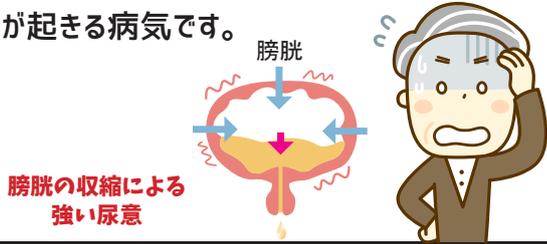


# 過活動膀胱チェックシート



## 過活動膀胱ってどんな病気？

過活動膀胱は、自分の意志に反して膀胱が過敏になり、収縮を起こしてしまい「急にトイレに行きたくなり、我慢できない」などの排尿障害が起きる病気です。



## こんな症状で悩んでいませんか？

- 急にトイレに行きたくなり、我慢できない
- 何回もトイレに行く
- 夜に何度もトイレに起きる
- 急な尿意でトイレに間に合わないことがある



以下の症状で、この1週間のあなたの状態にもっとも近いものをひとつだけ選び、点数の数字を○で囲んで合計点数を出しましょう。

出典：日本排尿機能学会  
「過活動膀胱診療ガイドライン」〔第2版〕

質問	症状	頻度	点数
1	朝起きた時から寝る時まで、何回くらい尿をしましたか	7回以下	0
		8～14回	1
		15回以上	2
2	夜寝てから朝起きるまでに、何回くらい尿をするために起きましたか	0回	0
		1回	1
		2回	2
		3回以上	3
3	急に尿がしたくなり、我慢が難しいことがありましたか	なし	0
		週に1回より少ない	1
		週に1回以上	2
		1日1回くらい	3
		1日2～4回	4
		1日5回以上	5
4	急に尿がしたくなり、我慢できずに尿をもらすことがありましたか	なし	0
		週に1回より少ない	1
		週に1回以上	2
		1日1回くらい	3
		1日2～4回	4
		1日5回以上	5
5点以下・・・軽症 6～11点・・・中等症 12点以下・・・重症		合計点数	点

質問3の点数が2点以上、かつ合計が3点以上であれば、過活動膀胱と診断されます。

# 治療法について

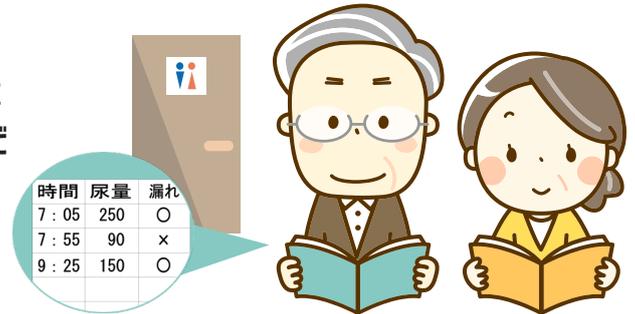


過活動膀胱は、自覚症状をもとに医師が診断を行います。  
治療法としては、

## ①生活上のアドバイスを行う

- 体重管理 ■運動 ■禁煙 ■水分摂取量
- 生活習慣（食事・アルコール・カフェイン） など

## ②症状を軽減させる薬物療法 が一般的です。



症状や生活状況をより詳しく把握するため、毎日、トイレに行った時間や尿量を記録する「排尿日誌」をつけてもらうこともあります。

# その他の治療法



尿意を我慢する時間を少しずつ伸ばす膀胱訓練、排尿と関連する骨盤底筋を鍛えるトレーニングを行うことも有効です。過活動膀胱は加齢による要因が大きいため、完全に回復することは難しいですが、こうした治療や訓練で生活への支障を減らすことができます。

## 骨盤体操トレーニング おススメ!

### 【やり方】

まず尿道・肛門・膣（女性の場合）を、おなかの中に引き込むようにイメージして力を入れます。力を入れて数秒～十数秒間数え、力を抜いて少し休み、また力を入れるということを何度か繰り返します。

### ポイント

腹筋や腰など、ほかの筋肉には力を入れないようにします。  
からだに手を当てて、他の筋肉が動いていないか確認してみましょう。



①～③を、2～3回繰り返しましょう

難しい方は、あお向けに寝てひざを立てたり、四つんばいになったりして、からだの力を抜くとやりやすくなります。

あお向けで  
ひざを立て、  
お尻を持ち上げる



転ばないように  
机等につかまり、  
お腹の中に  
引き込むように  
力を入れる