



女性の病気・男性の病気（男性編）
中高年男性の尿トラブルの主な原因
「前立腺肥大症」について知ろう

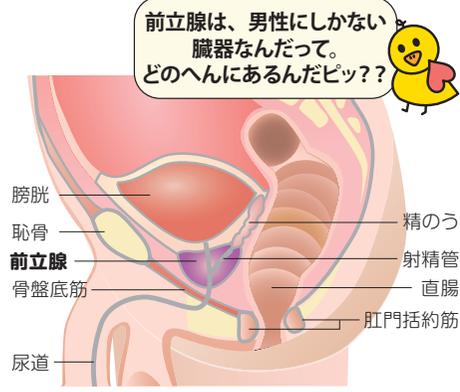
監修 千葉大学医学部附属病院
 泌尿器科
 いちかわともひこ
市川智彦 医師

■ 前立腺について

【前立腺の役割】

前立腺の役割は、大きく分けると生殖と排尿にかかわることの2つがあげられます。

- 1 射精時に前立腺液（精子を保護する成分を含んだ液）を分泌します。
- 2 前立腺にある筋肉（平滑筋）が射精時に尿道内に精液を押し出し、また、精液が膀胱側に行かないように膀胱側の尿道を狭くコントロールします。



前立腺は、男性にしかない臓器なんだって。どのへんにあるんだピッ??

ちょこっと豆知識

- 精液の成分は、精子が全体の1%、前立腺液が30%、精のう腺液が69%。わずか1%の精子を守り、その活動性を高めるために前立腺液と精のう腺液は重要な働きをしています。
- ※ 精のうとは、前立腺の後方にあり、精巣で作られた精子の通り道である射精管とつながっている組織で、精のう腺液を分泌する役割があります。

前立腺の役割、はじめて知ったピッ



【前立腺肥大症】

正常な前立腺

前立腺肥大



前立腺肥大は、尿道周囲の移行域の増大によって生じます。そのため、尿道が圧迫されることによる尿トラブル症状が現れやすくなります。

前立腺は栗くらいの大きさが卵くらいになっちゃうらしいピッ

前立腺肥大は、「移行域」というところが大きくなり起こります。この病気について詳しくみてみましょう。



▼ 前立腺肥大症って？

頻尿や残尿感、排尿に時間がかかるなどの尿トラブルで困ったことはありませんか？
 男性の場合、その原因で最も多いのが前立腺肥大症です。男性は50歳を過ぎたころから前立腺の病気が増加し、5人に1人は前立腺肥大症を発症すると言われています。

前立腺は男性特有の生殖器官の一つです。膀胱の出口で尿道を取り囲むようにあり、精子の動きを助ける前立腺液を分泌するほか、排尿や射精をコントロールする役割も担っています。
 幼少期は小さかった前立腺は、思春期以降に男性ホルモン分泌が活発になると成長していき、成人では栗の实くらいの大きさになります。
 ところが、加齢に伴い前立腺が肥大化していくと、その中央を通る尿道が圧迫されて細くなり、尿が出にくくなる、頻尿、残尿感といった排尿にかかわるトラブルが現れることがあります。これが前立腺肥大症です。

■ 前立腺肥大症でみられる主な症状

● (尿トラブル【下部尿路症状】)の具体例

① 排尿時の症状(おしっこを出すことに関連する症状)

- ・尿が出にくい
- ・尿が出始めるまでに時間がかかる
- ・尿線が細い、途中で尿が止まってしまう
- ・いきまないと尿が出ない
- ・尿が全く出ない



前立腺が肥大してしまう
明らかな原因は、
「加齢」といわれています。

加齢が原因なら、
誰でもこの病気になる
可能性があるんだピッ

② 蓄尿時の症状(おしっこをためることに関する症状)

- ・日中トイレが近い(頻尿)
- ・尿がもれる
- ・急に尿意が起きて、トイレが間に合わない
- ・就寝後、何度も尿意を感じてトイレに行く(夜間頻尿)*



③ 排尿後の症状(おしっこをした後に出る症状)

- ・排尿したばかりなのに尿がもれる
- ・排尿後も尿が残っている感じがする(残尿感)



症状の程度や感じ方は人によって異なりますが、
進行すると症状も強くなり、さまざまな合併症を引き起こします。

夜間頻尿で注意するポイント

- 「夜間頻尿＝前立腺肥大症」というのは誤解です。就寝前の水分のとりすぎが原因ということもありますので、まずは水分のとり方を振り返ってみることも必要です。また、夜間頻尿は「多尿(尿の量が多い)」が原因ということもしばしばあります。必要以上に水分をとると、トイレに行く回数が増えるというものです。本来、日中の方が尿は多く作られるのですが、逆に夜間に多く作られるようになってしまうのを「夜間多尿」といいます。原因としては、高齢になると排尿にかかわるホルモン分泌の変化が生じたり、高血圧や腎機能の障害、睡眠時無呼吸症候群などが考えられます。

夜間多尿がある場合は、
背景に病気がないか
なども調べることが
大切です。



▼ 前立腺肥大症の原因は?

原因はまだわかっていないことが多いのですが、いくつかの危険因子が挙げられています。その一つが加齢で、男性の多くは加齢とともに前立腺が肥大していきます。(高齢になっても肥大しない人もいますし、中には加齢に伴い小さくなる人もいます)

他にも、テストステロンという男性ホルモンの関与や、遺伝的な要因、食生活、喫煙、高血圧をはじめ、肥満・高血糖・脂質異常症などの生活習慣病が前立腺肥大の危険因子と推定されています。

▼ 前立腺肥大症の診断と検査

大きくなった前立腺が尿道を圧迫して様々な症状が起こるわけですが、かといって、前立腺が大きいほど強い排尿障害が現れるというわけではありません。

前立腺がかなり肥大化しているのに無症状の人もいれば、まだ小さいのに尿トラブルに悩まされている人もいます。

そのため診断の際は、前立腺の大きさばかりを基準とするのではなく、どんな症状でどの程度の困難が生じているか、ということの方を重視して診断します。

また、前立腺肥大症は発症しやすい年代が前立腺がんと同じため、その鑑別をしておくことは重要です。

■ 前立腺肥大にもなって起こる合併症

合併症も
発症しやすいので
注意するピッ



● 合併症の例

尿 閉

急に尿が出なくなる。高齢になるほど起こりやすく緊急の処置が必要になる。

膀胱結石

前立腺肥大症は、膀胱内に尿がとどまるため、結石ができやすいと考えられている。

細菌感染症

膀胱や尿道などの尿路で起こる。

など

■ IPSS (国際前立腺症状スコア) と QOL (生活の質) スコア

どのような症状がどのような強さで現れているかを、客観的につかむためのシートです。

気になる人は
やってみて
ピッ!



国際前立腺症状スコア(IPSS)

どれくらいの割合で 次のような症状がありましたか	全くない	5回に 1回の割合 より少ない	2回に 1回の割合 より少ない	2回に 1回の割合 くらい	2回に 1回の割合 より多い	ほとんど いつも
この1か月の間に、尿をしたあとに まだ尿が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
この1か月の間に、尿をしてから2時間以内にも う一度しなくては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
この1か月の間に、尿をしている間に尿が何度も 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
この1か月の間に、尿を我慢するのが難しいこと がありましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点
この1か月の間に、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
この1か月の間に、尿をし始めるためにおなかに 力を入れることがありましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点
この1か月の間に、夜寝てから朝起きるまでに、 ふつう何回尿をするために起きましたか	0回	1回	2回	3回	4回	5回以上
	0点	1点	2点	3点	4点	5点

IPSS 点

QOL スコア

	とても 満足	満足	ほぼ満足	なんと も いえない	やや不 満	いやだ	とても いやだ
現在の尿の状態がこのまま変わらずに続くとし たら、どう思いますか	0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点

QOL スコア 点

注意 IPSS の数値が高いからといって、必ずしも前立腺肥大症と診断できるわけではありません!

質問シートを用いた 重症度の見方

IPSS	
軽症	0～7点
中等症	8～19点
重症	20～35点
QOL スコア	
軽症	0～1点
中等症	2～4点
重症	5～6点

男性下部尿路症状・前立腺肥大症
診療ガイドライン 2017より

この病は、患者さんが症
状をどう感じるかによって
治療が必要かどうか、治
療方法の選択が変わって
くるため、QOL ス
コアも用いて総合
的に評価します。



さらに、重症になると尿路細菌感染症を繰り返したり、膀胱結石ができたり、膀胱にたまった尿をほとんど出せなくなる尿閉などの合併症を発症しやすい病気であるため、軽微であっても尿トラブルがある場合は、一度、泌尿器科を受診しておく必要があります。

受診の際には、詳しい問診と、上で紹介しているIPSS (国際前立腺症状スコア) というチェック表 (上記参照) により、どういった排尿障害がいつから始まってどんな経過をたどり、どのように困っているかを入念に調べます。

他にも、下腹部の触診や直腸診、尿検査、尿流検査、残尿検査、PSA測定 (前立腺がんの有無の目安となるPSAを測る血液検査)、超音波 (エコー) 検査などが行われます。

▼ 前立腺肥大症の治療

前立腺肥大症は、命に関わることはほぼない良性の病気です。

検査の結果、前立腺肥大があるだけで前立腺がんはなく、本人が支障を感じていないのであれば治療の必要はなく、経過観察だけで構いません。

逆に、症状が重く主治医が治療を勧めた場合や、初期であっても本人が困難を感じ、改

治療法

治療が必要な場合は、次のような方法があります。

行動療法例

- ・生活指導*、骨盤底筋訓練、膀胱訓練などが含まれる
- ※長時間の座位はNG(前立腺がうっ血するため)・便秘を防ぐ・下半身の冷えに注意する・コーヒーや酒は飲み過ぎない など

薬物療法例

- ・α1遮断薬(排尿にかかわる筋肉に作用する薬)
- ・5α還元酵素阻害薬(肥大した前立腺を小さくする薬)
- ・ホスホジエステラーゼ5阻害薬(排尿障害をやわらげる薬)
- ・抗男性ホルモン剤(男性ホルモンを抑える薬)
- ・漢方薬(蓄尿障害を緩和) など

手術療法例

手術についてはさまざまな方法がありますが、一部の医療機関でしかできないものもあります。また、効果の持続期間、再治療の必要性の有無など、メリット・デメリットを知ることが大切です。主治医とよく相談しましょう。

内視鏡

- ・経尿道的前立腺切除術(TURP)
(内視鏡・電気メスを尿道から挿入し尿道の内側から前立腺を削り取る)
- ・生理食塩水かん流経尿道的前立腺切除術(バイポーラ TURP)
(TURPと同じ方法で、近年良く行われるようになってきた)

レーザー

- ・ホルミウムレーザー前立腺核出術(HoLEP)
(内視鏡を尿道から挿入し、ホルミウムレーザーを照射して前立腺の皮膜内をくりぬく)
- ・光選択的レーザー前立腺蒸散術(PVP)
(尿道から挿入した内視鏡下にレーザーを照射して、肥大した内腺を蒸発させながら切除する)

その他

- ・尿道から特殊な器具(ステントなど)を挿入し、前立腺で圧迫された尿道を広げる など

例えば、夜間に数回トイレに起きても、患者さんが困っていなければ、治療の必要はないんだピッ!



長時間の座位
NG



骨盤底筋訓練



下半身を
冷やさない

■ 気をつけたい! 前立腺肥大症と同じような症状がある病気・病態

(男性の下部尿路症状の原因となるもの)

前立腺	前立腺がん・前立腺炎
膀胱	膀胱がん・膀胱炎・膀胱結石・膀胱憩室・過活動膀胱
尿道	尿道炎・尿道狭窄・尿道憩室
脳の疾患	脳血管障害・認知症・パーキンソン病・脳腫瘍
脊髄	椎間板ヘルニア・脊柱管狭窄症・脊髄損傷
抹消神経	糖尿病・骨盤内手術後
その他	多尿・飲んでいる薬の影響(薬剤性)・睡眠障害・心因性・加齢 ほか

同じような症状の病気がこんなにあるピッ。ちゃんと検査しないとダメだピッ!



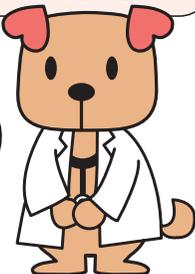
前立腺肥大症と似た症状が出る病気はさまざまありますので、排尿トラブルがある場合は、一度受診して、原因が別の病気にはないことを確定させることが大切です。



経過観察中も定期的に検査をするんだピッ!



前立腺肥大症は無治療となった場合でも、合併症や前立腺がんの有無の鑑別が必要であることはお忘れなく!



善を望んでいる場合には治療を開始します。つまり、前立腺肥大症の治療は、基本的に患者さんの希望と選択次第というわけです。その結果、治療するとなった場合の目的は、困った症状を軽減し、QOL(生活の質)を改善することになります。治療の中心は、症状を抑える薬物療法になりますが、排尿障害が強く、薬で改善されない場合には手術が選択されます。現在では、開腹手術を行うことはまれで、尿道から入れた内視鏡やレーザーを使った、体への負担が少ない手術が基本となっています。他にも、運動、飲水、嗜好品などをチェックし、生活指導を行うことで症状を緩和できることもあります。主治医とよく相談し、納得した上で、ライフスタイルに合った治療法を自分自身で選択することが大切です。