



排尿の悩みをあきらめない！ 新薬登場で進化した

過活動膀胱(OAB)治療

overactive bladder: OAB

高齢化が進んだ今、頻尿や失禁などの問題を抱える人は、実に1000万人を超えると推定されています。外出先で常にトイレの心配をするなど日常生活に支障をきたしながら、「相談するのは恥ずかしい」、「年だから仕方ない」と、あきらめられることが多い排尿トラブル。

しかし、ここ数年の間に、治療のための力強い武器となる優れた新薬が登場し福音となっています。今回は過活動膀胱(OAB)について、阿波裕輔医師に話を伺いました。



船橋クリニック 阿波 裕輔 医師

▼突然の尿意に振り回される、過活動膀胱の仕組み

「過活動膀胱」とは、急に起こる我慢しがたい強い尿意(尿意切迫感)があり、しばしば頻尿を伴い、時として失禁も伴う症状をひとまとめにした症候群の名前です。(症状が頻尿のみで、尿意切迫感の症状がなければ過活動膀胱ではありません) 2002年に定義され、この呼び名が使われるようになりました。

命にかかわることはないものの、いつもトイレが気になって落ち着かない、外出しにくいなど、日常生活に大きな支障をきたし、患者さんの悩みは決して軽視できません。

患者数は加齢とともに増加し、現在40歳以上の1000万人(7人に1人)が過活動膀胱の症状を持つといわれ、今後ますます増加すると予想されています。

そもそも膀胱は、風船のように伸び縮みする柔軟な筋肉の壁でできた袋状の臓器です。腎臓から流れてくる尿をためておき、それが一定量に達すると、脳から排尿の指令が出て、膀胱の壁が縮んで尿をしばり出します。

健康な大人であれば、通常400〜500mlの尿をためることができます。ところが過活動膀胱では、尿が十分にたまってないうちに勝手に膀胱が収縮してしまうため、急に漏れてしまいそうな尿意

に襲われたり、実際に漏れてしまうといったトラブルが起こります。

原因としては、脳梗塞や脳出血の後遺症であるとか、パーキンソン病など神経系の病気によって起こるものもありますが、約8割の方は定かではありません。

▼新薬の登場で大きく前進した治療

問診、尿検査、エコー検査などを行い、過活動膀胱と診断された場合、膀胱にしっかり尿をためられるようにするため、一般的には薬物療法を行います。

昔から広く使われてきた治療薬「抗コリン薬」は、膀胱の異常な収縮を抑える働きがありますが、人によっては、便秘症や口

過活動膀胱と診断されるのはこんなときです。

過活動膀胱症状質問票 (OABSS)

	症状	頻度	点数
①	朝起きた時から寝る時まで、何回くらい尿をしましたか	7回以下	0
		8～14回	1
		15回以上	2
②	夜寝てから朝起きるまでに、何回くらい尿をするために起きましたか	0回	0
		1回	1
		2回	2
		3回以上	3
③	急に尿がしたくなり、我慢が難しいことがありましたか	なし	0
		週に1回より少ない	1
		週に1回以上	2
		1日1回くらい	3
		1日2～4回	4
④	急に尿がしたくなり、我慢できずに尿をもらすことがありましたか	なし	0
		週に1回より少ない	1
		週に1回以上	2
		1日1回くらい	3
		1日2～4回	4
合計点数		1日5回以上	5
			点

質問③が2点以上で全体の合計点数が3点以上の場合、過活動膀胱の可能性があります。合計点数が5点以下は軽症、6～11点は中等症、12点以上は重症と考えられます。

出典：過活動膀胱診療ガイドライン〔第2版〕日本排尿機能学会編集，2015年，リッチヒルメディカル，p105表13。©日本排尿機能学会

喝（口が渇く）といった副作用を生じ、問題となっていました。

しかし、ここ数年、それらの副作用を引き起こすことなく治療することができ、「β₃ 刺激薬」という新しいタイプの過活動膀胱治療薬が次々と開発されました。

「β₃ 刺激薬」は、膀胱の筋肉をゆるめる働きがあり、それによって尿をしつかりためられるようになります。

便秘や口喝を我慢しながら薬を飲んでいた患者さんや、副作用で治療を中止していた患者さんにとって、新しい選択肢が

できたわけです。

たくさんの薬を飲み合わせている高齢者にも比較的使いやすい、「β₃ 刺激薬」の登場により、過活動膀胱は格段に治療しやすくなりました。

▼すぐ始められる膀胱訓練も有効

薬を使った治療以外にも、次のような治療法があります。

まず、「膀胱訓練」は、尿意を感じても、ある程度まで我慢し、膀胱の容量を拡大していく方法です。我慢する時間を少しずつ

つ伸ばしていくことで、膀胱が十分に尿をためられる状態へと回復していきます。

この時、排尿した時刻、尿量、失禁の有無と程度等を記録する「排尿日誌」をつけてみると、自分がどのくらいの間隔で、どのくらい排尿しているのが把握できます。

実は、過活動膀胱の患者さんの中には、普段から水分を摂取し過ぎていての方が少なくありません。

排尿日誌に飲んだ水分量も記録しておく、飲み過ぎによって尿量が多いのかどうか、1回にどれくらいの尿が出ているか（どれくらいの尿をためられているか）を確認することができ、貴重なデータとなります。

また、咳やくしゃみをした時や、重いものを持ち上げた瞬間に尿が漏れてしまうような場合は、骨盤底筋という筋肉を鍛える体操を行うことで改善する場合があります。

さらに、「難治性過活動膀胱」といって、内服薬でも効果が無いような場合は、主に骨盤底領域の神経を刺激することで症状の改善を図る「磁気刺激装置」を用いる方法もあります。

しかし、過活動膀胱の症状は、多くの場合、薬で改善することができます。

効果的な新薬が使えるようになった今、あきらめたり我慢したりせず、まず受診し、トイレのことで悩まない日常を取り戻していただきたいと思えます。