HPより文章転写)

骨盤底筋群体操で尿失禁を予防する



今回は「腹圧性尿失禁」の方への体操をお教えします。

体操を行う前に注意点があります。

- 注意点 その① !!リラックスした状態で行うこと!!
- 注意点 その② !!無理せず休みながら行うこと!!
- 注意点 その③ !!継続は力なり!! (3か月間が目標です)

画像(<http://otoba.ame-zaiku.com/th/th021.htm>)より引用



1 あおむけ体操

- ① 息を吸いながら、お腹を大きく膨らませます。
- ② 息を吐きながら、お尻の穴を閉めるように力を入れます。

<注> 肩を上げずに、お腹がへこまないように!!



4 立って体操

- ① 足を肩幅くらいに広げ、ひざとつま先を斜め外に向けて立ちます。息を吸いながら、ひざを曲げます。
- ② 息を吐きながら、お尻の穴を閉めるように力を入れ、元の位置へ戻ります。

<注> 上体を起こすように!!

!!体操は「まずは3秒間」行い、慣れてきたら「10秒間力を入れておく」ことです!!
!!各体操で1セット10回とし、2~3セットを目標にしましょう!!



2 よつばい体操

- ① 息を吸いながら、お腹を大きく膨らませます。
- ② 息を吐きながら、お尻の穴を閉めるように力を入れます。

<注> 背中が丸くならないように!!



3 座って体操

- ① 息を吸いながら、おへそを前に出すようにして、背すじを伸ばします(お腹を大きく膨らませます)。
- ② 息を吐きながら、お尻の穴を閉めるように力を入れ、おへそを元の位置へ戻します。

<注> あごが上がったり、腰がそらないように!!

作成

リハビリテーション室
理学療法士 諸橋 哲

参考

日本理学療法士協会資料

今回は「腹圧性尿失禁」の方への体操をお教えしました!!
注意点を守りながら、決して無理せず、できれば近所の方やご友人と一緒に、好きな曲を聴きながら、楽しく継続してください。
お身体に不調を感じた時は、すぐに運動を中止して、近隣の医師の診察を受けてください。

画像(http://stat.profile.ameba.jp/profile_images/20140410.jpg)より引用



尿もれのお薬

尿もれを起こす原因の一つとして過活動膀胱があげられます。過活動膀胱では、膀胱に尿を貯めておくことができなくなるため、頻尿や尿失禁などの症状があらわれます。そこで膀胱の筋肉を緩めて膀胱の容量を増やす作用のある薬や膀胱の過度の緊張を抑えて排尿を抑制する作用のある薬が処方されます。代表的な治療薬は抗コリン薬と呼ばれる種類のお薬です。アセチルコリンという神経伝達物質を阻止することで、膀胱の異常な収縮を抑えるように作用します。ただし、口や目、腸管などのアセチルコリンも抑えてしまうので、口渇や便秘、目の調節障害などの副作用が現れることがありました。最近では、抗コリン薬のほかに膀胱に選択的に作用することで副作用を軽減したお薬もでています。合併症や年齢により服用できない場合もありますが、副作用が気になって薬が飲めなかった方は、ぜひ医師に相談してみてください。

また、男性の場合、過活動膀胱の原因の一つは前立腺肥大症です。主な症状は「おしっこの勢いが悪い」「尿が途中でとぎれる」「出しにくい」というもので、尿道の通りが悪くなることで起こります。それに加えて約半数の人に「急に尿意をもよおして、我慢ができない」などの過活動膀胱の症状がみられます。このような場合、治療の最初に抗コリン薬は使用せず、まず前立腺や尿道の平滑筋を緩ませて、尿道の通りをよくする前立腺肥大症治療薬が用いられます。これによって過活動膀胱の症状も治まってきます。それでも症状が改善しないときに抗コリン薬などを併用します。男性で尿もれの症状が気になる方は、まず泌尿器科を受診しましょう。

過活動膀胱に使用される主な薬剤（前立腺肥大症治療薬を除く）

薬品名	注意事項
バップフォー (プロピペリン)	口渇、便秘などの副作用あり。緑内障の方は服用できないことがある。
ベシケア	口内乾燥、便秘などの副作用あり。緑内障の方は服用できないことがある。
トビエース	口内乾燥、便秘などの副作用あり。緑内障の方は服用できないことがある。
ベタニス	口内乾燥、便秘などの副作用は少ないが、心疾患のある方、若年の方は服用できないことがある。不整脈のお薬で飲み合わせのよくないお薬がある。
ネオキシテープ	口内乾燥、便秘などの副作用あり。緑内障の方は使用できないことがある。貼り薬なので錠剤が飲めない人でも使用できる。

～困ってます、トホホ～

尿もれで僕たち、私たちが伝えたいこと

もれるので、出かける
のが**怖い**です。
家から出たくない。

僕だって、
わざとおねしょをしてるんじゃないぞ。
怒られると、**悲しい**気持ちになるなあ～。。。

シモのことは、なかなか
言い出しづらいなあ。
本当は誰かに相談したいけど
恥ずかしくてねえ。

**気軽に医療機関に
受診することを
お勧めします。**
(泌尿器科医からのメッセージ)

年をとれば、いろんなところが
くたびれるので、もれるのは
しょうがない
と**思っていた**んだけど。

♪ 寒さを乗り切る あったかメニュー ♪

作成 栄養管理室

牛肉うま辛煮

【2人分】

- ・牛もも肉 100g
- ・大根 200g
- ・人参 100g
- ・干しいたけ 3枚
- ・輪切り唐辛子 適量
- ・生姜 1/4片
- ・サラダ油 大さじ 1/2
- ・酒 大さじ 2
- ・醤油 大さじ 3
- ・大根葉 適量
- ・砂糖 大さじ 1/2
- ・みりん 大さじ 2



【作り方】

- ① 干しいたけは水で戻して2～3個に切る。戻し汁は水を足して150mlにしておく。
- ② 大根は2cm程度の半月切り、人参は乱切りにする。大根葉はざく切りにしておく。
- ③ 鍋に油を敷き、牛肉を炒める。さらに大根、人参、しいたけを加えて炒める。
- ④ 酒、しいたけの戻し汁を入れ煮立たせる。煮立ったら火を弱め灰汁を取る。
- ⑤ 輪切り唐辛子、生姜、醤油、砂糖、みりんを加えて20分煮る。
- ⑥ 大根葉を加えてひと煮立ちさせたら完成。

ひとことコメント

みなさんご存じの通り唐辛子・生姜には身体を温める効果がありますが、牛肉などの赤身肉、大根・人参などの根菜類にも身体を温めてくれる働きがあります。干しいたけの旨みも加わり、ほっと安心できる一品です。身体の中からあたたまる食事で寒い冬を乗り切りましょう！

● Information ●

■山形県立新庄病院改築整備基本構想の策定なる

新庄病院の改築整備については、これまで医療・福祉等の関係者からなる検討委員会が新病院の将来像となる基本構想の検討が行われてきました。県民の方々から意見を募るパブリックコメントを経て、このたび、2月7日に「山形県立新庄病院改築整備基本構想」が策定されました。平成29年度は、より具体的な「基本計画」の策定を予定しています。

なお、新病院の建設地については、最上地域の市町村長から知事に直接要望があった新庄市金沢地内とする方針です。県議会2月定例会で用地取得等に必要予算が審議されています。

■「新庄病院プロモーションビデオ」公開中です

新庄病院では、医師確保の取組みの一環として、当院の魅力をより多くの方にも知ってもらうため、ホームページ上にてプロモーションビデオの公開を行っております。ドローンによる空中映像や職員インタビューなど、見どころいっぱいです。

このたび、新たにプロモーションビデオ第2弾を作成しました。ぜひご覧ください！

新庄病院ホームページ
アドレスはこちら
<http://www.ysh.pref.yamagata.jp>





新庄市から国道47号線を西に向かい県道46号線を南下すること約50km。出羽三山の一つ、標高414mの羽黒山があります。随神門から始まる全長1.7km、2446段の表参道石段は、両側に樹齢400～500年の杉巨木に囲まれる荘厳な雰囲気です。道中は森林浴をしているような、マイナスイオンに包まれたような清々しい感じがします。レストラン格付けガイドで知られるミシュラン社がフランスで発売した観光ガイド日本編「ミシュラングリーンガイドジャポン」で、三つ星に選ばれるのも納得の杉並木です。

石段の前半には爺杉があり、30mに及ぶ天高くそびえるその姿に神々強い生命力を感じます。その後まもなく国宝の五重塔が見えます。素木造りで三間五層の姿は息を飲む美しさがあります。

途中には茶屋があり名物の力餅、かき氷や玉こんにやくで休憩するのも楽しいひと時です。ちなみに登頂の認定書もここでもらえます。

残り半分の石段道を登りきると、山頂に立つ月山、羽黒山、湯殿山の三神を祀る三神合祭殿に参拝です。冬季間に月山、湯殿山に登頂参拝できないため、羽黒山で三山全て参拝できる配慮なのです。茅葺屋根の豪壮な建物で、茅葺の厚さは2mを超え東北随一の規模を誇り、重要文化財にもなっています。



羽黒山 豆知識

開山の時期は

飛鳥時代の593年に第32代崇峻天皇の皇子（子供）である蜂子皇子が山頂に社を創設したのが始まりになります。

五重塔はいつ建てられたの

東北最古になる塔は、平安時代中期の承平年間（931-938年）に平将門の創建と伝えられています。現存する塔は、1372年に再建されたと伝えられています。

齋館は参拝者の食事処

山頂手前の三の坂を登った所があり、奥の細道行脚で出羽三山を訪れた俳聖芭蕉をもてなしたともいわれています。

現在も出羽三山山麓で取れる山菜を素材にして精進料理がいただけます。ただし予約制になっているので、お食事の際は事前に電話予約を。

爺杉の奥さん「婆杉」

神橋を渡るとすぐに見える爺杉。元々は付近に婆杉があったというが、1902年の台風で太い方が倒れ、細い方が残った。どちらが爺杉か婆杉がわからず残った方を「親杉」にすることで決着をつけたとされている。しかしながら、現在天然記念物としては「爺杉」に差し替えられ登録されました。

