

# 健康講座

## 頻尿にはさまざまな原因があります！

岩倉市医師会 日比野 充伸

頻尿とは、トイレが近く、排尿回数が多い症状のことを言います。正常の排尿回数は、1日に7回以下といわれています。

### ●頻尿を引き起こす原因

頻尿は、さまざまな疾患や生活習慣が原因で引き起こされます。まず頻尿が症状として現れる疾患をご紹介します。

#### ①過活動膀胱

尿がそれほど溜まっていないにも関わらず、膀胱が活動し過ぎてしまう疾患です。そのことにより、急に我慢できない尿意が起きたり、トイレが近くなったりします。過活動膀胱の代表的な症状は、「昼間頻尿」や「夜間頻尿」のほか、尿意が急にきてしまい、尿を漏らしそうになってしまう「尿意切迫感」、トイレまで我慢ができずに漏らしてしまう「切迫性尿失禁」などがあります。

#### ②前立腺肥大症

膀胱の下にある前立腺が歳をとるにつれて段々と大きくなって、尿道を圧迫し、さまざまな排尿障害を引き起こす疾患です。前立腺肥大症は中高年男性に多くみられる症状です。

#### ③心因性頻尿

精神的な問題で頻尿になってしまう疾患です。ストレスや不安を抱えているときに頻尿を引き起こすことがあります。

#### ④膀胱炎

膀胱内に細菌が入ってしまい、炎症を起こす疾患です。疲れが溜まり、免疫力が低下している時や、女性の場合は妊娠・出産した時に起こることがあります。膀胱炎の症状は頻尿や残尿感、排尿時の痛み、尿の変化（濁ったり、血が出たり）などがあります。

#### ⑤糖尿病

血糖値が高くなると、のどが渇きやすくなってしまうため、そのために水

分の摂取量が増えてしまい、頻尿になることがあります。

#### ⑥子宮筋腫

子宮にできる良性腫瘍が、周囲の臓器に影響を与えることによって、頻尿を引き起こすことがあります。

#### ⑦骨盤臓器脱

骨盤の中にある膀胱や直腸、子宮などの臓器が下がり、膈から出てしまう疾患です。

### ●頻尿の原因になる生活習慣

頻尿は次のような体や精神の状態、生活習慣が原因で引き起こされることもあります。

- ・水分の摂りすぎ
- ・緊張状態
- ・体温の低下
- ・加齢に伴う機能の低下

(加齢により、尿を濃縮するホルモンの分泌量が減少したり、膀胱が硬くなってしまうたりする。)

### ●日頃から行える頻尿の対処法

医師に診察してもらうことが最も確実です。しかし、日常生活でも頻尿に対処する方法がいくつかあります。

- ・利尿作用がある飲み物を控える
- ・ストレスを溜めないようにする
- ・外出時にトイレの位置を確認する
- ・女性の場合は骨盤底筋を鍛えるなどがあります。

### ●まとめ

頻尿をひきおこす原因・生活習慣・対処法について紹介しました。頻尿の症状がある方は、お薬で症状を軽快させることも可能ですので、医師に相談して、頻尿を引き起こしている原因を確かめましょう。

