

ハロー通信



NO.32
2009.5月

発行元：えひめ保健企画/若水ハロー薬局・松山ハロー薬局

前立腺はクルミほどの大きさで膀胱のすぐ下にある男性特有の臓器です。最近「夜間の尿回数が増える」「尿の勢いが悪くなった」「尿の切れが悪い」などの症状はありませんか？今回は、中年を過ぎた男性の悩みの種、『前立腺肥大症』のお話です。

●前立腺肥大症はどのような病気ですか？

前立腺は男性のみに存在し、精液をつくっている臓器です。高齢化に伴い前立腺が肥大し、50歳代の男性の約40～50%、80歳以上の男性では80%を超える人が前立腺肥大症にかかっています。肥大した前立腺が尿道を圧迫して狭くするので、尿が出にくくなります。



●前立腺肥大症の症状は？

尿の勢いがなくなる、尿が細くなる、排尿の回数が増える、夜中に何回もトイレに起きる、排尿に時間がかかり尿が完全に出きらない、尿の切れが悪く残尿感がある、おなかに力を入れないと排尿できないなどの症状がみられます。急に悪化すると尿が全く出ない緊急状態になることもあります。

●前立腺肥大症の検査と診断

- (問診) 自覚症状としての排尿障害の程度や、既往歴などを詳しく聞きます。
- (尿流量測定) 尿の勢いをみる検査です。
- (直腸診) 前立腺の大きさ、硬さ、表面の状態がわかります。
- (超音波検査) 前立腺の腹側の状態、残尿のおおよその量も測定できます。
- (腫瘍マーカーの測定) 腫瘍マーカー検査は前立腺ガンとの鑑別のために行います。

また、国際前立腺症状スコア（下記）を用いると自己診断できます。点数を合計して点数が高い方は、前立腺肥大症の重症度が高くなります。自己診断表を持参して泌尿器科の医師に相談してみてください。0～7は（軽症）、8～19は（中等症）、20～35は（重症）になります。

<最近1ヶ月間でこんな症状はありましたか？>

	全くない	5回に1回未満	3～5回に1回	2回に1回	2回に1回以上	ほとんどいつも
排尿後まだ残っている感じがありますか？	0	1	2	3	4	5
排尿後2時間以内にもう一度行く必要がありますか？	0	1	2	3	4	5
排尿の途中で、尿が途切れる事がありますか？	0	1	2	3	4	5
尿意を催すと、我慢するのがつらいですか？	0	1	2	3	4	5
排尿を始めるとき、いきみが必要ですか？	0	1	2	3	4	5
尿の出る勢いが弱い事がありますか？	0	1	2	3	4	5
夜寝てから朝起きるまでに何回排尿に起きますか？	(0回) 0	(1回) 1	(2回) 2	(3回) 3	(4回) 4	(5回以上) 5

●前立腺肥大症の治療

前立腺肥大症はあっても日常の排尿に不便を感じていなければ、治療の必要はありません。症状が重い場合や悪化した場合は治療が検討されます。

〈薬物治療〉

	効 果	副 作 用
α1-ブロッカー	前立腺や尿道の筋肉の緊張を和らげることで、尿の出にくさなどの症状を改善させます。	めまい・ふらつき・立ちくらみなどの低血圧に伴う症状が生じる場合があります。
抗男性ホルモン剤	男性ホルモンの作用を抑えて前立腺を縮小させます。	肝機能障害、性機能障害や女性化乳房などがあります。
生薬・漢方薬	排尿困難、頻尿、尿意切迫、残尿感など複雑な自覚症状を改善させるといわれています。	軽度の消化器症状を認める程度です。

〈手術療法〉

☆TURP（経尿道的前立腺切除術）

- ・・・先端に電気メスを装着した内視鏡を尿道から挿入し、患部をみながら肥大した前立腺を尿道内から削り取ります。入院日数は5～7日程度です。

☆レーザー治療・・・電気メスの代わりに「ホルミウムレーザー」と呼ばれるレーザーを使った新しい治療法も行われています。出血が少ないなど、TURPよりも体への負担が少ないのが特徴で、入院日数は2～3日程度です。

☆温熱療法・・・尿道や直腸からカテーテルを入れ、RF波やマイクロ波を前立腺に当てて加熱し、肥大を小さくして尿道を開かせます。根治的な治療でないため、半年から一年で症状はもとにもどってしまいます。治療時間は1時間ほどで日帰りから1泊の入院で行われます。

●症状を悪化させないためにできることは？

①規則正しくバランスのとれた食事をとる。

動物性脂肪を控え、バランスのよい食事を取りましょう。

②お酒は適量にとどめる。

お酒を飲みすぎると、骨盤内の血行が悪化し、前立腺がうっ血して大きくなる場合があります。

③入浴してリラックスする。

入浴は血行を改善し、自律神経に作用して、緊張をほぐします。ただし、高血圧の人は長風呂や熱すぎるお湯は避けましょう。

④長時間座ったままの姿勢でない。

長時間座ったままだと、骨盤内の血行が悪化しやすいので、ときどき立って歩くとよいです。

●前立腺肥大症と診断されたら

☆お薬の中には急な尿閉を起こしたり、症状を悪化させるものがありますので、医師や薬剤師に必ず前立腺肥大症であることを伝えましょう。

～編集後記～ 5月31日は世界禁煙デーです！

毎年5月31日は、世界保健機関（WHO）が定める「世界禁煙デー」です。たばこの煙は、喫煙者本人だけでなく周囲の人の健康にも害を及ぼします。「やめたいけどやめられない」・・・禁煙をめぐる心のストレスは決して小さくはありません。気軽に医療機関に相談し、禁煙に取り組んでみましょう。

亀井（若水ハロー）