

第12回いきいき健康セミナー 開催報告

「尿の問題」 頻尿、尿漏れなど

8月5日(土) 開催



講 師

上田泌尿器科クリニック 上田 朋宏 先生



皆さん、上田先生の熱い語りと話術にすっかりとはまっていました。

8月5日(土) 開催

第12回いきいき健康セミナー 開催報告

「尿の問題」 頻尿、尿漏れなど

—おしっこの問題と向き合うために—

NPO法人快適な排尿をめざす全国ネットの会

上田泌尿器科クリニック 上田 朋宏 先生

8月5日(土) 開催

第12回いきいき健康セミナー 開催報告

「尿の問題」 頻尿、尿漏れなど

解剖生理 膀胱の役割

尿をためる

1回に
200～400ml

尿を出す

残尿50ml以下

8月5日(土) 開催

第12回いきいき健康セミナー 開催報告

「尿の問題」 頻尿、尿漏れなど

膀胱のはたらき

蓄 尿

膀胱は尿を
ためるはたらき

尿排出

尿を排泄する
はたらき

8月5日(土) 開催

第12回いきいき健康セミナー 開催報告

「尿の問題」 頻尿、尿漏れなど

排尿障害の具体的な症状

蓄尿
障害

- 夜中、何度もトイレに起きる
- 排尿後、残尿感がある

排出
障害

- 尿の勢いが弱い
- おなかに力を入れないと排尿できない
- トイレに立ってからおしっこが出るまでに時間がかかる

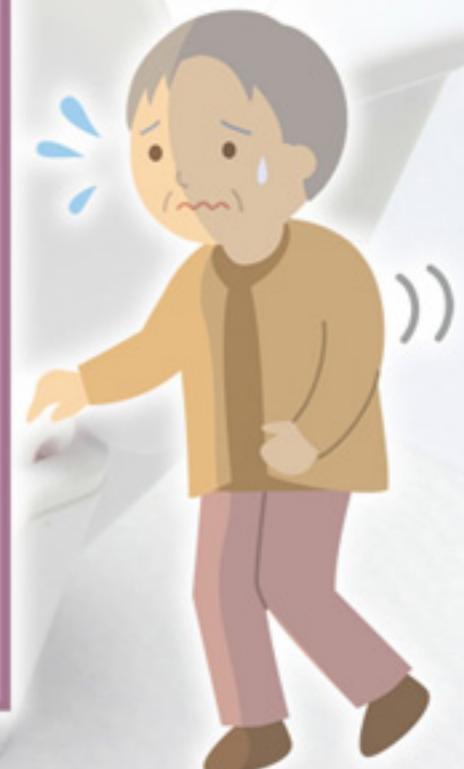
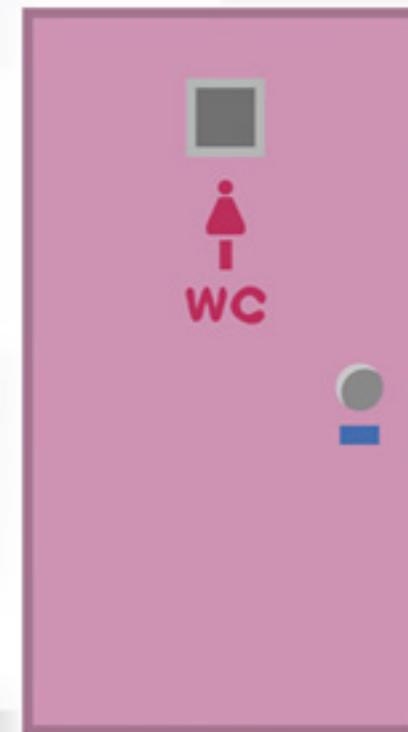
8月5日(土) 開催

第12回いきいき健康セミナー 開催報告

「尿の問題」 頻尿、尿漏れなど

尿失禁

- 切迫性
- 奇異性
(溢流性)
- 腹圧性
- 混合性
- 真性



8月5日(土) 開催

第12回いきいき健康セミナー 開催報告

「尿の問題」 頻尿、尿漏れなど

膀胱の排尿反射



尿が膀胱内にたまると膀胱の筋肉が伸び、その刺激は脳に伝えられます。

8月5日(土) 開催

第12回いきいき健康セミナー 開催報告

「尿の問題」 頻尿、尿漏れなど

膀胱の排尿反射



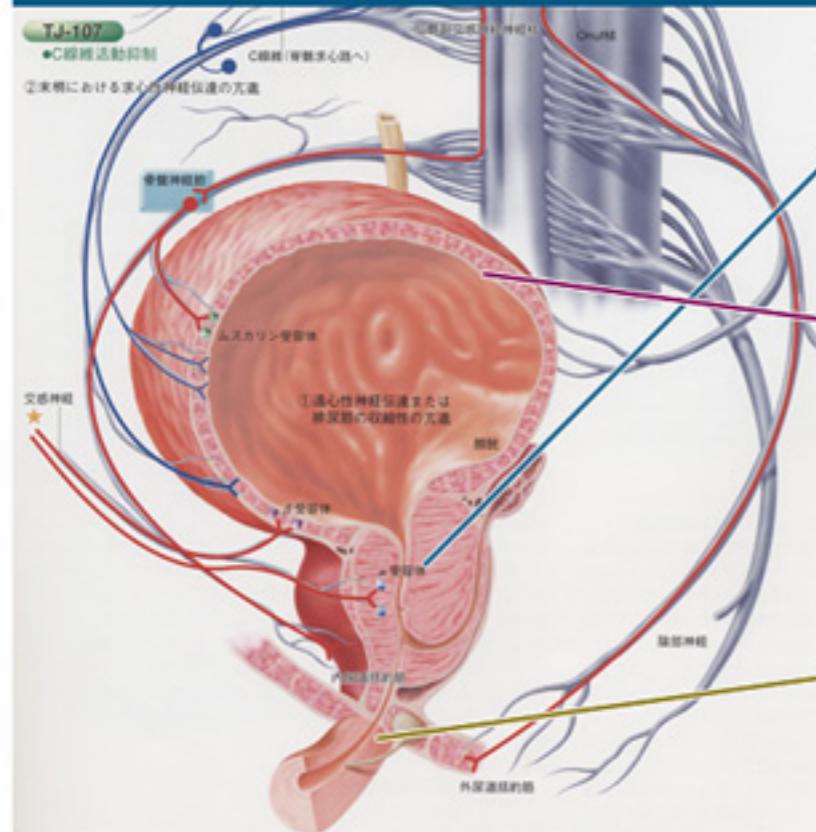
すると脳から尿道括約筋をゆるめる命令と、
膀胱の筋肉を収縮させる命令が出されます。
これを「**排尿反射**」といいます。

8月5日(土) 開催

第12回いきいき健康セミナー 開催報告

「尿の問題」 頻尿、尿漏れなど

排尿に関する神経



交感神経

膀胱の出口。尿を出ないようにする。

副交感神経

膀胱利尿筋。尿を出す。

体性神経

尿道括約筋。尿を漏れないようにする。

8月5日(土) 開催

第12回いきいき健康セミナー 開催報告

「尿の問題」 頻尿、尿漏れなど

交感神経(戦う神経)

- 汗をかく
- 血圧を上げる
- 心拍を上げる

意識的に動かす
ことは難しい

副交感神経(エネルギーを蓄える神経)

- 胃腸を動かす

体性神経

- 筋肉を動かす

意識的に動かす
ことができる

8月5日(土) 開催

第12回いきいき健康セミナー 開催報告

「尿の問題」 頻尿、尿漏れなど

排尿も
自律神経でコントロール



尿を貯めるのは**交感神経**

尿を出すのは**副交感神経**

尿を止めるのは**随意筋**(意識的に動かせる筋肉)

8月5日(土) 開催

第12回いきいき健康セミナー 開催報告

「尿の問題」 頻尿、尿漏れなど

日本の頻尿・尿失禁の特殊性

他人に知られたくない恥ずかしいこと(タブー)であり、
おおやけになりにくく、
社会的障害になりにくいものでした。
歳のせいとか気のせいで片付けられやすいのです。

8月5日(土) 開催

第12回いきいき健康セミナー 開催報告

「尿の問題」 頻尿、尿漏れなど

日本の頻尿・尿失禁の特殊性

上田先生は、この身近な排尿問題を、
歳のせい…などとあきらめたりせず、
みんなで考えるためのNPO法人
「快適な排尿をめざす全国ネットの会」
の活動をされています。



8月5日(土) 開催

第12回いきいき健康セミナー 開催報告

「尿の問題」 頻尿、尿漏れなど

排尿の問題の考え方

あなたはお風呂場にいます。

お湯は浴槽に満たされ、いまだにお湯は供給されています。浴槽からお湯をあふれさせることなく、あなたは浴槽のお湯を、洗面器で洗濯機に移さなければなりません。

8月5日(土) 開催

第12回いきいき健康セミナー 開催報告

「尿の問題」 頻尿、尿漏れなど

排尿の問題の考え方

ここでお湯をこぼす(こぼれる)原因を考えて下さい。

洗面器



洗濯機



浴槽



浴室



あなた自身



8月5日(土) 開催

第12回いきいき健康セミナー 開催報告

「尿の問題」 頻尿、尿漏れなど

高齢者の尿失禁の原因

問題点	解 答	医学的問題	臨床的問題
洗面器 	洗面器が… <ul style="list-style-type: none">・壊れている・水を満たしすぎた・持ちにくい・小さい・水を移しにくい	下部尿路 機能	泌尿器科的治療を 要する疾患 神経因性膀胱、萎縮膀胱、 膀胱炎、前立腺疾患、 腹圧性尿失禁など

8月5日(土) 開催

第12回いきいき健康セミナー 開催報告

「尿の問題」 頻尿、尿漏れなど

高齢者の尿失禁の原因

問題点	解 答	医学的問題	臨床的問題
洗濯機 	洗濯機が高い	トイレ構造	洋式、 和式トイレ など

8月5日(土) 開催

第12回いきいき健康セミナー 開催報告

「尿の問題」 頻尿、尿漏れなど

高齢者の尿失禁の原因

問題点	解 答	医学的問題	臨床的問題
浴 槽	<ul style="list-style-type: none">・浴槽に供給される湯が多い・浴槽に子供が入った(湯があふれた)	腎機能 尿生成	利尿剤、多尿、妊娠、肥満、便秘 など

8月5日(土) 開催

第12回いきいき健康セミナー 開催報告

「尿の問題」 頻尿、尿漏れなど

高齢者の尿失禁の原因

問題点	解 答	医学的問題	臨床的問題
浴 室 	<ul style="list-style-type: none">・浴室から洗濯機まで遠い・段差がある・浴槽が暗い	生活 住宅環境	寝室とトイレが遠い 家族と疎遠 など

8月5日(土) 開催

第12回いきいき健康セミナー 開催報告

「尿の問題」 頻尿、尿漏れなど

高齢者の尿失禁の原因

問題点	解 答	医学的問題	臨床的問題
あなた自身 	<ul style="list-style-type: none">・力が弱く、洗面器を持つ手が震える・くしゃみ、咳をした・誤って、浴室に水を捨てた	運動機能 精神機能	長期臥床による 廃用症候群、 閉じこもり、骨折、 痴呆、睡眠薬の連用 視力障害 など

8月5日(土) 開催

第12回いきいき健康セミナー 開催報告

「尿の問題」 頻尿、尿漏れなど

症 例

頻尿 膀胱痛 (52歳女性 和歌山在住)

現病歴 2年前から続く頻尿(日中10回 夜間4回)
膀胱痛で 複数の医療機関から Y赤十字病院に
転院するも軽快しませんでした。

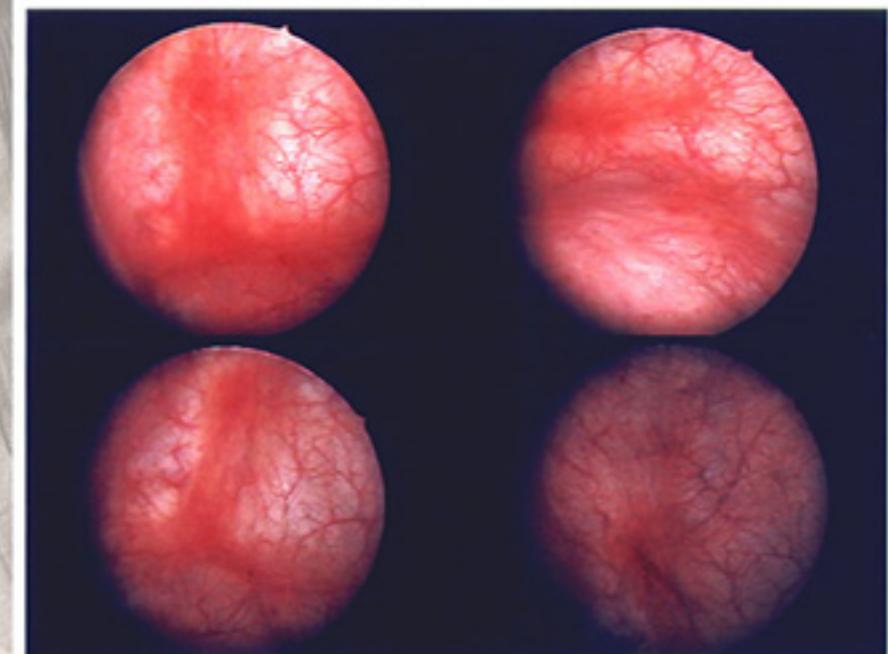
8月5日(土) 開催

第12回いきいき健康セミナー 開催報告

「尿の問題」 頻尿、尿漏れなど

症 例

この女性は、2015年に
指定難病に追加された
間質性膀胱炎(ハンナ型)でした。



ハンナ病変

8月5日(土) 開催

第12回いきいき健康セミナー 開催報告

「尿の問題」 頻尿、尿漏れなど

治療のポイント

- 繰り返す膀胱炎症状は**間質性膀胱炎**を疑う
- 食事や日常のストレスなど生活習慣と向き合う
- 難治な膀胱炎痛があれば、内視鏡にて膀胱上皮の
ハンナ病変を確認する

8月5日(土) 開催

第12回いきいき健康セミナー 開催報告

「尿の問題」 頻尿、尿漏れなど

まとめ

高齢者排尿障害は今のままで
社会的弱者となり見捨てられる運命にあります。
これでいいはずはありません。

講 師

上田泌尿器科クリニック 上田 朋宏 先生



二度の講演で計3時間近くもお話を頂きました! (感謝)

講 師

上田泌尿器科クリニック 上田 朋宏 先生



参加者アンケートでも皆さん、大満足でした!

講 師

上田泌尿器科クリニック 上田 朋宏 先生



じゃんけんで上田先生に勝利!



院長お勧めのマスクをプレゼント!
(院内でも購入できます)

第13回 いきいき健康セミナーのご案内 申し込み要

テーマ

血液検査結果の見方

講 師

八田内科医院 院長

八田 告 先生

日 時

9月30日 土

今回は、都合により一部のみ
お早めにお申し込みください

14:00～15:00 (入場:13:45)

場 所

八田内科医院 待合室

申込み

医院受付でお申し出ください

