

住 民 の 健 康 を 守 る た め に

信濃の地域医療

2026・No.568

発 行 所 長野県国保地域医療推進協議会
長野県国民健康保険団体連合会

毎月1回発行 2026年6月発行

長野市西長野加茂北 長野県自治会館

やさしい医学

※このリーフレットの無断転載・複製・改変は禁止します。

尿もれ ・ 頻尿

《市立大町総合病院》

泌尿器科 遠藤 汀奈



プロフィール



市立大町総合病院
泌尿器科

遠藤 汀奈
えんどう ていな

信州大学附属病院泌尿器科に所属しています。現在は長野県内の関連病院を転々とし研鑽を積んでいる最中です。専門医やロボット手術の資格を有しています。

これまでがん治療は手術から抗がん剤まで、排尿障害は女性泌尿器の分野も含め幅広く経験しました。

趣味はハーフマラソンとスキーです。

1 はじめに

最近尿がもれるようになった、トイレが近いなど、排尿にまつわる悩みはありませんか。実は40歳以上で80パーセント以上の日本人が排尿トラブルを抱えていると言われています。こんなにも多くの人があなたと同じように尿の悩みを抱えているのです。老化現象だと思って諦めていませんか。たしかに加齢により膀胱機能の低下や、排尿にかかわる筋

肉が衰えてきます。尿もれや頻尿は直接命にかかわる症状ではありませんが自然に治りません。そのままにしておくと排尿トラブルのせいで、いつもトイレの心配をしながら過ごしたり、外出を控えたり、夜眠れなかったり、生活の質が低下してしまいます。

ここではさまざまな排尿トラブルについて説明していきます。ご自身に当てはまる症状があればぜひ治してほしいので、生活習慣の改善やセルフトレーニング、泌尿器科への受診をおすすめします。

2 排尿のメカニズム

まずは排尿の仕組みから理解していきましょう。構造を理解することで、セルフトレーニングの際にイメージしやすくなります。

尿を一時的にためておく場所が「膀胱」です。「腎臓」で尿が作られ「尿管」を通じて尿が「膀胱」にたまっていきます（図1）。その尿が「尿道」へ勝手に流れていかないように調整しているのが、膀胱の出口にある「尿道括約筋」という筋肉です。尿がたまれば膀胱は伸びて膨らみます。尿が出ていくときは尿道括約筋が緩み、尿は尿道を通ります（図2）。

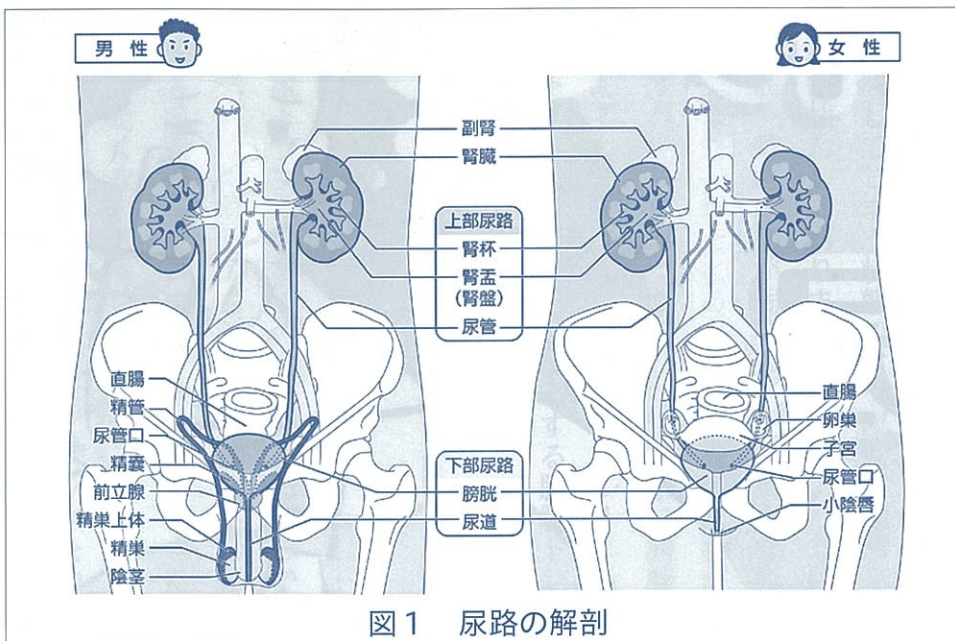


図1 尿路の解剖

膀胱には通常400～500mLの尿をためることができます。正常な1回の排尿量は200～400mL、日中の平均的な排尿回数は5～7回、夜間が0～1回になります。ご自身の尿量や回数かわからないときは排尿日誌を記録してみましょう。

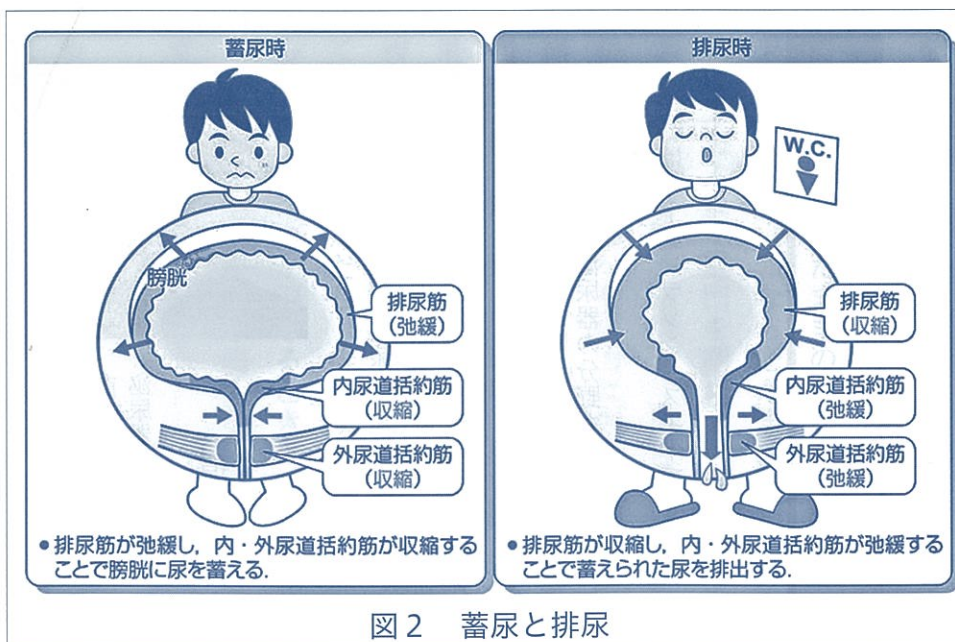


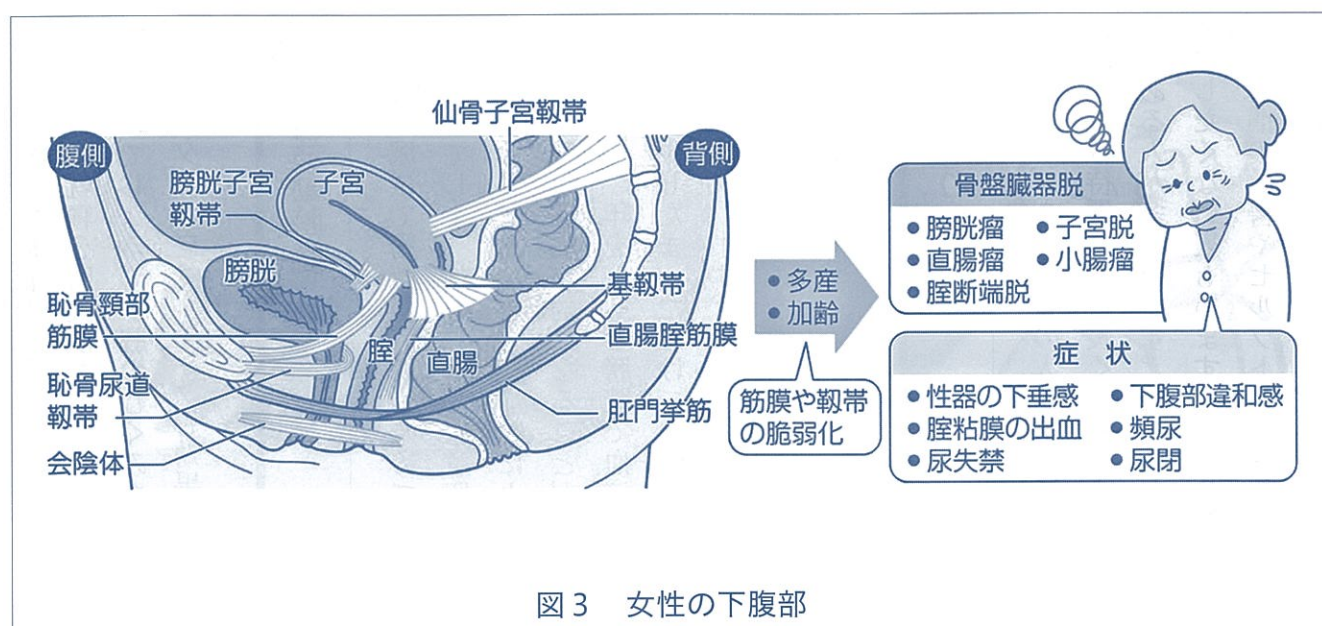
図2 蓄尿と排尿

3 骨盤底筋群

よく「骨盤底筋トレーニング」をするとい
いと耳にしますよね。とはいっても骨盤底筋
とはどのような筋肉なのか知らない人がほと
んどです。

「骨盤底筋群」は筋肉や筋膜、靱帯などか
ら構成されています。尾骨と恥骨はそれぞれ
靱帯によって固定され、ハンモックのような
形状で骨盤の底部に位置しています。そして、
骨盤内にある直腸や膀胱のほか、男性は前立
腺、女性は子宮と膣など複数の臓器を下から
支える役割を担っています。

加齢に伴い全身の筋肉が衰えるのと同じく、
骨盤底筋も筋力がだんだんと低下してきま
す。加齢だけではなく、生活習慣も影響します。
例えば肥満や便秘、運動不足や座りっぱなし
の生活などによって骨盤底筋は衰えます。ま
た、女性の場合は妊娠・出産による物理的な
負荷、更年期や閉経による女性ホルモンの減
少も関係しています。骨盤底筋が衰えると尿
道を締める力が弱くなって尿もれや頻尿が起
こりやすくなります。さらに悪化すると骨盤
臓器脱という病気になってしまい、膣や膀胱が
体外へ脱出してしまふこともあります(図3)。



4 尿もれの分類

腹圧性尿失禁…笑ったり重いものを持ったり
しておなかに力が入ったとき
に尿もれが起こる症状です。
更年期や閉経以降、肥満、経
膣分娩の経験がある人に多い
です。

切迫性尿失禁…突然起こる、我慢できないほ
どの強い尿意のせいでトイレ
に間に合わずもらしてしまう
症状です。過活動膀胱という
病気に関係しています。

混合性尿失禁…腹圧性尿失禁と切迫性尿失禁
の両方があるものをいいます。
溢流性尿失禁…排尿しにくいせいで膀胱内に
大量に尿がたまり、それがあ
ふれてちよろちよろともれ出
る状態のことをいいます。前
立腺肥大、脊柱管狭窄、重度
の糖尿病の人に多いです。

機能的尿失禁…認知症や脳卒中後の麻痺など
によって自分でトイレに行け
ない人で尿もれが起きてしま
う状態です。

5 排尿後尿滴下

男性特有の尿もれで、トイレで排尿した後尿道内に残っていた尿が後からじわっともれ出す現象です。下着やズボンがぬれるので外出先で困ることが多いです。

尿道を締める球海綿体筋の収縮力が低下すること、尿を出す勢いが弱くなることが原因といわれています。前立腺肥大症の人に多いです。

排尿後に陰囊から尿道の出口に向かって指で絞り出すミルキングという方法や骨盤底筋トレーニングが有効です。

6 夜間頻尿

夜間睡眠中に排尿のために1回以上起きる状態のことです。睡眠が妨げられるだけでなく、高齢者ではトイレに行く際に転倒して骨折するなど、それがきっかけで寝たきりになる危険もあります。多尿、膀胱の蓄尿量の減少、睡眠障害や下肢のむくみが主な原因です。就寝から起床までの夜間尿量が1日の総尿量の3分の1を超えている場合は夜間多尿と判断できます。排尿日誌を記録して飲水量の調

整を図るだけで症状が改善することもあります。さらに就寝3時間前からの水分を控えるのもよいでしょう。下肢のむくみをとるマッサージや夕方のウォーキングも効果的です。

7 過活動膀胱

少しの尿量で膀胱が収縮し始めて抑制できず排尿してしまう状態です。尿意切迫感や頻尿が症状としてあります。加齢によって尿道括約筋や骨盤底筋が弱くなることが主な原因です。また、年をとると膀胱で血流障害が起き、尿が少したまっただけでも勝手に膀胱が収縮してしまいます。骨盤底筋トレーニングや、トイレに行くのをがまんする膀胱トレーニングが有効です。

8 おわりに

排尿トラブルは多くの人が抱える悩みですが、病院は待機時間も長く、受診するのに抵抗がある人が多くいます。飲み薬もできたら増やしたくない人もいますよね。そんな方は生活習慣の改善やセルフトレーニングをやってみるのも一つの方法です。例えば、睡眠習

慣を見直したり、座った姿勢が多い人は休憩時間に下半身を動かしたり、肥満の人は減量したり、排便時に強いいきまないようにしたり、おなかを締め付けない服装を着用することと尿もれや頻尿はやわらぐことがあります。

さらに、骨盤底筋トレーニングを行うことをおすすめします。思い立ったらどこでもできる体操です。①仰向け②四つん這い③イスに座って④立ったままのいずれの姿勢でも効果があります。おならをがまんするようにお尻に力を入れて肛門を閉めてください。そのまま、女性は膣と尿道を、男性は陰茎の付け根をぎゅっとおへその方に引き上げるように締め10秒数えます。これを一日の中で合計50回ほど繰り返してください。2〜3ヶ月で効果が出てきます。それでもなかなか症状が改善しないという方は泌尿器科へ受診し相談してください。ただし、排尿するときに痛みがあったり尿に血が混じるときは他の病気が隠れている可能性があるので早めに泌尿器科へ受診しましょう。

※図はすべて「病気がみえる vol.8 腎・泌尿器」より引用