

# 健康 ♪ 外来 ニュース

尿もれ

No. 19 令和2年11月15日

水を使うとトイレに行きたく  
なるのはなぜ？

\*\*\*

膀胱の壁にある圧センサーは、尿が200ml前後溜まると尿意を感じ始め、約600mlで我慢の限界に達します。子供がトイレに間に合わずにおもらしするのは、尿意を感じた時にはすでに小さな膀胱が満杯で時間的余裕がないためです。

脳が感じる尿意の閾値(最低の刺激量)は状況で変化します。蛇口から出る水の流れを見たり、水を飲むとすぐに尿意を感じる、体が冷えるとトイレが近くなる、他人がトイレに行くのを見ると一緒に行きたくなる(連れション)、などは脳の閾値の低下によると言われています。過度の緊張状態では、逆に閾値が上って尿意は抑制されるようです。

漏(も)れる女と出ない男

\*\*\*

女性は骨盤底筋の衰えによる尿失禁(尿もれ)、男性は前立腺肥大による排尿困難が起きやすく、60歳以上の男女の約80%が何らかのおしっこの悩みを持つと報告されています。尿を出す時には、膀胱筋の収縮と内尿道括約筋の弛緩が反射神経的に起こるのに対して、外尿道括約筋は自分の意志で開閉をコントロールできます。

くしゃみや大笑いするとチョイもれする腹圧性尿失禁は、出産、加齢、肥満などで骨盤底筋(外尿道括約筋を含む)の力が弱って生じます。尿意を感じると思わず出てしまう切迫性尿失禁は、過活動膀胱(膀胱筋の過度な収縮)、膀胱炎などで見られます。その他、脳や脊髄上部の障害のために尿意なく唐突に尿が出る反射性尿失禁、前立腺肥大などで尿が出にくいために膀胱内に尿がたまり過ぎて起きる溢(イツ)流性尿失禁があります。男性は排尿後に尿管内に残った尿が数滴落ちる「追っかけもれ」にも悩まされます。

頻尿(尿の回数が多い)は、過活動膀胱、膀胱容量(1回尿量)の減少、多尿(腎臓で尿が多く作られる)などが原因です。とくに高齢者のほぼ全員が経験する夜間頻尿(就寝中に1回以上おしっこに起きる)には、原因として、水分、カフェイン、アルコールの摂りすぎのほか、糖尿病、高血圧、前立腺肥大、うつ病、むずむず足症候群などの睡眠障害、心臓病、腎臓病、内服薬の副作用などの可能性があります。気になる方は、医師に相談しましょう。

お酒を飲むと尿が止まらなくなるのはなぜ？

\*\*\*

アルコールで脳下垂体が麻痺すると、抗利尿ホルモン(腎臓で尿を作りにくくするホルモン)の分泌が減って、尿量が増えます。アルコール自体にも利尿作用があり、酔うと起きやすい睡眠時無呼吸(いびきをかく)も尿量を増やします。飲酒してリラックスすると優位になる副交感神経が、膀胱を収縮させ内尿道括約筋を緩めることも一因と考えられます。



医療法人 祥佑会

藤田胃腸科病院

〒569-0086 高槻市松原町17-36

TEL 072-671-5916

FAX 072-671-5919

健康 ♪ 外来

水曜日 14:00~17:00(要予約)

担当：中嶋