

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすために必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。



過活動膀胱、フレイル、(軽度の)認知機能低下高齢者

かみむらクリニック泌尿器科・内科 院長 神村 典孝 先生

過活動膀胱に関しましては以前にもこのコーナーでご紹介しましたが、今回は少し患者さんを絞ってお話したいと思います。まず過活動膀胱ですが「尿意切迫感を必須症状とし、通常は夜間頻尿と(昼間)頻尿を伴う症状症候群である」とされます。何だかもう難しいですが尿意切迫感とは急にくる強い尿意(おしっこをしたいという感覚)ということで、患者様がよくおっしゃるのは「水に触れただけで、あるいは水道の音を聞いただけでトイレに行きたくなる、漏れそうになる」という状態のことです。大概の方がそれだけでは済まず、頻尿(尿が近い、夜間あるいは昼間も)、トイレの前で少しちびってしまう(切迫性尿失禁)という言い方をされます。患者様の年齢層は広く20代から90代にまで広がりますが実臨床では患者の過半数が75歳以上であるとされ、私の日々の臨床での実感と大体合います。今回はご高齢の方の過活動膀胱に絞ってお話します。

ここでタイトルに出した「フレイル」という言葉。比較的最近使われ始めた言葉ですが、加齢に伴うさまざまな臓器機能低下によって外的ストレスに対する脆弱性が亢進した状態とされます。あっさり定義されますが、ここでいう外的ストレスとは感染症(新型コロナも含まれる)、事故(西北五地域では農業に関連したものも多いですね)、手術などのダメージとでも言いましょうか。要するにちょっとしたことで要介護状態になってしまうような状態のことです。

もう一つ。冒頭の「(軽度の)認知機能低下高齢者」は普通の生活に支障をきたすほどではないが

記憶などの能力が低下し、正常とも認知症とも言えない状態の高齢者ということで、約半数が5年以内に認知症に移行するとされます。過活動膀胱とフレイルや認知機能低下の関係が最近注目されてきています。過活動膀胱とフレイル、認知機能低下との間の因果関係は明らかにされていませんが過活動膀胱に伴うさまざまな排尿に関する症状(夜間頻尿や尿失禁等)は大きな外的ストレスであり認知機能低下を押し進めてしまう要因となりえることは容易に想像のつくことです。日本における65歳以上の認知症患者の数は600万人(2020年)と推計され、2025年には約700万人(高齢者の約5人に1人)にのぼると予測されています。こうなりますと最近癌の分野で言われるように、まず「自分は程度の差こそあれ認知症になるんだろうな」と認識するべきでしょう。認知症になるのをできるだけ先延ばしする、これが非常に重要になります。

フレイルや認知機能低下高齢者の過活動膀胱に対する治療は一般患者と大きく異なりません(薬物治療)が、行動療法と言われる骨盤底筋体操や膀胱訓練の実施が今まで以上に推奨されるようになってきています。また減量は尿失禁に対し有効であることが多いですが、フレイル患者に対しては不適切であることもあり個別の生活指導も求められるようになってきています。日本自体が世界ナンバーワンの高齢化社会ですが青森県、中でも特にこの西北五地域はその典型例といえます。排尿の問題が気になっているようでしたら早々の医療機関受診をお勧めします。

救急医療当番医

診療時間 9:00~12:00

*受診前に必ず各医療機関に電話で確認してください。

日程	病 院 名	電話番号	消防署救急病院 紹介電話 34-4999
5月4日(土)	増田病院(新町41)	35-2726	
5月12日(日)	白生会胃腸病院(中平井町142-1)	34-6111	

人口のうごき

令和6年3月末 住民基本台帳 ()内は前月比

総人口…50,527人(-193) 男…23,044人(-88) 女…27,213人(-105) 世帯数…25,527世帯(+11)