



過活動膀胱

OABノート

～活動的な毎日を送るために～

お名前



[監修]

ほしやまクリニック 院長
医学博士 星山 文明 先生



過活動膀胱とは

過活動膀胱(OAB: Overactive Bladder)とは、尿を溜める働きをもつ膀胱に異常が生じる病気です。

以下のような症状がみられます。

尿意切迫感

急に強い尿意が起こり、それを我慢することが難しいという症状です。過活動膀胱の患者さんには必ずみられる症状です。



頻尿

日中のトイレの回数が多くなる(目安は8回以上)という症状です。



夜間頻尿

就寝した後に、トイレのために1回以上起きてしまうという症状です。



切迫性尿失禁

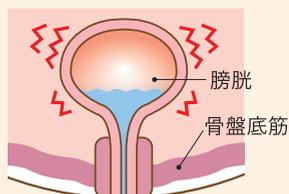
尿意切迫感と同時、もしくは尿意切迫感の直後に尿が漏れてしまうという症状です。



なぜトイレが近くなったり、尿漏れが起きたりするの？

膀胱が過敏な状態になっているために、少量の尿が溜まっただけでも膀胱が収縮して、強い尿意が起こります。

また、尿道を締めている骨盤底筋がゆるむと、尿漏れが起こりやすくなります。



過活動膀胱の治療

患者さんの状態に適した治療法が選択されます。ほとんどの場合、行動療法と薬物療法の両方を行います。

1 行動療法

生活改善

- 肥満は膀胱を圧迫する原因になります。適正体重を維持するようにしましょう。
- 便秘も膀胱を圧迫する原因です。規則正しい食生活を心がけて、便秘にならないようにしましょう。
- 適度な運動を心がけるようにしましょう。
- 水分やカフェイン飲料、アルコールのとり過ぎは避け、適度な水分摂取を心がけるようにしましょう。
- 早めにトイレに行く、外出先ではまずトイレの場所を確認するといったトイレ習慣をつけておくようにしましょう。



膀胱訓練

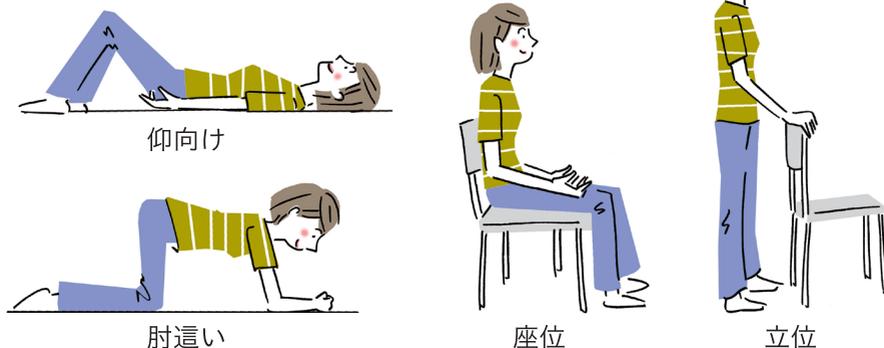
膀胱に溜められる尿の量を増やすための訓練です。尿意を感じてもトイレに行くのを我慢するというトレーニングを続けることで、少しずつトイレに行く間隔がのびていきます。

骨盤底筋訓練

尿道を締めている骨盤底筋を強化する訓練です。基本姿勢の中から、ご自身に合ったものを選んで訓練を行いましょう。

- ① 基本姿勢になり、リラックスします。
- ② 陰部全体をぎゅっと締める（目安5秒）、ゆるめる（目安10秒）を10回繰り返します。
- ③ 10回を1セットとし、1日5セット行います。

基本姿勢



骨盤底筋訓練は継続して行うことが大切です。
多くの場合、2~3カ月で効果を実感できるようになります。

② 薬物療法

以下のようなお薬が主に使用されます。

■ 抗コリン薬

膀胱の筋肉をゆるめて、膀胱が収縮するのを抑える作用があります。

■ β_3 アドレナリン受容体作動薬

膀胱をゆるめて、尿を溜めやすくする作用があります。

排尿日誌 (Bladder Diary) をつけましょう

排尿日誌をつけることで、排尿の状況や水分摂取量を把握することができ、過活動膀胱の診断や生活の改善などに役立てることができます。

ご自身の状況を排尿日誌に記入し、記入後の排尿日誌は受診時に担当医師に見せましょう。

記入例

排尿時間と排尿量を記入してください。
(排尿量は目盛りのついた採尿用の紙コップなどで計量します。)

尿意切迫感(急に起こる、我慢できないような強い尿意)が起こったときは、その時間を記入し、○印を入れてください。

尿漏れに気づいたときは、その時間を記入し、○印を入れてください。

	時間	排尿量 (mL)	我慢できない強い尿意	尿漏れ	水分摂取量* (mL)
1	7時20分	50	○	○	水 90
2	8時35分	80	○	○	コーヒー 250
20	時 分		○		
次日の起床後の最初の排					
	6時15分	180	○		
合計		800 mL	4回	3回	900 mL
		排尿回数 10回			

飲み物の種類と摂取量を記入してください。
(摂取量の目安は日誌のページに記載があります。)

メモ
9時30分
会議中のためトイレに行くことができなかった。

排尿に関するメモ、体調で気になったことなどを記録してください。

1日目

月 日 ()

起床時刻

時 分

就寝時刻

時 分

1日分の排尿の記録

起床後 2 回目の排尿から記入し始めて、次の日の起床後の最初の排尿までを記入します。

	時 間	排尿量 (mL)	我慢 できない 強い尿意	尿漏れ	水分摂取量* (mL)
1	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

*水分摂取量は、摂取した時間に関係なく、上から順番に記載してください。

	時 間	排尿量 (mL)	我慢 できない 強い尿意	尿漏れ	水分摂取量* (mL)
14	時 分		○	○	
15	時 分		○	○	
16	時 分		○	○	
17	時 分		○	○	
18	時 分		○	○	
19	時 分		○	○	
20	時 分		○	○	
次の日の起床後の最初の排尿					
	時 分		○	○	
合 計		mL	回	回	mL
		排尿回数 回			

メモ

●水分摂取量の目安（それぞれ1杯分）

コップ:約180mL 湯飲み:約120mL マグカップ:約250mL 汁椀:約150mL

2日目

月 日 ()

起床時刻

時 分

就寝時刻

時 分

1日分の排尿の記録

起床後 2 回目の排尿から記入し始めて、次の日の起床後の最初の排尿までを記入します。

	時 間	排尿量 (mL)	我慢 できない 強い尿意	尿漏れ	水分摂取量* (mL)
1	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

*水分摂取量は、摂取した時間に関係なく、上から順番に記載してください。

	時 間	排尿量 (mL)	我慢 できない 強い尿意	尿漏れ	水分摂取量* (mL)
14	時 分		○	○	
15	時 分		○	○	
16	時 分		○	○	
17	時 分		○	○	
18	時 分		○	○	
19	時 分		○	○	
20	時 分		○	○	
次の日の起床後の最初の排尿					
	時 分		○	○	
合 計		mL	回	回	mL
		排尿回数 回			

メモ

●水分摂取量の目安（それぞれ1杯分）

コップ:約180mL 湯飲み:約120mL マグカップ:約250mL 汁椀:約150mL

3日目

月 日 ()

起床時刻

時 分

就寝時刻

時 分

1日分の排尿の記録

起床後 2 回目の排尿から記入し始めて、次の日の起床後の最初の排尿までを記入します。

	時 間	排尿量 (mL)	我慢 できない 強い尿意	尿漏れ	水分摂取量* (mL)
1	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

*水分摂取量は、摂取した時間に関係なく、上から順番に記載してください。

	時 間	排尿量 (mL)	我慢 できない 強い尿意	尿漏れ	水分摂取量* (mL)
14	時 分		○	○	
15	時 分		○	○	
16	時 分		○	○	
17	時 分		○	○	
18	時 分		○	○	
19	時 分		○	○	
20	時 分		○	○	
次の日の起床後の最初の排尿					
	時 分		○	○	
合 計		mL	回	回	mL
		排尿回数 回			

メモ

●水分摂取量の目安（それぞれ1杯分）

コップ:約180mL 湯飲み:約120mL マグカップ:約250mL 汁椀:約150mL

4日目

月 日 ()

起床時刻

時 分

就寝時刻

時 分

1日分の排尿の記録

起床後 2 回目の排尿から記入し始めて、次の日の起床後の最初の排尿までを記入します。

	時 間	排尿量 (mL)	我慢 できない 強い尿意	尿漏れ	水分摂取量* (mL)
1	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

*水分摂取量は、摂取した時間に関係なく、上から順番に記載してください。

	時 間	排尿量 (mL)	我慢 できない 強い尿意	尿漏れ	水分摂取量* (mL)
14	時 分		○	○	
15	時 分		○	○	
16	時 分		○	○	
17	時 分		○	○	
18	時 分		○	○	
19	時 分		○	○	
20	時 分		○	○	
次の日の起床後の最初の排尿					
	時 分		○	○	
合 計		mL	回	回	mL
		排尿回数 回			

メモ

●水分摂取量の目安（それぞれ1杯分）

コップ:約180mL 湯飲み:約120mL マグカップ:約250mL 汁椀:約150mL

5日目

月 日 ()

起床時刻

時 分

就寝時刻

時 分

1日分の排尿の記録

起床後 2 回目の排尿から記入し始めて、次の日の起床後の最初の排尿までを記入します。

	時 間	排尿量 (mL)	我慢 できない 強い尿意	尿漏れ	水分摂取量* (mL)
1	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

*水分摂取量は、摂取した時間に関係なく、上から順番に記載してください。

	時 間	排尿量 (mL)	我慢 できない 強い尿意	尿漏れ	水分摂取量* (mL)
14	時 分		○	○	
15	時 分		○	○	
16	時 分		○	○	
17	時 分		○	○	
18	時 分		○	○	
19	時 分		○	○	
20	時 分		○	○	
次の日の起床後の最初の排尿					
	時 分		○	○	
合 計		mL	回	回	mL
		排尿回数 回			

メモ

●水分摂取量の目安（それぞれ1杯分）

コップ:約180mL 湯飲み:約120mL マグカップ:約250mL 汁椀:約150mL

6日目

月 日 ()

起床時刻

時 分

就寝時刻

時 分

1日分の排尿の記録

起床後 2 回目の排尿から記入し始めて、次の日の起床後の最初の排尿までを記入します。

	時 間	排尿量 (mL)	我慢 できない 強い尿意	尿漏れ	水分摂取量* (mL)
1	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

*水分摂取量は、摂取した時間に関係なく、上から順番に記載してください。

	時 間	排尿量 (mL)	我慢 できない 強い尿意	尿漏れ	水分摂取量* (mL)
14	時 分		○	○	
15	時 分		○	○	
16	時 分		○	○	
17	時 分		○	○	
18	時 分		○	○	
19	時 分		○	○	
20	時 分		○	○	
次の日の起床後の最初の排尿					
	時 分		○	○	
合 計		mL	回	回	mL
		排尿回数 回			

メモ

●水分摂取量の目安（それぞれ1杯分）

コップ:約180mL 湯飲み:約120mL マグカップ:約250mL 汁椀:約150mL

7日目

月 日 ()

起床時刻

時 分

就寝時刻

時 分

1日分の排尿の記録

起床後 2 回目の排尿から記入し始めて、次の日の起床後の最初の排尿までを記入します。

	時 間	排尿量 (mL)	我慢 できない 強い尿意	尿漏れ	水分摂取量* (mL)
1	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

*水分摂取量は、摂取した時間に関係なく、上から順番に記載してください。

	時 間	排尿量 (mL)	我慢 できない 強い尿意	尿漏れ	水分摂取量* (mL)
14	時 分		○	○	
15	時 分		○	○	
16	時 分		○	○	
17	時 分		○	○	
18	時 分		○	○	
19	時 分		○	○	
20	時 分		○	○	
次の日の起床後の最初の排尿					
	時 分		○	○	
合 計		mL	回	回	mL
		排尿回数 回			

メモ

●水分摂取量の目安（それぞれ1杯分）

コップ:約180mL 湯飲み:約120mL マグカップ:約250mL 汁椀:約150mL

日 月 日 ()

起床時刻 時 分

就寝時刻 時 分

※コピーして記録を続けてください。

1 日分の排尿の記録

起床後 2 回目の排尿から記入し始めて、次の日の起床後の最初の排尿までを記入します。

	時 間	排尿量 (mL)	我慢 できない 強い尿意	尿漏れ	水分摂取量* (mL)
1	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13	時 分		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

*水分摂取量は、摂取した時間に関係なく、上から順番に記載してください。

	時 間	排尿量 (mL)	我慢 できない 強い尿意	尿漏れ	水分摂取量* (mL)
14	時 分		○	○	
15	時 分		○	○	
16	時 分		○	○	
17	時 分		○	○	
18	時 分		○	○	
19	時 分		○	○	
20	時 分		○	○	
次の日の起床後の最初の排尿					
	時 分		○	○	
合 計		mL	回	回	mL
		排尿回数 回			

メモ

●水分摂取量の目安（それぞれ1杯分）

コップ:約180mL 湯飲み:約120mL マグカップ:約250mL 汁椀:約150mL

ご自身の症状をチェックしてみましょう

● 過活動膀胱症状質問票 (Overactive Bladder Symptom Score : OABSS)

以下の症状がどれくらいの頻度でありましたか。この1週間のあなたの状態に最も近いものを、ひとつだけ選んで、点数の数字を○で囲んで下さい。

質問	症状	点数	頻度	
1	朝起きた時から寝る時までに、何回くらい尿をしましたか	0	7回以下	
		1	8～14回	
		2	15回以上	
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	0回	
		1	1回	
		2	2回	
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	0	なし	
		1	週に1回より少ない	
		2	週に1回以上	
		3	1日1回くらい	
		4	1日2～4回	
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	0	なし	
		1	週に1回より少ない	
		2	週に1回以上	
		3	1日1回くらい	
		4	1日2～4回	
5		5	1日5回以上	
		合計点数		<input type="text"/> 点

出典：過活動膀胱診療ガイドライン〔第2版〕：日本排尿機能学会編集、2015年、リッチヒルメディカル、P105。©日本排尿機能学会

症状のチェックができれば、受診時に担当医師に見せましょう。



医療機関名