



またトイレ!?!もしかして過活動膀胱?



いよいよ夏本番、暑い日が続き、汗をたくさんかく季節がやってきました。この時期は熱中症や脱水症に注意がいまがちですが、実は泌尿器系の疾患も増えてくる季節です。

今回は、そんな泌尿器系疾患の中から、「過活動膀胱(かかつどうぼうこう)」についてご紹介します。

過活動膀胱とは

私たちの体内で、膀胱(ぼうこう)は、尿を溜めたり、排出する機能を担っています。正常な状態であれば、ある程度の尿が膀胱に溜まってから排出衝動(トイレにいきたくなる)が起こり、本人の意思に従って排出(排尿)が行われるようになっていきます。

過活動膀胱の症状

しかし、過活動膀胱は、膀胱が過敏になり、十分に尿が溜まっていないにも関わらず、本人の意思とは関係なく、膀胱が収縮してしまいます。その結果、急に尿意をもよおしたり、何度もトイレに行きたくなったりということが起きやすくなります。

トイレが近いことになって
いる人はとても多い

急に尿意をもよおし、慌ててトイレに駆け込み、ホッとひと息。安心したのも束の間、またもや尿意が…。トイレの不安のせいで、家事や仕事にも身が入らず、夜には何度も目が覚めてしまう。



実は、このような「トイレが近い、トイレまで我慢するのが大変」という症状(頻尿、尿意切迫感)を感じている方は、国内に810万人もいると言われていました。中には、我慢できずに漏れてしまう(尿失禁)という方も少なくありません。

尿意切迫感

急に起こる抑えられない尿意

昼間頻尿

日中、頻繁にトイレに行く
それが辛い状態(8回以上)

切迫性尿失禁

急に尿意が起こり、トイレに間に
合わず漏れてしまう症状

夜間頻尿

夜に尿意で目が覚めトイレに行
く、それが辛い状態(2回以上)

過活動膀胱の治療法

過活動膀胱の治療では、お薬を使って、膀胱により多くの尿を溜められるようにしたり、生活習慣の改善や排尿機能を訓練するなど、正常な膀胱を取り戻すための治療を行います。

1 治療剤による薬物治療

膀胱に尿を溜められるようになる治療剤には、錠剤・細粒・カプセルなど口から飲むお薬と、貼付剤と呼ばれる皮膚に貼るお薬があります。



過活動膀胱の治療剤には、次のような副作用があります。

- ・口の中が渇く
- ・便秘
- ・皮膚炎貼付剤の場合
気になる症状がある場合には、
医師や薬剤師に相談しましょう。

2 骨盤底筋体操による訓練

膀胱周辺の筋力を鍛える方法もあります。骨盤の底には骨盤底筋群という筋力や靭帯の集まりがあり、膀胱、子宮、直腸など、骨盤内にある臓器を支えています。この骨盤底筋群を強化して、尿道を締め、尿もれを軽減させる体操に「骨盤底筋体操※」があります。

家事や仕事の合間、テレビを観ている時など、生活に取り入れて行いましょう。※左イラスト参照

ここまで、過活動膀胱について紹介してきましたが、膀胱炎や前立腺肥大症のある方にも同様の症状が現れることがあります。疾患について気になる方は、医療機関を受診することをお勧めします。

(吉田)

【参考資料】MEDLEY、久光製薬HP、
日本臨床内科医学会HP

骨盤底筋体操

★さまざまな姿勢で行うことができます



机に両手をつき、肩幅程度に足を開いて行う。



背筋を伸ばして浅めにイスに座り、肩幅程度に足を開いて行う。



床に両ひじ、両ひざをつけて行う。

1 あお向けになり、軽くひざを立てて足を開きます。

2 肛門・膣・尿道を10数秒間ぎゅーっと締め、その後10数秒間リラックスします。これを10回繰り返します。



3 肛門・膣・尿道を意識的に「すばやく締め、すばやく緩める」。これを10回繰り返します。



4 2と3を1セットとして、1日数回に分けて5セット程度行います。

介護用品購入 福祉用具レンタルについて



介護費用を抑えるコツは 購入とレンタルを使い分ける

各種介護用品・福祉用具レンタルは、利用者の自立と介護者の負担軽減を目的に使用します。介護を行うに当たって、必要な介護用品を購入するか、それともレンタルするべきかで悩んでいる方は少なくないようです。

介護用品の揃え方の選択肢は2つ

介護用品は、すべてを購入する必要はなく、レンタルが出来る物があります。

介護用品を購入

○良い点
介護の状況などに合わせて、自分の自由な使い方ができます。

△考えさせられる点

一時的に大きな費用が掛かります。介護状態や介護する環境が変わった場合、それらに応じて新たに買い直す必要が出てくることもあります。

福祉用具レンタル



○良い点
一時的な支出を抑えられるほか、介護の状況に合わせて容易に取り替えることもできます。

△考えさせられる点

借り物であるため、丁寧に扱う必要があります。また、長期間にわたって利用すると、購入するより多くの費用がかかる可能性があります。

介護費用を抑えるコツは 購入とレンタルを使い分ける

介護には通常、多くの費用がかかります。関連する支出の中で、大きな割合を占めるものの1つに、介護用品が挙げられます。

少しでも介護費用を抑えようと思つたら、必要となる介護用品に応じて、購入とレンタルを使い分けましょう。

最初は、何を購入して、何をレンタルするのいいのか、判断が難しいこともあると思います。そこで購入と、レンタルの一部をご紹介します（介護保険制度の利用を前提としています）。

★ただし最終的な結論は、介護を受ける方の状態や、介護保険サービスの負担率、介護の仕方など個別の状況によっても異なるため、あくまでも参考程度にご覧ください。

介護用品購入



原則的に、肌に触れる介護用品については、購入となります。

例えばポータブルトイレ、シャワーチェア、浴槽台などがあります。

しかし、介護保険の認定を受けた方で「特定福祉用具購入」を利用することで負担額は1割（所得が一定額以下の場合）で済みます。

福祉用具レンタル

レンタル品には、介護用ベッド、車いす、歩行器、手すり、四点杖などがあります。ここでは介護用ベッドを例としてご紹介します。

介護用ベッドは、レンタルサービスを利用すると、月々のレンタル料が、自費で7千円から1万1千円程度です。仮に7千円とした場合、介護保険（福祉用具貸与）を利用することで負担額は1割（所得が一定額以下の場合）となり、1ヶ月当たりの実質的なレンタル料は700円で済みます。

それに対して、同価格帯の介護用ベッドを購入する場合は、購入する店舗などにもよりますが、一時的な支出は、15万円〜30万円程度になります。

また、介護期間中に介護状態が変化したり、ベッド本体の劣化により買い替えが必要となるケースがあります。それらを考慮すると、介護用ベッドは、購入よりレンタルをお勧めします。

介護用品購入



腰掛便座 自動排泄処理装置の交換可能部品 入浴補助用具

レンタル用品



特殊床台および付属品 床ずれ防止用具 体位変換器 手すり スロープ 車いすおよび付属品 歩行器 歩行補助杖 移動用リフト 徘徊感知機器 自動排泄処理装置

介護用品の購入とレンタルは 使用期間と使い方でご検討を

購入とレンタルで迷ったときには、費用の面が重視されがちですが、使い方なども踏まえ、介護の方針に合った方を選ぶようにしたいですね。

その他、介護保険についての詳しい説明や相談は、ケアマネージャーやお近くのあおば薬局へご相談ください。

（関口学）

【参考文献】

厚生労働省HP・ファイナンシャルフィールドHP
財団法人 介護労働安定センターHP

編集後記

私は、コロナ禍でダイエットを試みました。飲み会や、出かけることもないの、甘い誘惑なく頑張ることができました。

2年間で体重マイナス15kgに到達。しっかりと知識を付けるため、栄養学、免疫学、整体学、トレーニングの本、腸に関する本など60冊くらい読み、日々の減量に励んでいます。

短期間での激しい運動や、厳しい食事制限は注目されがちですが、結果として、やめるとすぐにリバウンドをしてしまいます。知識を習得していくうちに、

まず正さなければいけなかったことは、食事の内容です。とにかく糖質（炭水化物）中心の食事内容だったので、たんぱく質や良質な脂質、食物繊維やその他栄養をバランスよく摂ることにしました。

現在、コンビニのお弁当やパン、お菓子、ジュース、アルコールなど、ほぼ飲食しなくなりました。引き続き、学生時代の動ける健康な体を目指し、試行錯誤していきます。 （内田）

