

女性に多い尿の悩み

● 代表的なのは「尿もれ」と「頻尿」

くしゃみやせきが出たとき、よく笑ったとき、トイレに駆け込んだときなど、尿がもれてしまったという経験はありませんか？ 思いがけないことで、戸惑ってしましますし、とても不快なものです。人に聞いてみることもできず、ひとりで悩んでいるかもしれません。

日本では、健康な成人女性の4人に1人、30歳以上の女性の3人に1人が尿もれを経験していると言われています。高齢者に限らず、若い女性にも、決して珍しい症状ではありません。尿もれのタイプはさまざまですが、40代以上の女性では、「骨盤底の筋肉や靭帯の緩みによるもの」と「膀胱の不安定性によるもの」の2つに大別されます。

あとで詳しく説明しますが、尿もれには、せきやくしゃみをしたときなど、お腹に力が入ったときにもれてしまうタイプの「腹圧性尿失禁」と、突然トイレにとっても行きたくなり、トイレに行くまでがまんできずに尿がもれてしまうタイプの「過活動膀胱」があります。

そしてもうひとつ、多くの女性が悩んでいるのが「頻尿」です。過活動膀胱の場合がもつとも多く、しょっちゅうトイレに行きたくなり、排尿回数が多くなります。そのほか、膀胱の粘膜に問題が起る「間質性膀胱炎」や、強迫性障害の一つの形である「神経性頻尿」などがあります。また、昼間に何度もトイレに行く状態を「昼間頻尿」、夜中に何度もトイレに行く状態を「夜間頻尿」と呼びます。

尿もれや頻尿などのトラブルがあっても、恥ずかしさからひとりで抱え込む時代は終わりました。とはいえ、「泌尿器科の敷居は高い」と感じている人も、まだまだ多いのが現実です。「命にかかわることではない」と、がまんしている人もいるかもしれません。

しかし、それでは仕事や家事に支障をきたしたり、外出やスポーツを楽しめなかつたりするなど、生活への影響がかなり大きいと言えます。やりたいことをあきらめ、行動範囲を狭めて対処しているとしたら、とても残念なことです。