

おしっこの悩みー近い、漏れる、出にくい

まず始めに、おしっこはどこで作られてどのようにして出すか簡単に説明します（図を参考にして下さい）。おしっこ（尿）は一日約 800-1500ml です。腎臓で老廃物や余分な水分を排泄し（これが尿です）、必要な成分を再吸収してリサイクルしています。腎臓で作られた尿が尿管を通過して膀胱という伸び縮みする袋にたまります。尿が約 200ml たまると少しおしっこがしたくなり、約 300ml でおしっこしよう（排尿）とします。膀胱にたまった尿は普段は漏れないようにして（蓄尿）、尿がでなくなったら膀胱は収縮して尿道からだします（排尿）。

1、おしっこが近い（頻尿）とは。おしっこの回数が多いことをいいます。起きている間 9 回以上、寝ている間 3 回以上トイレに行くようでしたら頻尿と考えられます。

2、なぜおしっこが近くなるのでしょうか。おもな原因は、膀胱に炎症、結石、腫瘍などがあるとき、男性でしたら前立腺に炎症、肥大症があるときや、そのような病気がないのに膀胱に尿があまりたまらないのに尿意を感じてしまう時に起こります。そして逆に残尿が多いのに本人はそのことに気づかずに、少し尿がたまると何回も排尿することもあります。

3、おしっこが漏れるとは（尿失禁）。本人の意志とは無関係に尿が漏れてしまうことをいいます。尿失禁は特に中高年の女性に多くみられます。イ、腹圧性尿失禁（ストレス性）尿失禁：お腹に急に力が加わったときに

（咳、くしゃみ、重いものを持ったとき）漏れてしまうことをいいます。骨盤内の臓器を支える組織がゆるんだりすることが原因です。ロ、切迫性尿失禁：排尿したくなると我慢できずに漏れてしまう状態です。何らかの原因で無意識のうちに膀胱が勝手に収縮してしまうためです。その他、手足が不自由や痴呆などのためトイレに間に合わず漏れてしまう機能性尿失禁などがあります。

4、おしっこが出づらい（排尿障害）とは。ここでは尿が腎臓で普通に作られているときに、膀胱から尿が出しにくい状態（自覚症状としては、時間がかかる、尿の勢いがない、線が細い、残尿感があるなど）をいいます。その原因は中高年男性なら膀胱の出口にある前立腺が肥大して尿道を圧迫する時や、膀胱がうまく収縮できないとき起こります。その他に膀胱内の結石、薬剤によるものなどがあります。