

前立腺による排尿障害

★排尿障害とは

トイレの回数が多く夜何度も起きることがある、トイレに間に合わず尿が少しもれることがある、排尿後まだ尿が残っている気がするなどの自覚症状があります。その原因として最も多いのが50歳を過ぎた頃から男性に見られる前立腺肥大によるものです。

★前立腺とは

前立腺は男性だけにある臓器で膀胱のすぐ下にあり、尿道をドーナツ状に取り囲んでいます。年齢を重ねるにつれ大きくなってきますが、大きくなりすぎると尿道を圧迫して尿が出にくくなったりトイレの回数が増えるなどの排尿障害の原因になります。

★国際前立腺症状スコア

自分の排尿状態を点数化したもので世界共通で使われている重症度の判定の目安です。

最近1ヶ月のようすをふりかえってチェックしてください。

なし	5回に1回以下	2回に1回以下	2回に1回	2回に1回以上	ほとんどいつも
1.排尿後尿がまだ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
2.排尿後2時間以内にもう一度行かねば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
3.排尿途中で尿が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
4.排尿を我慢するのがつらいことがありましたか					
0点	1点	2点	3点	4点	5点
5.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
6.排尿開始時におなかに力をいれる必要がありましたか					
0点	1点	2点	3点	4点	5点
7.床についてから朝起きるまで普通何回排尿に起きましたか					
0回(点)	1回(点)	2回(点)	3回(点)	4回(点)	5回(点)以上
点数の合計をご記入ください					_____点

- 0～8点 軽症 注意深い観察が必要です
  - 9～19点 中等症 薬物治療が主に行われます
  - 20点以上 重症 必要があれば手術を行います
- 10以上であれば、泌尿器科専門医への受診をおすすめします。

★日常生活での注意

- アルコールや刺激の強いものの取りすぎは前立腺を充血させて尿閉の誘因になります。
- 下半身を冷やさないように。また入浴でよく温まることで症状をやわらげる効果があります。
- 胃薬やかぜ薬、精神安定剤などを服用するときは医師・薬剤師に相談しましょう。